



Nikky Seifert

Mit  **cellRESET**[®]
activate your body

in ein neues Leben

*Gesund, schlank und leistungsfähig durch
eine stoffwechselaktivierende
Ernährungsoptimierung*

Rezepte Band 1

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Danksagung

Über mich und dieses Buch

Vorabinfos

Künstliche Süßstoffe und cellReset

Entgiften

Autophagie

Warum ist es wichtig, die Eiweißmenge im cellReset zu berechnen?

Was kannst du zusätzlich tun?

Bewegung

Guter Schlaf

Wärme und Kälte

Aktivierende Kräutertees, Polyphenole und Antioxidantien

Zutaten für die Rezepte

Die ersten Tage der Aktivierungsphase

Deine Übergangszeit

Tipps, für die Umstellung

Wichtiger Hinweis dabei:

Hunger? Wie viel darf ich essen?

Das lernst du in den nächsten Wochen

So bekommst du Geschmack ins Essen ohne Salz

Kräuter und Gewürze

Die besten vegetarischen Proteinquellen im cellReset

Die Aktivierungsphase

Grundlagen

Senf 1
Senf 2
Gemüsebrühe
Suppenwürze
Mayonnaise
Sofort Ketchup
Ketchup ohne Zucker (grüne Tage)
Tomatenmark
Guacamole
Mandelmus
Salatdressing
Rote Thai Curry Paste
Grünes Pesto
Paprika-Mandel-Aufstrich

Aktivierungsphase - weiße Tage

Geflügel an weißen Tagen

Hähnchenstripes mit Ei
Chicken Nuggets
Gyrospfanne
Frikadellen
Gebratene Hähnchenwürfel
Hühnchen mit Mandeln und Ei
Geschnetzeltes mit Ei
Putenschnitzel französisch
„Wiener“ Putenschnitzel
Hähnchencurry
Gegrillte Hähnchenschenkel

Fisch an weißen Tagen

Thunfischaufstrich
Fischfrikadellen
Muscheln à la Claudia
Dorsch
Lachs-Eier-Muffins
Gebratener Saibling
Garnelen Cocktail
Chili Garnelen
Panierter Fisch an Kräuter-Ei

Rind an weißen Tagen

Scharfes Rindersteak
Rindervariationen

Eierspeisen an weißen Tagen

Pochierte Eier
Eiersalat
Omelett
Kaiserschmarren

Vegetarische Gerichte an weißen Tagen

Unterschiedliche Tofu-Arten
Wie bereite ich Tofu richtig zu?
Marinade für 400 g Tofu
Veganes Rührei
Tofu-Bolognese
Tofu Curry
Tofu mit Rührei
Tofubratlinge

Aktivierungsphase – grüne Tage

Geflügelgerichte an grünen Tagen

Schnelle Zucchini Bolognese
Zoodles mit Bolognese Soße 2
Kohlrabipommes und Chicken Nuggets in Mandelpanade

Pulled Chicken Wrap
Panierte Hähnchenschnitzel an Kohlrabi-Mandel-Soße
Hähnchen an Gemüse
Hähnchenbrust mit „Bratkartoffeln“
Gebratenes Hähnchen
Selleriepommes mit Hühnchen und Avocado
Brokkoli-Champignon-Hackbällchen

Fisch an grünen Tagen

Fisch Exotica
Zoodles an Lachs
Zoodles mit Garnelen
Zoodles mit Lachsarrabiata
Chicorée mit Mandellachs
Garnelensalat
Schlemmerfilet an Ofenauberginen
Lachs an Brokkoli
Avocado-Spargel-Salat mit Garnelen
Salat-Wraps mit Wildlachs
Lachs-Omelett

Rind an grünen Tagen

Hackfleisch-Chinakohl-Pfanne
Champignon-Burger
Burger mit Selleriebuns

Eierspeisen an grünen Tagen

Zucchini-Omelett
Spinat-Omelette
Spiegeleier auf geröstetem Sellerie
Wildlachs-Spinat-Omelette
Tomaten-Ei-Salat
Bunte Hühnchen-Eierspeise
Brokkoli mit Spiegelei

Eier-Avocado-Salat
Avocado-creme-Omelett

Auflauf an grünen Tagen

Blumenkohlaufauf

Vegetarische Gerichte an grünen Tagen

Tofu-Champignons
Vegetarische Zoodles
Avocado-Ei
Gebackene Champignons
Gemüsefrikadellen

Bowls an grünen Tagen

Chicken Bowl
Fisch Bowl

Salat-Ideen an grünen Tagen

Gemischter Salat mit Hühnchen oder Ei

Beilagen-Ideen an grünen Tagen

Zoodles
Blumenkohlpüree
Blumenkohlreis
Gerösteter Blumenkohl

Die Stabilisierungsphase

Dips, Grundrezepte und Aufstriche

Hüttenkäse Dip
Pikantes Salatdressing
Italienische Würzmischung
Bärlauchpesto

Stabilisierungsphase - weiße Tage

Geflügel an weißen Tagen

Chicken Nuggets
Puten-Käse-Frikadellen

Gebratenes Hühnerfilet
Hühner-Mandel-Pfanne

Fisch an weißen Tagen

Schlemmer-Lachs
Fischstäbchen mit Remoulade

Rind an weißen Tagen

Cevapcici
Köttbullar

Stabilisierungsphase - grüne Tage

Geflügel an grünen Tagen

Hähnchen-Kohlpfanne
Hähnchenfilet in Tomaten-Sahnesauce
Chicken-Wings mit Kohlrabistampf
Pesto-Chicken-Röllchen
Chicken Sandwich
Kokos-Hähnchen-Curry
Avocado-Hähnchensalat mit Sesam
Gefüllte Aubergine
Brokkoli-Hähnchen-Curry

Fisch an grünen Tagen

Chinakohl – Lachs
Lachs-Frischkäse-Rolle
Schlemmer-Lachs Variation an Kohlrabistampf
Sahne-Lachs
Zander in Sahne-Senf-Sauce
Hecht im Backofen
Sesam-Lachs an Kokos-Blumenkohlreis

Rind an grünen Tagen

Rinder-Salat
Frikadellen Italia

Gefüllte Zucchini

Eierspeisen an grünen Tagen

Tomaten-Pesto-Omelett

Champignon Frittata

Crêpe mit Mozzarella und Tomaten

Spinat-Muffins

Ei an Spinat mit Hollandaise

Kaiserschmarren

Pfannkuchen-Türme

Vegetarische Gerichte an grünen Tagen

Feta im Mandelmantel

Thai Curry

Gefüllte Feta Zucchini

Artischocken-Omelett

Gebratener Tofu im Rucola-Nest

Gefüllte Paprika

Paprikahörnchen

Tofu-Spieße

Vegetarische Lasagne

Tofu im Sesammantel

Tofu-Gemüse-Pfanne

Zucchini-Nudeln mit Tofu

Salat-Ideen an grünen Tagen

Räucherlachs-Eiersalat

Lachssalat mit Dill-Dressing

Thunfischsalat

Bowls an grünen Tagen

„Falafel“ Bowl

Kabeljau-Spinat-Bowl

Aufläufe und Eintöpfe

Blumenkohlaufauf

Champignon-Gemüseauflauf
Hackfleischauflauf

Beilagen

cellReset Spätzle
Blumenkohl Couscous
Kohlrabistampf
Parmesan-Bohnen
Falsche Bratkartoffeln
Falscher Kartoffelsalat

Specials - weiße und grüne Tage

Käse Spätzle
Maki Sushi
Champignon-Garnelen-Risotto
Crêpes mit Eis
Wraps-Grundrezept
Nachos mit Käsesoße

„Nudel“ - Spaß

„Nudeln“ mit Spinat-Pesto
„Nudeln“ mit Champignoncremesoße
Zoodles mit Wildlachs in Kokossauce
Lachs Tagliatelle
Frühlingspasta mit Bärlauchpesto und Lachs
Lasagne

Pizza, Flammkuchen und Quiche

Hackfleisch-Pizza
Meine Lieblingspizza
Schnelle Schüttelpizza
Flammkuchen
Basilikum Quiche

Süßspeisen an grünen und roten Tagen

Schoko-Avocado-Bowl

Schokopudding
Tiramisu
Falscher Milchreis mit Beeren
„Grießbrei“
Mandelbrei
Cell-Reo Kekse

Brot und Brötchen in der Stabi-Phase

Leinmehlbrot
Mandelmehl-Leinsamen-Brötchen
Sandwich
Sonnenblumen-Brot
Mein liebstes Lieblingsbrot
Knäckebrot
Knäckebrot – Variante 2
Mandelmehlbrötchen
Mandelmehlbrötchen 2
Dunkles Brot ohne Milchprodukte
Wochenendbrötchen
Fast wie Bauernbrot
Fladenbrot
Fladenbrot „Wrap Style“
Bagels
Fast wie Weißbrot
Bestes Focaccia ever
Knobi-Knabberstangen
Frischkäsebrötchen
Knobibrot
Meine liebsten Körnerbrötchen
Bauernbrot
Sensationelle Burger-Brötchen

Müsli und Porridge

Müsli
Nussmüsli 1
Nussmüsli 2
Porridge
Schoko Crunchy-Müsli
Beeren-Kokos-Müsli

Kuchen

Grundlagen Backen im cellReset
Faschingskrapfen
Osterzopf
Kokoskuchen
Kokosriegel
Brownies
Johannisbeerkuchen
Rhabarber-Kokos-Kuchen
Erdbeer-Rhabarber-Töpfchen
Gelingt-Immer-Rhabarber-Schoko-Kuchen
Marmorkuchen
Käsekuchen
Schoko-Kirsch-Kuchen
Karottentorte
Donauwelle
Rotweinkuchen
Einfache Schoko-Zucchini-Muffins
Heidelbeer-Muffins

Eis

Vanille-Eis
Stracciatella Eis „Oli“

Waffeln

Lieblingswaffeln
Belgische Waffeln

Kräuter-Waffeln mit Räucherlachs

Marmelade

Beeren-Marmelade

Schokoladenspezial

Weißer Schokolade mit Haselnüssen oder Mandeln

„Milchschokolade“

Zartbitter-Schokolade

Weißer Schoki

Meine liebsten Bezugsquellen für Zutaten

Kräuter und Gewürze für die Stoffwechsellüche

Mehle, Binde- und Süßungsmittel

Hochwertiges Whey

Shileo Nudeln und Reis

VORWORT

Ich freue mich sehr, dass du dieses Buch gerade in den Händen hältst. Diese eine Entscheidung kann dein ganzes Leben, deine Gesundheit, dein Denken und dein Äußeres nachhaltig und positiv verändern.

Warum nur „kann“? Aus „kann“ wird „wird“, wenn du das hinter dem Kochbuch stehende, für mich unschlagbare Stoffwechselkonzept cellReset kennengelernt hast und es auch wirklich umsetzt.

Mein Herzenswunsch ist es, dich mit den 2021 entstehenden zwei Kochbüchern durch das Jahr zu begleiten und dir cellReset in seiner schönsten Form zu zeigen.

Dein Körper ist dein Zuhause, in ihm wohnst du jeden Tag. Ich kenne inzwischen den Unterschied zwischen einem Körper, der ins Stottern gekommen ist und nicht mehr rund lief und einem Körper, der optimal funktioniert und unfassbar leistungsfähig ist. Und dieses Wohlbefinden, dieses unsagbare Wohlfühlgefühl, das ich seit 2018 empfinde, wünsche ich auch dir von Herzen.

DANKSAGUNG

Liebes Team, ich bedanke mich von ganzem Herzen, dass ihr mir für dieses Buch diese Auszeit gegeben habt. Ich bin so dankbar für eure Unterstützung, für das Testen der Rezepte, eure Ideen und dafür, dass ihr mein Leben so unglaublich bereichert. Ein ganz besonderes Danke gilt dir, Dominique. Du warst immer da und bereit, meine Rezeptexperimente zu testen. Danke für deine Freundschaft.

Lieber Joachim Heberlein, dir gilt mein größter Dank - nicht nur dafür, dass durch dich dieses wundervolle Stoffwechselkonzept 2012 von Bamberg aus seinen Siegeszug um die Welt angetreten und unzählige Menschenleben verändert hat, sondern auch für die wunderschöne Zusammenarbeit mit dir, für den Austausch, die gemeinsamen Calls und deine Unterstützung in jeglicher Hinsicht.

Danke auch an alle Partner und Anwender, wo immer ihr auch gerade auf der Welt seid, für eure unendlich lieben, herzlichen Nachrichten, euer Feedback und euer großes Herz. „People helping people“ ist kein einfacher Spruch, er ist gelebtes Herzblut.

Meinen Dank auch an dich, liebe Viola Nachtrab, für dein Vertrauen 2018, als ich meine ersten Schritte meiner Herzensmission gestartet habe, für die sensationellen Gewürzkompositionen, die du für viele Rezepte mit so viel Liebe und Hingabe kreierte hast und für das Korrekturlesen. Du bist eine Freundin, wie sie sich jeder nur wünschen kann.

Auch an meine Julia Loch und meine Steffi Kyhos geht ein riesiges Dankeschön. Ihr habt die abschließende Korrektur übernommen, als ich nur noch verschwimmende Buchstaben gesehen habe.

Und last but not least meinen absoluten Dank an meine Familie – vor allem an meine Tochter Lea, die in den letzten Wochen ziemlich wenig von mir hatte, mich aber so gut sie konnte, unterstützt hat. Mein Schatz, du bist die

wundervollste junge Frau, die ich kenne. Ich liebe dein Lachen, dein Mindset und deine absolut ehrliche Art. Es gibt wenig Menschen, die so ein großes Herz haben wie du.

ÜBER MICH UND DIESES BUCH

Hallo, ich bin Nikky Seifert, und zum Zeitpunkt, an dem ich dieses Buch schreibe, noch 46 Jahre jung.



Meine Kindheit und Jugend als Apothekertochter war geprägt von Medikamenten. Gegen alles gab es ein Mittelchen. Das war im Nachhinein gesehen mit absoluter Sicherheit nicht das, was ein optimales Immunsystem ausbildet.

Ich litt als Kind schon an einem Reizdarm, Kopfschmerzen hielten sich lange und waren immer von bellendem Husten begleitet.

In meiner Jugend habe ich mitbekommen, dass die Gesundheit des Einzelnen im Bereich der Pharmakonzerne nicht immer im Fokus steht.

Deshalb entschied ich mich damals auch gegen ein Pharmaziestudium, denn ich wollte nie ein Teil der Pharmaindustrie sein, wollte nie Symptome mit Medikamenten bekämpfen. Ich wollte den wahren Menschen sehen, an die Ursachen kommen, diese ergründen...

Als ich nach dem Abitur nach Hamburg ging mit der großen Vision, Menschen zu helfen, denen es emotional nicht gut ging, stieß ich auf die Zusammenhänge von Körper, Geist und Seele und absolvierte noch eine Zusatzausbildung in Ernährung und Vitalstoffen.

Im Oktober 2000 eröffnete ich damals meine Praxis für Psychotherapie und Gesundheit, in der ich vor allem mit Hypnose, Coachings und Ernährungsberatung gearbeitet habe und viele Menschen dabei unterstützen durfte, ihr Leben positiv zu verändern.

Als meine Mutter 2003 an Krebs starb, begannen turbulente Jahre in meinem Leben und mein ganzes Leben veränderte sich rasant - damals nicht alles zum Positiven. Heute, im Rückblick auf diese Zeit, bin ich unendlich dankbar für all die Erfahrungen, die ich machen durfte, denn sie haben mir eines gezeigt: jeder ist für sein Leben selbst verantwortlich und es finden sich immer Lösungen, wenn du etwas verändern möchtest. Und diese Einstellung hat wohl auch heute zu diesem Buch geführt.

In all den Praxisjahren, einige Jahre davon alleinerziehend, hatte ich mich vergessen, hatte vergessen, gut für mich zu sorgen und lange vor diversen Warnsignalen die Augen verschlossen. Aber irgendwann forderte mein Körper seinen Tribut.

2017 war das Jahr, in dem ich wusste: so geht es nicht weiter. Übergewicht, das nicht mehr weichen wollte, Antriebslosigkeit, unruhige Nächte, immer wieder einen schweren Kopf, ein rebellierender Darm, schwindende Lebensqualität und eine tiefsitzende Unzufriedenheit. Sich mit Mitte 40 wie mit 80 zu fühlen, das war nie mein Ziel gewesen. Die ersten Versuche etwas zu verändern mit Ernährungsumstellung, Kräutern, Homöopathie und diversen Nahrungsergänzungen schlugen damals fehl. Heute verstehe ich auch, warum.

Januar 2018 war dieser Moment da, an dem ich mein Leben komplett auf den Prüfstein stellte, der Moment, an dem mir klar wurde, dass ich so nicht mehr weitermachen will.

Ich begab mich auf die Suche nach einer Lösung, in der Hoffnung, dass ich mich wieder in mir wohlfühle. Was ich allerdings fand, war weitaus mehr, als ich es mir hätte erträumen können.

Ende Februar 2018 traf ich durch Zufall auf ein Stoffwechselkonzept und habe mich seitdem auf die aufregendste Reise meines Lebens gemacht. Eine Reise, die mich nicht mehr loslässt.

Dieses Stoffwechselkonzept, gepaart mit einer optimalen Versorgung an allen Vitalstoffen und Bausteinen, die der Körper einfach benötigt, um optimal zu funktionieren, hat mein Leben ab diesem Moment völlig verändert.

Im Traum hätte ich mir nicht vorstellen können, dass ich mit meinen damals 43/44 Jahren innerhalb kürzester Zeit 14 Kilo leichter durchs Leben tanze, und das mit einer unfassbaren Energie und Lebensfreude, wie ich sie ewig nicht mehr hatte.

Aber noch viel mehr kam dadurch in Bewegung:

Diese vier Monate 2018 haben nicht nur mein Leben völlig auf den Kopf gestellt, sondern inzwischen auch das von hunderten anderer Menschen.

Meine Praxis für Psychotherapie habe ich im Dezember 2019 zugeschlossen und arbeite seitdem als Coach und Beraterin in Bereich Gesundheit, Wellness, Fitness und Lebensfreude.

In den letzten 3 Jahren (wir schreiben Anfang 2021) habe ich mich in dieses Stoffwechselkonzept mit all seinen wundervollen Komponenten eingearbeitet, an die tausend Rezepte geschrieben, verworfen, getüftelt und neu angepasst und durfte wundervollen Menschen die Hand reichen und mit ihnen auf ihre eigene spannende Körperreise gehen.

Für all die Menschen, die mich auf diesem Weg begleitet haben, begleiten und noch begleiten werden, bin ich unendlich dankbar. Jeder Erfolg, jede Freude und Begeisterung von euch macht mich unfassbar glücklich und dankbar. Und ich kann aus ganzem Herzen sagen, dass ich hier mein Glück, meine Erfüllung und Berufung gefunden habe.

Das Strahlen in den Augen, dieses innere Leuchten, das wieder zu Vorschein kommt, dieses unglaublich schöne Wohlfühlgefühl in dir, wenn du dich von überflüssigen Fettpolstern, Abfall und Schadstoffen, die sich jahrelang in deinem Körper angesammelt und ihn belastet haben, befreist – das ist wie ein neues Leben.

All diese Erfahrungen, viele Gespräche, diese unglaublich schönen Resultate haben dazu geführt, dass es meine absolute Herzensmission ist, dir für die Umsetzung des Stoffwechselkonzepts passend zugeschnittene Rezepte an die Hand zu geben.

Heute hältst du Band 1 in den Händen, der dich durch die erste Jahreshälfte führen soll. Band 2 für Hochsommer, Herbst und Winterzeit ist in Planung und sollte Juli/August 2021 erscheinen.

Die Basis für dieses Buch ist unser Stoffwechselprogramm cellReset. Daher ist dieses Buch nur für Anwender gedacht, die mit uns auf diese Körperreise gehen.

Solltest du unser Stoffwechselprogramm nicht kennen und dieses Buch von einem lieben Menschen geschenkt bekommen haben, dann sei dir sicher, er meint es gut mit dir und du liegst ihm am Herzen. Dann wende dich bitte an ihn und lass dir das Konzept erklären.

Wenn du auf irgendeine andere Weise an diese Seiten gekommen bist, melde dich bitte bei uns, denn wir erklären dir gerne, wie das Konzept funktioniert und begeben uns unglaublich gerne mit dir gemeinsam auf deine persönliche Körperreise.

Wir gehen dann mal leben – kommst du mit?

Folge mir gerne auf Instagram ([@NikkySei](#)) und Facebook (Nikky Seifert)

VORABINFOS

Dieses Stoffwechselkonzept ist keine Diät – es ist eine wundervolle Art dich wieder wohlzufühlen und dein Leben zu genießen.

Künstliche Süßstoffe und cellReset

Mehrere Studien belegen, dass künstliche Süßstoffe unserem Körper schaden können.

Unter anderem wurde nachgewiesen, dass sie sogar Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen und die Darmflora extrem verändern.

Die Süßstoffe sind für die Industrie günstig zu produzieren, aber für unseren Körper einfach belastend.

Meiner Meinung nach sollten Lebensmitteln aus lebendigen Naturstoffen bestehen und keinen Industrieschmudder beinhalten.

Ab der Stabilisierungsphase empfehle ich daher Süßungsmittel auf pflanzlicher Basis (Stevia und Erythrit). Xylit wird zwar auch pflanzlich gewonnen, hat aber mehr verwertbare Kohlenhydrate, die dein Körper verstoffwechselt und noch dazu vertragen viele Menschen Xylit nicht wirklich gut. Viele reagieren mit Darmproblemen darauf – und für Hunde ist er in kleinsten Mengen schon giftig. Daher nutze ich ihn nicht bei uns zu Hause.

Gerade in Zeiten wie jetzt (2020/2021) sollten wir das essen, was den Namen LEBENSmittel auch verdient, also alles, was euch unterstützt – und gleichzeitig weglassen, was euch und euren Körper belastet.

Glaub mir, dein Körper, deine Gesundheit und dein zukünftiges „Ich“ werden dir das danken.

Entgiften

cellReset aktiviert deinen Stoffwechsel. Dein Körper lernt in der Aktivierungsphase Fett statt Kohlenhydraten als Haupttreibstoff zu nutzen und du flutest deine Zellen mit einer anderen Form von Energie.

Dein Energielevel steigt an, du regenerierst deinen Körper in einem völlig neuen Maß, bist fokussierter, deine Fettverbrennung ist aktiviert, du fühlst dich länger satt und das Heißhungergefühl verschwindet.

Mit natürlichen, „artgerechten“ Lebensmitteln, allen Bausteinen, die dein Körper benötigt, und einem einzigartigen Ernährungskonzept optimiert sich dein Stoffwechsel.

„Altlasten“ werden entsorgt, dein Blutzuckerspiegel bleibt konstant, dein Körper formt sich, während dein Stoffwechselalter sinkt – wenn du in den Spiegel schaust, wirst du feststellen, dass du irgendwie jeden Tag jünger wirst.

Du unterstützt deinen Darm, putzt deinen Körper von Innen und das ungesunde Bauchfett schwindet, deine Leber atmet auf und du möchtest die Welt umarmen.

Autophagie

Bei cellReset erhöht sich dein Energieniveau innerhalb weniger Tage enorm, du verlierst überschüssiges Fett, bist vom Kopf klarer und dein Immunsystem arbeitet endlich so, wie es sein soll.

In den 28 + 90 Tagen der Aktivierungs- und Stabilisierungsphase reinigt sich dein Körper, du unterstützt deine Leber dabei zu entgiften und zu entfetten (über 40% aller Deutschen haben eine Fettleber, oft ohne es zu wissen), dein Darm baut sich auf und erholt sich (letztlich sitzen 80%

unseres Immunsystems am und im Darm) und gleichzeitig versorgst du deinen Körper mit allen Bausteinen und Vitalstoffen, die er braucht, um optimal zu funktionieren.

Ein weiterer Grund, warum cellReset so fantastisch ist, ist, dass die sogenannte Autophagie angeregt wird. Was ist das? Es ist der vom Körper kontrolliert gesteuerte Zelltod alter, beschädigter Zellen - und gleichzeitig bildet dein Körper absolut effektiv neue, gesunde Zellen. Du startest also keine „gewöhnliche“ Ernährungsumstellung, sondern drückst tatsächlich den Resetknopf.

Die Autophagie ist unglaublich wertvoll für deine Gesundheit. Weißt du, jede einzelne deiner Zellen hat eine bestimmte Lebensdauer. Wenn sie älter werden, sind sie einfach nicht mehr ganz so funktionsfähig und können sogar deinen Körper gefährden.

Dadurch, dass du die Autophagie durch cellReset aktivierst, kann dein Körper diese alten Zellen effektiv entsorgen. Durch die optimale Versorgung mit allen Vitalstoffen sind gleichzeitig alle Baustoffe vorhanden und der Raum für neue, gesunde Zellen ist geschaffen.

Warum ist es wichtig, die Eiweißmenge im cellReset zu berechnen?

Wir brauchen unabdingbar Eiweiße (Proteine) für den Aufbau und Erhalt all unserer Zellen, unserer Muskulatur, unserer Knochen, unseres Gehirns, für die Fettverbrennung und für unser Herz.

Aber zu viel Protein kann die Produktion von Insulin erhöhen – und dann erreichen wir nicht den gewünschten Zustand der Fettverbrennung und Autophagie in der Aktivierungsphase.

Im cellReset ist es wichtig, dass du echte, vitalstoffreiche Lebensmittel zu dir nimmst, statt zuckerhaltiges, industrielles Junkfood, das deinen Körper belastet. Was anfangs nur kleine Giftpfeile sind, wird über Jahre hinweg zu einer echten Herausforderung für unseren Körper.

Du hast sicher das Konzept gelesen und weißt, dass wir uns von dem ganzen raffinierten Zucker, Getreide, raffinierten Ölen, von ungesunden Fetten, industriellen Lebensmitteln, Fast Food, und allen Fertignahrungsmitteln mit künstlichen Inhaltsstoffen und Giftstoffen erstmal verabschieden, um unserem Körper die Möglichkeit zu geben, sich mindestens 4 Monate lang zu erholen und zu entgiften. Du wirst sehen, danach hat sich dein Essverhalten verändert und auch dein Geschmackserleben ist ein ganz anderes – von der Lebensqualität, die du gewinnst, noch nicht mal gesprochen.

Was kannst du zusätzlich tun?

Bewegung

Bewegung ist grundsätzlich wertvoll und im cellReset ein hervorragender Weg, deinen Stoffwechsel zu aktivieren. Lediglich in der ersten Woche der Aktivierungsphase solltest du auf Sport verzichten, um deinem Körper die Zeit für die Umstellung zu geben. Spaziergänge sind allerdings auch in den 7 Tagen absolut wertvoll für deinen Körper. Danach wird sowieso unglaublich viel Energie in dir sein, so dass du dich gerne bewegen wirst. Bewegung ist für deinen Körper neben Ernährung und Entspannung eine der wichtigen drei Säulen für deine Gesundheit.

Guter Schlaf

Wusstest du, dass schlechte Schlafgewohnheiten nicht nur eine Ursache für Energiemangel sind, sondern auch Entzündungen und Krankheiten begünstigen und die effektive Autophagie unterdrücken? Ohne erholsamen Schlaf kann dein Körper nachts nicht regenerieren. Achte darauf, dass du dunkel und ohne störende Nebengeräusche einschläfst. Den Schlaf stört z.B. auch das Blaulicht deines Laptops, deines Handys oder deines TVs. Ich selbst liebe es, mir zum Einschlafen eine kurze Meditation anzuhören, die Geschehnisse des Tages loszulassen und dann mit guten Gedanken einzuschlafen.

7 Stunden Schlaf ohne Geräusche und Lichtquellen gelten als optimal. Du wirst allerdings im cellReset feststellen, dass du weniger Schlaf benötigst, nachts besser regenerierst und morgens fit in den Tag startest.

Wärme und Kälte

Sauna, Kneippen und Warm-Kalt-Duschen stärken deinen Körper zusätzlich, machen ihn nachweislich widerstandsfähiger und optimieren dein Immunsystem. Gleichzeitig kurbelt dein Körper die Bildung von Serotonin und Dopamin an (also deine Glückshormone) – was deine Stimmung auf Dauer verbessert.

Aktivierende Kräutertees, Polyphenole und Antioxidantien

Neben dem ayurvedischen Kräutertee, den du nicht nur am Morgen trinken kannst, sondern den ganzen Tag über, liebe ich zusätzlich tagsüber noch Grüntee, weißen Tee und Kräutertees.

Auch Ingwertee und Kurkumatee sind nicht nur lecker, sondern für deinen Darm und den Stoffwechsel eine wundervolle Unterstützung.

Wenn du deine Mahlzeiten noch mit Oregano, Salbei und Rosmarin würzt, schmeckt das nicht nur fantastisch nach Sommer in Italien, sondern unterstützt deinen Körper zusätzlich mit wunderbaren Antioxidantien.

Zutaten für die Rezepte

Im Anhang habe ich dir meine liebsten Bezugsquellen angegeben. Es lohnt sich wirklich, hier auf die Qualität zu achten.

Die meisten Zutaten erhältst du aber in Supermärkten und in Drogeriemärkten. Dort findest du inzwischen auch **Nussmehle**, **Erythrit** und gelegentlich auch **Konjaknudeln**.

Viele **Gewürze** in den Discountern sind mit Salz versetzt. Im cellReset lassen wir Salz jedoch in der Aktivierungsphase komplett weg, in der Stabilisierungsphase wird moderat gesalzen. Dein Geschmackempfinden wird mit der Zeit immer feiner. Mit den Gewürzen und Kräutern steht und fällt der Genuss bei deinen Mahlzeiten. Umso mehr freut es mich, eine wunderbare Freundin an meiner Seite zu haben, die mit viel Hingabe, Wissen und Liebe extra für cellReset traumhafte, göttliche Gewürzmischungen kreiert hat.

Inzwischen gibt es fantastische **Konjaknudeln** und **Konjakreis**, der nicht wie glibberiger Gummi schmeckt. Auch hier findest du die Bezugsquelle am Ende des Buches. Mich hat das vollkommen begeistert, da es jetzt auch möglich ist, im cellReset fantastisches Sushi, Milchreis und Grießbrei, Spaghetti und Lasagne herzustellen.

Bei manchen Backwaren ist es sinnvoll für die Konsistenz und die Nährstoffverteilung mit **Whey** (Molkeprotein) zu arbeiten. Dies sollte aber hochwertig sein und eine hohe Bioverfügbarkeit (über 100) haben. Es geht ja nicht nur darum, Teige zu binden, sondern vor allem darum, den Körper mit hochwertigen Bausteinen zu versorgen.

Eier sollten von Hühnern aus Freilandhaltung, dein Fleisch (wenn es dir möglich ist) bitte aus guter Tierhaltung stammen. Du bist letztlich das, was du isst. Denn das, was du zu dir nimmst, sind die Bausteine, aus denen dein Körper besteht.

Milch, Butter und Käse sind am hochwertigsten, wenn sie aus Weidemilch (Heumilch) hergestellt sind.

DIE ERSTEN TAGE DER AKTIVIERUNGSPHASE

Deine Übergangszeit

Ich selbst habe das 2018 mit Erstaunen erlebt, wie sehr ich den Zucker gewohnt war. Ich kam mir die ersten Tage vor, wie auf Entzug.

Dieses Gefühl ist allerdings normal und wird auch als Keto-Grippe bezeichnet.

Was passiert da in deinem Körper und was kannst du selbst tun, dass diese Phase schnell rumgeht?

Dein Körper stellt sich vielleicht zum ersten Mal nach vielen Jahren oder Jahrzehnten auf einen anderen Stoffwechsel um und darf nun lernen, die gewohnte Hauptenergiequelle Kohlenhydrate jetzt auf Fett anzupassen.

Die Kohlenhydrat-Enzyme sitzen jetzt bildlich gesprochen auf der Auswechselfabrik und die neugebildeten Fett-Enzyme müssen sich erstmal im Körper zurechtfinden.

Das heißt für dich für ein paar Tage, Augen zu und durch, bis sich in deinem Körper alles eingependelt hat.

Da kann es in den ersten paar Tagen auch zu Kopf- oder Gliederschmerzen, schlechter Laune, Müdigkeit und Verdauungsproblemen kommen... aber das geht schnell vorüber. Und ich kann dir sagen, diese paar Tage sind es wert, durchzuhalten, weil sie scheinbar über Nacht verschwinden und stattdessen ein unfassbares Wohlbefinden, grenzenlose Energie und geistige Klarheit auftauchen, so dass du tatsächlich Bäume ausreißen kannst.

Tipps, für die Umstellung

Es gibt ein paar Punkte, die dich und deinen Körper unterstützen, gut durch die paar Tage der Umstellung zu kommen:

Viel trinken! (Kräutertee, stilles Wasser mit Zitrone oder Ingwer)

2-mal täglich den Mineralienmix trinken

Gute Fette erhöhen

Basenbäder (gibt es in jedem Drogeriemarkt) nehmen

Gemütliche Spaziergänge an der frischen Luft

Belohnt wirst du mit einem so viel Mehr an Energie, einem optimalen Immunsystem, einem klaren Kopf, guter Laune, einer superguten Fettverbrennung und noch vielem mehr.

Ich hatte bei meinem ersten cellReset Anfang 2018 nicht viele Rezepte und so waren die ersten Wochen ziemlich fad und unspektakulär vom Essen her.

In den letzten drei Jahren habe ich unfassbar viel ausprobiert, getestet und mir eine riesige Sammlung an Rezepten angelegt. Die liebsten Rezepte für die erste Jahreshälfte findet ihr in diesem Kochbuch.

Mein Herzenswunsch ist es, euch eine Möglichkeit anzubieten, optimal und mit Spaß und Genuss eure Körperreise anzutreten.

Nie hätte ich gedacht, dass es so viel Zeit zum Ausprobieren und Verbessern benötigt und unglaublich viel Zeit am PC braucht.

Daher von Herzen eine Bitte: kopiert die Rezepte nicht einfach, sondern empfiehlt dieses Buch weiter.

Wichtiger Hinweis dabei:

Dieses Kochbuch ist geeignet für die Menschen, die sich für unser cellReset Konzept entschieden haben, das bedeutet für dich, dass du mit dem Konzept, den empfohlenen Vitalstoffen und Lebensmitteln vertraut bist und du bereits einen Berater an deiner Seite hast.

Wenn dir das Konzept nicht vertraut ist, melde dich bitte bei uns, damit wir dir die entsprechende Beratung und das Konzept zukommen lassen können.

Wenn du dich an das Konzept hältst, wirst du sehen, dass die Mahlzeiten so konzipiert sind, dass an weißen Tagen die Kohlenhydratmenge inklusive der empfohlenen Nahrungsoptimierung nie 40 g überschreiten, so dass du darauf selbst gar nicht weiter achten musst.

Hunger? Wie viel darf ich essen?

Ziel ist es, dass du bereits nach der Aktivierungsphase wieder ein natürliches Sättigungsgefühl hast, so dass Du dich satt und zufrieden fühlst. Durch die RICHTIGEN Lebensmittel schaffst du auch ein optimales hormonelles Gleichgewicht und erlaubst deinem Körper, dass dein Sättigungsgefühl wieder normal funktioniert.

Das braucht manchmal etwas Geduld, denn diese Anpassung kann schon ein bisschen dauern.

Solltest Du nicht satt werden oder bereits nach ein oder zwei Stunden wieder Hunger verspüren, dann schau Dir noch einmal die Grundregeln und empfohlenen 9 Punkte im Konzept an und überprüfe, ob Du hier etwas verbessern kannst und sprich erst einmal mit deinem Berater.

Das lernst du in den nächsten Wochen

Du lernst in den ersten Wochen zwischen Hunger und Appetit zu unterscheiden, und Trigger zu erkennen. Im cellReset ist es wichtig, nicht zu hungern, sondern alle 4 Stunden zu essen. Damit beugst du Heißhunger vor, der oft dazu verleitet, mehr zu essen, als du brauchst. Eine Heißhungerattacke wird u.a. durch einen rasanten Abfall deines Blutzuckerspiegels ausgelöst. Im cellReset bleibt aber dein Blutzuckerspiegel konstant.

Setz dich bitte nicht unter Druck, denn jeder Körper funktioniert ein bisschen anders. Vielleicht hast du jahre- oder jahrzehntelang ungesund gelebt. Gib deinem Körper bitte einfach ein bisschen Zeit und achte mal darauf, was sich in den nächsten Wochen so tut:

Was ist mit der Regeneration in der Nacht, wie kommst du morgens aus dem Bett, wie verändert sich die Haut, wie schaut es mit deinem Energielevel, der Verdauung, deiner Stimmung usw. aus? Bitte fülle dazu auch den Vitalcheck in deinem Konzept für dich aus.

Rezepte für weiße Tage in der Aktivierungsphase sind grundsätzlich ohne Zucker, Salz, Kohlenhydrate und Milchprodukte. Es sind Fisch, Meeresfrüchte, Rind und Wild (maximal 2x pro Woche), Geflügel, Tofu, Eier und Nussmehle sowie Gewürze und gute Öle erlaubt.

In der Stabilisierungsphase können Milchprodukte als zusätzliche Eiweißquelle verwendet werden.

So bekommst du Geschmack ins Essen ohne Salz

Kräuter und Gewürze

Mit frischen oder getrockneten Kräutern kannst du deine Speisen lecker zubereiten und verfeinern. Darüber hinaus haben Kräuter und Gewürze einen absoluten gesundheitlichen Nutzen.

Du lernst im cellReset die Aromen der einzelnen Gewürze ganz neu kennen und schmecken.

Viola hat wundervolle Gewürzmischungen fürs cellReset zusammengestellt, die ihr einfach mal testen könnt. Lasst euch von ihren Variationen inspirieren und in eine völlig neue Geschmackswelt entführen.

Kräuter und Gewürze verzaubern dein Essen und liefern deinem Körper gleichzeitig unfassbar viele Antioxidantien.

Wusstest du, dass ein Teelöffel Thymian oder Oregano jegliches Gemüse und Obst am Gehalt der Antioxidantien in den Schatten stellt? Beim Würzen sind deiner Fantasie dabei keine Grenzen gesetzt. Ich möchte dir hier nur einen kleinen Überblick über die gängigsten Gewürze geben:

Guter Salzersatz:

Basilikum, Bohnenkraut, Galgant und Liebstöckel

Basilikum

Er hat einfach einen unvergleichlichen Geschmack und ist in der italienischen Küche zu Tomaten, Salaten oder als Pesto nicht wegzudenken. Am besten schmeckt er frisch - getrocknet verliert er schnell sein Aroma.

Bohnenkraut

Es ist unglaublich würzig. Du kannst es frisch oder getrocknet verwenden und es passt super (wie der Name schon sagt) zu grünen Bohnen, in ein Salatdressing oder zu Aufläufen.

Petersilie

Petersilie kennt nahezu jeder. Sie schmeckt würzig, frisch ist sie am aromatischsten, aber auch getrocknet oder gefroren passt sie super zu Saucen, Aufstrichen, Fleisch-, Fisch- und Gemüsegerichten und in Salate.

Liebstöckel

Liebstöckel ist sehr intensiv und erinnert an die Maggi-Sauce (daher nennen ihn viele auch Maggi-Kraut). Du kannst ihn roh oder getrocknet verwenden. Getrocknet ist er perfekt, um Fleisch und Fisch salzfrei zu würzen – übrigens auch im „Nudeltersatz“- Wasser oder beim Köcheln von Gemüse in Wasser perfekt als Salzersatz.

Paprikapulver

Hier gibt es viele verschiedene Varianten (edelsüß, scharf, geräuchert).

Paprika ist für mich ein Universalgewürz – egal ob für Gulasch, Aufläufe und Eintöpfe, als Geflügelgewürz und im Salatdressing.

Rauchpaprika sorgt zusätzlich noch für einen interessanten Geschmack.

Pfeffer

Mir schmeckt er frisch gemahlen am besten. Beim schon fertig gemahlene Pfeffer fehlt oft das wirkliche Pfefferaroma.

Es gibt so viele verschiedene Pfeffersorten, die du unbedingt mal ausprobieren solltest:

weißer, grüner, rosa und schwarzer Pfeffer, langer Pfeffer, Szechuan Pfeffer oder auch Zitronen-Pfeffer (mit Zitronenschale).

Ingwer

Ein etwas exotischeres Gewürz, scharf, würzig, aromatisch. Frisch gerieben in der asiatischen Küche oder getrocknet. Er passt super zu Gemüsepfannen, im stillen Wasser oder als Tee, sowie zur weihnachtlichen Küche.

Kurkuma

Getrocknet als Pulver oder als frische Kurkumawurzel. Kurkuma gibt dem Currypulver die gelbe Farbe.

Chili

Chilis gibt es in unfassbar vielen verschiedensten Schärfegraden und Aromen. Manche schmecken angenehm fruchtig, andere feurig scharf. Mit Chili gibst du deinen Speisen definitiv eine gute Würze und regst noch dazu deinen Stoffwechsel an.

Galgant

Galgant war im Mittelalter in Europa noch sehr bekannt. Heute finden wir dieses wertvolle Gewürz eher in der thailändischen und indonesischen Küche. Es ist oft Bestandteil von Currypulver und Currypasten. Geschmacklich ähnelt es pur Ingwer, gleichzeitig ist es auch pfefferig, zitronig und ersetzt Salz oft hervorragend.

Curry

Curry gibt es in vielen Varianten, Schärfegraden und Aromen. Es passt zu Fleisch, Gemüse, Fisch, Tofu und Eiern. Achtung: achte beim Kauf darauf, dass dein Curry kein Salz enthält!

Garam Masala

Der Salz- und Pfefferersatz der indischen Küche. Wichtig bei der Verwendung: erst kurz vor dem Servieren zur Speise dazugeben. Mit Knoblauch und Curry kombiniert ein Traum.

Frühlingszwiebel

Je nach Zubereitung kann der Geschmack sehr unterschiedlich sein. Sie eignet sich für alle Mahlzeiten. Während unseres Stoffwechselprogrammes bitte nur die Frühlingszwiebeln verwenden.

Knoblauch

Roh, gekocht, gebraten, als Knoblauchgranulat oder gewürfelter Knoblauch eignet sich perfekt zum Würzen.

Bärlauch

Er ist geschmacklich dem Knoblauch ähnlich und gerade im Frühling ideal zum Würzen oder als Pesto.

Schnittlauch

Ebenfalls perfekt zum Würzen. Die grünen Halme kannst du roh, gekocht oder gefroren verwenden.

Aus den Blüten kannst du die Blütenblätter auszupfen und mitverwenden. Schnittlauch am besten erst zum Schluss über die Speisen geben - es sieht schön aus und schmeckt richtig gut.

Die besten vegetarischen Proteinquellen im cellReset

Geflügel, Fisch, Eier und Fleisch gelten als die wichtigsten Proteinquellen beim cellReset, dennoch ist Fleisch nicht zwingend notwendig, um deinen Proteinbedarf zu decken.

Neben Eiern und Käse kannst du deinen Proteinbedarf aus weiteren folgenden Quellen gut decken:

Tofu

Tofu wird aus Sojabohnen hergestellt, ist reich an Protein und du kannst ihn als perfekten Ersatz für Fleisch, Geflügel und Fisch verwenden. Achte hier bitte darauf, dass er „bio“ ist und nicht aus genmanipuliertem Soja stammt.

Tofu solltest du immer vor dem Verarbeiten ausdrücken oder pressen, dann kann er auch die Gewürze annehmen.

Würze oder marinieren deinen Tofu **vor** dem Kochen oder Braten wirklich lange, dann nimmt er sämtliche unterschiedliche Geschmacksrichtungen an.

Tempeh

Tempeh ist fermentierter Soja. Er ist fester als Tofu und hat eine körnigere Konsistenz – daher eignet er sich perfekt als Fisch- und Hackfleischersatz.

Schneide ihn am besten klein oder in Würfel. Sollte er dir zu bitter sein, dann kannst du ihn einfach erstmal dämpfen, bevor du ihn verarbeitest.

Achtung:

Solltest du nach dem Genuss von Sojaprodukten Müdigkeit, Verstopfung, trockene Haut, Kälteempfindlichkeit oder unerklärliche Gewichtszunahme

bei dir feststellen, reduziere bitte die Sojamenge für dich.

Bitte achte auf die Qualität. Dein Sojaprodukt sollte 100% biologisch sein, frei von gentechnisch verändertem Soja. Viele herkömmliche Sojaprodukte können Spuren von Chemikalien, Pestiziden und Herbiziden enthalten, mit denen GVO-Sojabohnen besprüht werden.

Seitan

Seitan ist ein vegetarischer Fleischersatz aus Weizen- oder Dinkelgluten. Ich selbst bin kein Freund davon, da Seitan – egal ob aus Weizen oder Dinkel – viel Gluten enthält, das für deinen Darm nicht optimal ist.

Protein-Pulver

Proteinpulver ist im cellReset eigentlich nicht vorgesehen. Bei rein veganer Ernährung macht es allerdings Sinn auf ein pflanzliches, hochwertiges Proteinpulver ohne Kohlenhydrate und weitere Zusatzstoffe zurückzugreifen, um den Eiweißbedarf zu decken.

Füge in dem Fall ggf. deinen Mahlzeiten ein geschmackloses Proteinpulver zu. Erbsenproteinisolat ist relativ einfach zu verwenden, um deine Proteinzufuhr zu sichern. Du kannst es in dein Essen mit hineingeben, in vegane Burger packen oder in diverse Soßen einrühren.

Wenn du **vegane Optionen** für cellReset kaufst (z.B. Lupinenfilets) schau bitte darauf, dass die Produkte keinen Zuckerzusatz, Salz, versteckte Kohlenhydrate, ungesunde Zutaten wie gehärtete Fette oder Weizen enthalten.

DIE AKTIVIERUNGSPHASE

Grundlagen

Senf 1

Zutaten

50g Senfkörner

60 ml Wasser

60 ml Essig (ohne Salz und Zucker)

Saft einer halben Zitrone

Pfeffer,

Kurkuma

Zubereitung

Senfkörner in Wasser und Essig über die Nacht quellen lassen.

Anschließend restliche Zutaten hinzufügen und mit einem Stabmixer pürieren.

In sauberen Gläsern im Kühlschrank aufbewahren (Senf reift noch nach und wird milder).

Senf 2

Zutaten

100 g Senfkörner
100 ml heißes, nicht kochendes Wasser
100 ml Weißweinessig
1 Zehe Knoblauch
Pfeffer

Zubereitung

Senfkörner mahlen, mit heißem Wasser aufgießen und ca. 30 Minuten quellen lassen.

Restliche Zutaten hinzufügen und fein pürieren.

Kein kochendes Wasser verwenden, sonst wird der Senf bitter.

Gemüsebrühe

Zutaten und Zubereitung

Gemüsereste (erlaubtes Gemüse incl. des Grüns, z. B. Blumenkohlgrün, Möhren-, Sellerie-, Kohlrabiblätter ...) kleinschneiden.

Alles in einen Topf geben, dazu Knoblauch, Petersilie, Liebstöckel, Pfeffer, Lorbeerblatt, zwei Nelken, 1 TL Senfkörner und mit so viel Wasser aufgießen, dass alles gerade so bedeckt ist. 1 Stunde köcheln lassen, durch ein Sieb abgießen. Anschließend die Gemüsebrühe in Gläsern (max. 2/3 befüllt) oder Eiswürfelbehältern gut einfrieren und bei Bedarf auftauen.

Suppenwürze

Zutaten

Suppengemüse in Menge und Zusammenstellung nach Belieben, z.B.: „**klassisch**“: Lauch, gelbe Rüben, Karotten, Knoblauchzehen, Fenchel, Petersilie (weitere Kräuter auf Wunsch), Selleriestange, Sellerieknolle...

„**italienisch**“: Stangensellerie, Knoblauch, Chili, frischen Thymian, Oregano, Fenchel, Frühlingszwiebel.... (für Tomatengerichte, Italienisches, Gehacktes...)

Zubereitung

Ohne Salz: Gemüse säubern und trocknen, grob vorschneiden und im Häcksler fein hacken und mit vielen Gewürzen und Kräutern vermengen. Im Ofen bei 50°C ca. 3 Stunden trocknen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Danach in saubere Gläser abfüllen. Gut durchgetrocknet ist sie etwa ein ½ Jahr bei Zimmertemperatur haltbar.

Mit Salz: Ab der **Stabilisierungsphase** kannst du deine gesamte Gemüsemasse abwägen und durch 10 teilen: dies wäre die Salzmenge, die du zusetzen kannst, dabei bitte hochwertiges, unraffiniertes Steinsalz verwenden! Salz unterrühren, 15 Minuten ziehen lassen, nochmal gut umrühren und dann die Würze in sehr saubere Gläser abfüllen. Die Würze mit Salz ist mindestens ½ Jahr im Kühlschrank haltbar und kann zum Würzen von Fleisch, Salat-Marinaden, Suppen, Saucen, Braten etc. verwendet werden.

Mayonnaise

Zutaten

1 frisches Ei von glücklichen, freilaufenden Hühnern

1 TL Senf (selbstgemacht)

2 EL frischgepresster Zitronensaft (Bio Zitronen)

Pfeffer, Knoblauch und Kräuter nach Belieben

150 ml Avocado-Öl

50 ml Olivenöl

Zubereitung

Gib das Ei, Senf und Zitronensaft in einen hohen Behälter und püriere die Zutaten mit einem Pürierstab gut durch. Nun würzt du die Masse mit Pfeffer, Knoblauch und Kräutern. Anschließend stellst du deinen Pürierstab auf die höchste Stufe und gießt langsam das Olivenöl und das Avocado Öl in feinem Strahl dazu, dabei den Pürierstab langsam von unten nach oben bewegen.

Tipp:

Nutze bitte kein reines Olivenöl, da deine Mayonnaise sonst etwas bitter schmeckt. Alternativ für Olivenöl kannst du MCT Öl nutzen

Viola's Tipp: Ich gebe hier am liebsten eine kräftige Portion meines Currys rein.

Sofort Ketchup

Zutaten

Bio-Tomatenmark ohne Zusätze (z.B. selbst hergestellt)

Curry

etwas Apfelessig

(ab Stabilisierungsphase: unraffiniertes Steinsalz)

gepresster Knoblauch

etwas Wasser

Zubereitung

Alle Zutaten miteinander vermischen und gut abschmecken, verzehren.

2-3 Tage haltbar.

Ketchup ohne Zucker (grüne Tage)

Zutaten

2 Frühlingszwiebeln

1 Knoblauchzehe

½ EL Zitrusfasern

1 EL Olivenöl extra nativ

500 g passierte Tomaten ohne Zusätze

2 TL Curry, 1 TL Pfeffer

Ingwerpulver + Chili nach Geschmack

Zubereitung

Olivenöl in einem Topf erhitzen und kleingeschnittene Frühlingszwiebeln und Knoblauch bei mittlerer Hitze anschwitzen. Tomaten hinzugeben und unter gelegentlichem Umrühren 20 Minuten köcheln lassen.

Anschließend den Topf vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen.

Erst jetzt die Gewürze hinzufügen und mit einem Pürierstab richtig fein pürieren.

Empfehlung:

Das heiße Ketchup sofort in saubere Gläser füllen und sofort verschließen.

Ungeöffnet etwa 1 Monat haltbar, geöffnet etwa eine Woche.

Alternativ kannst du es auch portionsweise in einem Eiswürfelbereiter einfrieren und bei Bedarf auftauen.

Tomatenmark

Zutaten

400 g Bio Tomaten aus der Dose

Zubereitung

Die Tomaten mit dem Pürierstab fein pürieren, durch ein Sieb streichen, um die letzten Kerne und ggf. Haut zu entfernen, in einem Topf erhitzen und auf kleiner Stufe (1-2) eindicken lassen (dauert einige Zeit), dann abkühlen lassen.

Leg jetzt ein Sieb auf eine Schüssel und ein Geschirrtuch (bitte ohne Weichspüler gewaschen) ins Sieb als Filter. Jetzt nur noch die Tomatenmasse reingeben, Tuch zubinden und über Nacht im Kühlschrank durchtropfen lassen. Fertig ist dein Tomatenmark.

Am nächsten Tag kannst du das Tomatenmark aus deinem Geschirrtuch direkt in Gläser abfüllen.

Im Kühlschrank ist es nur ein paar Tage haltbar, deswegen friere ich es in Eiswürfelbehältern ein und entnehme es an grünen Tagen, wenn ich es brauche.

Guacamole

Zutaten

1 reife Hass Avocado

1 EL Kokosöl oder MCT ÖL

(ab Stabilisierungsphase 1 Prise Salz)

Pfeffer

Etwas frischen Zitronensaft

2 Knoblauchzehen

Ggf. Kräuter (Petersilie, Koriander)

Zubereitung

Avocado teilen, Stein entfernen und mit einem Esslöffel das Fruchtfleisch herausschaben.

Zusammen mit allen anderen Zutaten (außer Salz und Pfeffer und Kräuter) in eine Schüssel geben und mit einem Stabmixer pürieren, bis eine einheitliche, cremige Masse entsteht. Zum Schluss die Kräuter dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mandelmus

Zutaten

200 g ganze Mandeln (mit Haut für braunes Mandelmus, ohne Haut für weißes Mandelmus)

Ggf. etwas MCT-Öl

Zubereitung

Die Mandeln ca. 15 Minuten im Ofen auf 75°C rösten, abkühlen lassen und anschließend in einen Hochleistungsmixer (ich habe den Food Prozessor von Kitchen Aid) geben.

Starte damit, die Mandeln in Intervallen zu mahlen, schabe immer wieder die an der Seite klebenden Mandeln runter und drücke die Masse nach unten. Sobald etwas Öl aus den Mandeln austritt, kannst du ggf. noch einen Schuss MCT Öl hinzufügen. Solange wiederholen, bis eine einheitliche Masse entstanden ist.

Das Mandelmus in ein sauberes Glas geben und im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp:

Schmeckt in der **Stabilisierungsphase** super im Joghurt oder zu den Bowls. Ich liebe es auch als Aufstrich für die cellReset Brote und Brötchen und könnte mich wirklich reinlegen (aber Achtung, ein Esslöffel mit einem Stück cellReset Brot entspricht einer vollständigen Mahlzeit).

In der **Aktivierungsphase** kannst du 30 g Mandelmus als Dip für 100 g Gemüse nehmen – das entspricht ebenfalls einer Mahlzeit an grünen Tagen.

Salatdressing

Zutaten

3 EL Olivenöl

2 EL Apfelessig oder Weißweinessig

1 EL selbst gemachter Senf

Pfeffer, Paprikapulver

reichlich feingehackte Kräuter nach persönlichem Geschmack, z.B. Liebstöckel Koriander, Petersilie, Estragon, Basilikum

Zubereitung

Senf in eine kleine Schüssel geben, Öl nach und nach darunter mixen, da deine Salatsoße sonst leicht gerinnen kann. Anschließend den Essig unterrühren, erst dann die Gewürze und Kräuter unterheben. Das Dressing wird wunderbar sämig.

Rote Thai Curry Paste

Zutaten

6 rote Chilischoten

2 TL Kreuzkümmel, 2 TL Koriandersaat

4 Knoblauchzehen

2 Limettenblätter

2 Stangen Zitronengras

20 g Ingwer

2 EL Olivenöl

Zubereitung

Chilischoten, Kreuzkümmel und Koriander in der Pfanne ohne Öl rösten, bis sie duften. Ingwer schälen und klein hacken, Limettenblättern und Zitronengras fein hacken. Öl und 5 EL Wasser hinzufügen und mit einem Pürierstab mixen. In einem sauberen Glas im Kühlschrank lagern.

Grünes Pesto

Zutaten

50 g gehackte Mandeln oder Zedernnusskerne

5 Knoblauchzehen

100 g frisches Basilikum

100 ml Olivenöl

Pfeffer

Zubereitung

Mandeln in einer Pfanne auf schwacher Hitze mit 1 TL Öl rösten.

Knoblauchzehen fein hacken. Alle Zutaten miteinander vermischen und mit einem Pürierstab pürieren. In der Stabilisierungsphase können 2 EL Parmesankäse hinzugefügt werden. Du siehst, auf italienische Küche musst du nicht vollkommen verzichten. Anstelle von Pinienkernen kannst du bei jedem Pesto stattdessen Mandeln oder Zedernnusskerne verwenden.

Paprika-Mandel-Aufstrich

Zutaten

2-3 rote Paprika (ca. 300 g)

4 Knoblauchzehen

50 g gemahlene Mandeln

3 EL Olivenöl

Pfeffer, Chili

Zubereitung

Paprika halbieren und entkernen, Knoblauchzehen schälen und beides in wenig Wasser weichkochen. Danach abgießen und Paprika mit dem Knoblauch zusammen pürieren. Mandeln und Olivenöl untermischen und mit frisch gemahlenem, schwarzem Pfeffer und Chili abschmecken.

AKTIVIERUNGSPHASE - WEIßE TAGE

Geflügel an weißen Tagen

Hähnchenstripes mit Ei

(1 Portion)

Zutaten

100 g Hähnchenbrust

1 Ei von glücklichen Hühnern

Gewürze wie Knoblauch, Paprika, Pfeffer, Liebstöckel, Rosmarin

Albaöl oder gutes Olivenöl

1 Knoblauchzehe

Zubereitung

Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden, dann das Öl und Gewürze mit dem Fleisch vermischen und eine halbe Stunde darin marinieren.

Pfanne erhitzen und die Filetstücke darin knusprig anbraten.

Mit fein gehacktem Knoblauch wird das Ganze noch leckerer (aufpassen, dass der Knoblauch nicht anbrennt)

Ei zum Schluss über das Fleisch geben und kurz mitbraten

Viola's Tipp: Hier nehme ich am liebsten „Yini, die Betörende“, mein chinesisches Gewürz.

Chicken Nuggets

(2 Portionen)

Zutaten

200 g Hähnchenfilet

2 Eier von glücklichen Hühnern

Mandelmehl

Gewürze wie Paprika, Pfeffer, Knoblauch, italienische Kräuter Kokosöl

Zubereitung

Hähnchenfilet in Nuggetgröße schneiden.

Eier verquirlen und in einen tiefen Teller geben.

Mandelmehl mit Gewürzen mischen und auf einem Teller verteilen.

Zuerst Hähnchenstücke in Eiern tauchen und anschließend gut im Mandelmehl wälzen.

In der Pfanne mit Kokosöl goldbraun braten.

Überschüssiges Ei mit etwas Mandelmehl vermischen und daraus ein Omelett braten und dazu servieren.

Gyrospfanne

(2 Portionen)

Zutaten

280 g Hähnchenfilet

40 ml Olivenöl

Griechische Kräuter (siehe Kräutermischungen)

Zubereitung

Hähnchenfilet in dünne Streifen schneiden.

Für die Marinade Kräuter und Olivenöl zusammenmischen und gut verrühren. Fleisch in die Marinade geben (ich nehme am liebsten ein ZIP Lock- Beutel und schüttele diesen, bis das Fleisch vollständig mit Marinade bedeckt ist) und für mindestens 30 Minuten (am besten aber über Nacht im Kühlschrank) ziehen lassen.

Bei mittlerer Hitze braten und mit Knoblauch - Mayonnaise servieren.

Viola´s Tipp: Für Gyros kann ich euch „Olympia, die Himmlische“, mein griechisches Gewürz empfehlen.

Frikadellen

(2 Portionen)

Zutaten

240 g Geflügelhack

1 TL selbstgemachten Senf

1 Ei von glücklichen Hühnern

Gewürze wie Majoran, Liebstöckel, Thymian, Petersilie, Pfeffer, Paprika, Knoblauch

Kokosöl oder Avocadoöl

Zubereitung

Hackfleisch mit Gewürzmischung, Senf und einem Ei gut verrühren und 15 Minuten durchziehen lassen.

Zu Frikadellen formen und in einer Pfanne in Öl liebevoll herausbraten.

Selbstgemachte Mayonnaise oder selbstgemachter Senf passen gut dazu.

Tipp:

Die Frikadellen eignen sich hervorragend zum Mitnehmen.

Gebratene Hähnchenwürfel

(2 Portionen)

Zutaten

200 g Hähnchenfilet

2 Eier von glücklichen Hühnern

Gewürze wie Pfeffer, Knoblauchpulver, geräucherte Paprika, Rosmarin etc.
Avocadoöl

Zubereitung

Das Hähnchenfilet in Würfel schneiden.

Die Gewürze mit dem Öl vermengen und die Hähnchenwürfel darin marinieren (mind. 30 Minuten lang).

Pfanne mit etwas Avocadoöl auf mittlerer Hitze erhitzen und die Würfel darin langsam rausbraten. Die Eier aufschlagen und über die Würfel geben und dann miteinander vermengen.

Hühnchen mit Mandeln und Ei

(1 Portion)

Zutaten

110 g Hühnchen

Gewürze: Curry, Pfeffer, Ingwer

Mandelsplitter

1 Frühlingszwiebel

1 Ei von glücklichen Hühnern

Kräuter nach Belieben

Zubereitung

Hähnchen waschen, trockentupfen und mit Pfeffer, Ingwer und Curry würzen.

Ein Ei verquirlen und das Hähnchen darin wenden. Mit Mandelsplittern bestreuen und herausbraten. Frühlingszwiebel kleinschneiden und mit anbraten.

Das restliche Ei darüber geben und mit Kräutern und Pfeffer würzen.

Geschnetzeltes mit Ei

(2 Portionen)

Ein Resteessen – lohnt sich immer wieder, wenn gebratenes Hühner- oder Putenfleisch beim Zubereiten übrig bleibt. So kann schnell was auf den Tisch gezaubert werden.

Zutaten

200 g gebratenes Geflügelfleisch
2 verquirlte Eier von glücklichen Hühnern
2 kleingeschnittene Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen gehackt
2 EL Olivenöl
2 TL Garam Masala
Schnittlauch

Zubereitung

Öl in der Pfanne erhitzen und Knoblauch mit Frühlingszwiebel darin andünsten, Fleisch dazugeben und miteinander anbraten, mit Garam Masala würzen.

Verquirltes Ei darüber geben und unter Rühren das Ei stocken lassen.

Auf den Tellern mit Schnittlauch bestreut servieren!

Ich persönlich mag dieses Rezept besonders gerne, es geht unglaublich schnell, schmeckt super und ist ideal für weiße Tage.

Tipp

An grünen Tagen einfach 100 g Feldsalat oder 100 g Gemüse dazu essen.

Viola`s Tipp: „Jaika, die Duftende“, mein Indisches Gewürz passt hier hervorragend dazu.

Putenschnitzel französisch

(2 Portionen)

Zutaten

2 Eier von glücklichen Hühnern

2 Puten- oder Hühnchenschnitzel je ca. 120 g

Gutes Öl (Oliven-, Kokos- oder Albaöl)

Mandelmehl

Pfeffer

Paprikapulver

Zubereitung

1 Ei verquirlen und mit 1 TL Öl (Olivenöl oder Albaöl) und frisch gemahlenem Pfeffer verrühren.

Putenschnitzel waschen, trocken tupfen, dann in Mandelmehl, unter das du Paprikapulver gerührt hast, wenden, danach im verquirlten Ei-Öl-Mix.

In heißem Öl (Kokos-, Alba- oder Olivenöl) hellbraun herausbacken.

„Wiener“ Putenschnitzel

(2 Portionen)



Zutaten

2x je 120 g Putenschnitzel

5 EL Mandelmehl

1 Ei von glücklichen Hühnern

2 EL Kokosöl

Gewürze wie Pfeffer und Rauchpaprika

Ggf. Mayonnaise

4 Scheiben Bio Zitrone

Zubereitung

Geflügelfilet waschen und gut trockentupfen.

Ei in einem tiefen Teller verquirlen.

Mandelmehl auf einem flachen Teller verteilen und mit gemahlenem Pfeffer und Rauchpaprika mischen.

Zuerst Schnitzel durch das Mandelmehl, dann durch das verquirlte Ei ziehen und zum Schluss nochmals im Mandelmehl wälzen.

Kokosöl in einer Pfanne erhitzen (mittlere Hitze) und darin vorsichtig goldbraun herausbraten.

Tipp

Mit einem Klecks selbstgemachter Mayonnaise und zwei Scheiben Zitrone schmeckt es perfekt.

Hähnchencurry

(1 Portion)

Zutaten

150 g Hähnchenbrustfilet

4 EL Albaöl

2 Knoblauchzehen

1 TL Ingwer

1 TL Curry Madras

1 TL Kurkuma

1 TL Cayennepfeffer

1 TL Garam Masala Gewürz

Zitronensaft

30 ml Gemüsebrühe (selbstgemacht, siehe Grundrezept)

Schuss Mandelmilch

Zubereitung

Hähnchen würfeln. Öl in der Pfanne erhitzen und Geflügelwürfel braten. Danach herausnehmen und zur Seite stellen. Knoblauch und Ingwer in der gleichen Pfanne ebenfalls anbraten.

Anschließend Gewürze und einen Schuss Wasser hinzufügen, aufkochen lassen und mit einem Schuss Mandelmilch ablöschen. Fleisch hinzufügen und 30 ml Gemüsebrühe (selbstgemacht) hinzufügen. Ca. 8 Minuten einköcheln lassen und anschließend mit Zitronensaft abschmecken.

Tipp

An **grünen Tagen** kannst du das Curry mit Blumenkohlreis servieren.

An **weißen Tagen** kannst du auch Konjakreis (empfehlen kann ich dir die Marke „Shileo“) dazu essen (nur bitte nicht in den ersten 7 Tage Aktivierungsphase).

Viola`s Tipp: Ich gebe hier am liebsten eine kräftige Portion meines Currys rein.

Gegrillte Hähnchenschenkel

(4 Portionen)

Zutaten

4 große Hähnchenschenkel mit Rückenstück

3 Knoblauchzehen

Thymian

Rosmarin

Paprika

3 EL Olivenöl

Saft einer ½ Zitrone

1 TL Pfeffer

Zubereitung

Hähnchenschenkel abspülen und trocken tupfen. Knoblauchzehen klein schneiden.

Für die Marinade Rosmarin, Thymian, Paprika, Olivenöl, Zitronensaft und Pfeffer mit Knoblauch mischen. Hähnchenschenkel darin marinieren und anschließend im Backofen bei 175°C etwa 45 Minuten lang backen.

Ich gebe die Hähnchenschenkel normalerweise in eine Auflaufform und starte mit der Oberseite nach unten, nach 20 Minuten wende ich die Schenkel, so dass die Hautseite oben liegt und knusprig wird.

Tipp

An **grünen Tagen** kannst du 100 g Gemüse pro Person als Gemüsebett in die Auflaufform geben (z.B. Paprikastreifen, Zucchini, Kohlrabi).

Viola`s Tipp: Mein Favorit ist hier „Olympia, die Himmlische“, mein griechisches Gewürz.

Fisch an weißen Tagen

Thunfischaufstrich

(2 Portionen)

Zutaten

- 1 Dose Thunfisch naturell (im eigenen Saft)
- 2 Eier von glücklichen Hühnern
- Schnittlauch
- Pfeffer, Kräuter nach Belieben
- 1 EL selbstgemachte Mayonnaise

Zubereitung

Eier hartkochen (ca. 8 Minuten) und abkühlen lassen.

Thunfisch aus der Dose in ein Sieb geben, gut auswaschen und abtropfen lassen.

Schnittlauch fein hacken und zusammen mit Pfeffer und Kräutern mit der Mayonnaise mischen. Das Ei kleinschneiden, Thunfisch hinzufügen und mit der Kräuter - Gewürz- Mayonnaise vermischen.

Viola`s Tipp: Ich gebe hier am liebsten eine kräftige Portion von meinem Curry rein.

Fischfrikadellen

(2 Portionen)

Zutaten

200 g Wildlachsfilet

2 Eier von glücklichen Hühnern

1 Zehe Knoblauch

1 EL Senf selbstgemacht

3 EL Kokosöl

1 Bund frische Kräuter (z.B. Koriander, Dill, Petersilie)

Pfeffer (ab Stabilisierungsphase etwas Salz)

1 EL Mandelmehl

Zubereitung

Ca. 100 g Lachsfilet in kleine Stücke schneiden, die anderen 100 g in einer Küchenmaschine fein häckseln. Eier schaumig schlagen. Den Knoblauch und die Kräuter fein hacken. Danach alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und würzen.

Mit 2 Esslöffeln die Lachsmasse portionsweise in eine Pfanne mit Kokosöl legen und von beiden Seiten auf mittlerer Hitze goldbraun braten.

Viola`s Tipp: „Manon, die Ungezähmte“, mein französisches Gewürz würde hier gut passen.

Muscheln à la Claudia

(2 Portionen)

Zutaten

3 Knoblauchzehen
6 Stängel frischer Schnittlauch
6 Stängel frische Petersilie
1/3 Lauchstange
1 Frühlingszwiebel
2 EL hochwertiges Olivenöl
1kg Miesmuscheln
Currypulver
französische Kräutermischung
frischer Rosmarin
Chilipulver aus der Mühle
frische Kresse
Saft einer ¼ frische Zitrone



Zubereitung

Erst Knoblauch, Porree und alle Kräuter andünsten, mit einer Tasse Wasser ablöschen und die gewaschenen und geputzten Muscheln dazugeben. 20 Minuten andünsten und umrühren. Vor dem Essen mit dem Saft einer $\frac{1}{4}$ Zitrone überträufeln.

Dorsch

(1 Portion)

Zutaten

180 g Dorsch (tiefgekühlt)

½ Zitrone

2 EL Flohsamenschalenpulver

1 Frühlingszwiebel

Liebstockel, Dill, Knoblauch (oder Viola`s Fischgewürz „Fenja, die Meergeborene“)

2 Eier von glücklichen Hühnern

Albaöl

Zubereitung

Dorsch in kleine Würfel schneiden.

Zitronensaft auspressen und mit Flohsamenschalen zum Fisch hinzufügen.

Frühlingszwiebeln und Liebstockel sehr klein hacken und mit den anderen Gewürzen ebenfalls dazu geben. Eier unterrühren und ziehen lassen.

Anschließend nochmal gut durchrühren.

Öl in einer Pfanne auf mittlerer Hitze erhitzen und mit einem Esslöffel Frikadellen formen und in der Pfanne herausbraten.

Tipp

Schmeckt ausgezeichnet mit selbstgemachter Mayonnaise.

Lachs-Eier-Muffins

(4 Portionen)

Zutaten

4 Eier von glücklichen Hühnern

Pfeffer, verschiedene Gewürze nach Belieben

400 g Lachs (aufgetaut)

Zubereitung

Zu den Eiern je nach Geschmack verschiedene Gewürze geben und mit dem Mixer mixen. Lachs waschen, trockentupfen, in kleine Würfel schneiden und dazugeben. Die Masse in Muffinförmchen (es rentiert sich die Anschaffung von Silikonförmchen) füllen und ca. 15-20 min bei 180 Grad Umluft backen.

Gebratener Saibling

(2 Portionen)

Zutaten

360 g Saibling

40 g Lauch

Basilikum

2 EL Zitronensaft

Kokosöl

Pfeffer, Kurkuma, ggf. Fischgewürz: „Fenja, die Meergeborene“

Zubereitung

Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und den Saibling auf beiden Seiten anbraten.

Lauch und Basilikum dazugeben und kurz anbraten, etwas Kurkuma hinzufügen und mit Zitronensaft aufgießen. Danach noch etwas Wasser

dazu gießen und kurz dünsten lassen.

Garnelen Cocktail

(2 Portionen)

Zutaten

300 g Garnelen
Selbstgemachte Mayonnaise
Pfeffer, Knoblauch, Kräuter
Zitronensaft frisch gepresst
1 Ei von glücklichen Hühnern

Zubereitung

Das Ei kochen, abkühlen lassen und in Würfel schneiden, Garnelen in einer Pfanne mit etwas Kokosöl anbraten (falls sie roh sind). Mayonnaise mit Pfeffer, Gewürzen und Zitronensaft mischen.
Danach Eier, Garnelen und Mayonnaise miteinander vermengen und genießen.

Chili Garnelen

(1 Portion)

Zutaten

180 g Garnelen ohne Schale
2 Frühlingszwiebeln
1 Chilischote
3 Knoblauchzehen
1 Zitrone
Petersilie, Koriander, Pfeffer
2 EL Kokosöl

Zubereitung

Garnelen waschen und trockentupfen.

Chilischote und Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden, Knoblauch fein hacken, Petersilie und Koriander ebenfalls hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch anbraten. Garnelen hinzufügen und etwa 1-2 Minute lang anbraten. Frühlingszwiebeln und Chilischote hinzufügen und ggf. mit etwas Pfeffer würzen. Zum Schluss noch Koriander und Petersilie darüber streuen und durchmischen.

Panierter Fisch an Kräuter-Ei

(1 Portion)

Zutaten

120 g Fisch nach Wahl (möglichst festes Fleisch)

1 Ei von glücklichen Hühnern

Kräuter (frisch, TK oder getrocknet)

2 EL Mandelmehl

Albaöl

Biozitrone

Zubereitung

Die gewaschenen, trockengetupften Filets durch das mit den Kräutern verrührte Ei ziehen. Anschließend in Mandelmehl wenden und in die Pfanne mit erhitztem Albaöl geben und goldbraun braten. Mit 2 Scheiben Biozitrone und ggf. Petersilie garnieren.

Rind an weißen Tagen

Scharfes Rindersteak

(2 Portionen)

Zutaten

320 g Rindersteak

4 TL Rosmarin

Pfeffer

3 EL Avocadoöl

½ TL Chilipulver



Zubereitung

Rindersteak waschen und trockentupfen.

Mit Pfeffer, Chilipulver und Rosmarin würzen.

Öl in der Pfanne auf mittlerer Hitze erhitzen und das Fleisch auf beiden Seiten braten.

Rinderfleisch nicht zu lange und zu heiß braten, da es sonst zu zäh wird.

Achte darauf, Rindfleisch nur maximal 2x pro Woche essen!

Rindervariationen

Alternativ kannst du dir dein Rinderfilet auch kalt in dünnen Streifen aufgeschnitten mit Mayonnaise als Mahlzeit herrichten.

Ebenso schmeckt eine ½ Portion Rinderfilet in Streifen in der Pfanne angebraten mit einem Spiegelei hervorragend.

Rindersteak mit in Olivenöl angebratenen Knoblauchscheibchen ist ein Traum.

Eierspeisen an weißen Tagen

Eier sind unglaublich vielseitig. Du kannst ein leckeres Omelett herstellen, Rührei braten, sie kochen und im Gebäck als Bindemittel nutzen.

Ich liebe im cellReset auch pochierte Eier über einem Hähnchenfilet, an grünen Tagen auf Salat. In der Stabilisierungsphase auch lecker zu unseren Broten oder Brötchen.

Pochierte Eier

(1 Portion entspricht ½ Eiweißmahlzeit)

Was ist Pochieren?

Du garst dein Ei ohne Schale in leicht köchelndem Wasser, das Eiweiß stockt dabei und das Eigelb hat eine cremige Konsistenz.

Zutaten

1 Ei von glücklichen Hühnern (als ½ Mahlzeit)

1 EL Apfelessig

Zubereitung

Das Wasser mit 1 EL Apfelessig leicht “köcheln” lassen (nicht kochen). Schlag das Ei in ein kleines Glas, so kannst du es vorsichtig ins Wasser gleiten lassen.

Verursache mit einem Kochlöffel einen kleinen Strudel im Wasser, so bekommt dein Ei die perfekte Form, weil sich das Eiweiß um das Ei schlägt. Mit einer Schaumkelle liebevoll herausholen.

Die Konsistenz ist von der Garzeit abhängig:

2-3 Minuten = cremiges Eigelb, 4-5 Minuten = weiches bis festes Eigelb

Eiersalat

(2 Portionen)

Zutaten

4 gekochte Eier von glücklichen Hühnern

Selbstgemachte Mayo

1 Frühlingszwiebel

Schnittlauch

Apfelessig

Olivenöl

Pfeffer

1 – 2 TL selbstgemachten Senf



Zubereitung

Eier abkühlen lassen und in Würfeln schneiden.

Frühlingszwiebeln und Schnittlauch hacken und mit Mayo, einem Schuss Olivenöl, Senf und Apfelessig mischen und mit Kräutern würzen.

Tipp

An grünen Tagen kannst du einen Salat dazu machen oder deinen Eiersalat mit Paprika, Tomate oder Gurke verfeinern.

Omelett

(1 Portion)

Zutaten

2 Eier von glücklichen Hühnern

1 EL Kokosöl

Pfeffer, Kräuter etc. **oder** Zimt, Vanille

Zubereitung

Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Eier aufschlagen, in einer Schüssel schaumig rühren und in die mit Öl erhitzte Pfanne gießen und warten bis die Unterseite etwas fester wird.

Mit dem Pfannenwender vorsichtig wenden. Omelett mit Pfeffer und Kräutern würzen oder mit Vanille, Zimt bestreuen.

Kaiserschmarren

(3 Portionen)

Zutaten für weiße Tage:

4 Eiweiß zu Schnee schlagen,

4 Eigelb mit etwas ungesüßter Mandel- oder Sojamilch schaumig schlagen,

1 EL Kokosöl,

etwas Zimt, gemahlene Vanille

2 EL Mandelmehl

4 EL gemahlene Mandeln

Zusätzlich für grüne Tage (als 3. Mahlzeit)

Obst der Saison (Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren) pürieren, evtl. Zimt oder gemahlene Vanille untermischen und gemeinsam mit dem Kaiserschmarren servieren.

Zubereitung

Mandelmehl und gemahlene Mandeln in die Eigelbmasse einrühren, den Eischnee liebevoll in 2 Etappen unterheben. Den Teig in der Pfanne in heißem Kokosöl zu kleinen Omeletts backen, wenden und anschließend in Stücke reißen.

Vegetarische Gerichte an weißen Tagen

Unterschiedliche Tofu-Arten

Seidentofu

hat einen hohen Wasseranteil und eine Konsistenz wie Panna Cotta. Geschmacklich ist er mild und hat nicht diesen typischen Sojageschmack. Wenn du ihn als Creme verarbeitest, pürier ihn am besten vorher mit dem Pürierstab.

Naturtofu

kannst du mit diversen Flüssigkeiten glattpürieren (entspricht dann Seidentofu) oder entwässern (siehe unten) und zerbröseln wie „Hackfleisch“, als „Rührei“, in Würfeln oder Scheiben schneiden, frittieren, braten oder backen...

Räuchertofu

schmeckt (je nach Qualität / Hersteller) von leicht rauchig / künstlich bis richtig schön herzhaft, rauchig. Für die Aktivierungsphase eignet er sich nicht, aber danach ist er eine willkommene Alternative. In Würfeln und knusprig angebraten über Salat oder Gemüse ein Traum.

Wie bereite ich Tofu richtig zu?

Tofu wie Fleisch zuzubereiten funktioniert nicht, diese Erfahrung durfte ich schnell machen. Also bedarf es hier mehr, als nur schnippeln, würzen, braten.

Sonst erlebst du nämlich das, was viele bemerken, wenn sie das erste Mal Tofu zubereiten: Die Würze bzw. Marinade pappt kurz am Tofu und ist nach dem Braten irgendwie verschwunden und du stellst fest: „Das schmeckt nicht“.

Ich habe mich gefragt, wie ich den Geschmack wirklich in den Tofu bekomme – und es ist unglaublich einfach.

Achte auf die Qualität

Schau bitte darauf, dass du bio Tofu kaufst (den bekommst du in nahezu jedem Supermarkt), der am besten noch aus Deutschland stammt und garantiert frei von Genmanipulation und Spritzmitteln ist.

Wie bekomme ich Geschmack in den Tofu?

Wichtig ist es, das überschüssigem Wasser aus dem Tofu zu bekommen, nur dann ist er in der Lage, die Gewürze und die Marinade wirklich aufzunehmen.

Nur kurz Ausdrücken und Abtrocknen reicht nicht aus. Wenn du allerdings erst einmal das Wasser aus deinem Tofu entfernt hast, ist er für Marinaden und Gewürze wie ein Schwamm und nimmt jede Flüssigkeit auf.

Bei ungefrorenem, ausgepresstem Tofu empfehle ich, keine Marinaden mit Öl zuzugeben, weil Tofu das Öl kaum aufnimmt.

Die beste Möglichkeit, das überschüssige Wasser zu entfernen, ist das Einfrieren.

Bei vorher gefrorenem, gepresstem Tofu kannst du dann sogar Öl zur Marinade geben und er saugt es auf.

Wie geht das mit dem Einfrieren?

Tofu in Verpackung lassen und mindestens über Nacht ins Tiefkühlfach legen.

Zum Auftauen legst du ihn entweder über Nacht in den Kühlschrank oder lässt ihn tagsüber etwa 4 Stunden bei Zimmertemperatur auftauen. Mit sauberen Händen presst du ihn zwischen deinen Handflächen gründlich aus und drückst dabei so viel Wasser wie möglich raus. Danach trocknest du ihn mit einem Küchentuch gut ab.

Eine schnellere, aber nicht so effektive Möglichkeit ist es, deinen Tofu ohne Einfrieren auszupressen. Dazu kannst du ihn zwischen einige Lagen Küchenpapier legen und den Tofublock z.B. mit einem Topf voll Wasser (sollte schwer genug sein) beschweren und so einige Stunden liegen und abtropfen lassen.

Unterschiedliche Zubereitungsmöglichkeiten

Panieren

Du kannst den marinierten Tofu perfekt mit gemahlenden Mandeln oder Mandelmehl, in der Stabilisierungsphase mit Sesam, Kokosraspeln etc. panieren oder ihn in Pflanzenmilch wenden und in einer Mischung aus Mandelmehl und Gewürzen wälzen.

Braten

Wenn es schnell gehen soll, eignet sich das Anbraten mit Albaöl, Olivenöl oder Kokosöl, Gewürzen und Knoblauch etc. Wenn du eine Gemüse-Tofupfanne oder ein Curry machen möchtest, brate bitte zuerst den Tofu an, nimm ihn dann aus der Pfanne, bereite Gemüse und Soße vor und gib den Tofu erst kurz vor dem Servieren wieder dazu.

Frittieren

Tofu lässt sich super in einem Topf mit heißem Öl frittieren. Ich liebe z.B. frittierten Mandeltofu oder Räuchertofu (erst in der Stabilisierungsphase).

Grillen

Hier ist es wichtig, dass du festen Tofu hast, den du gefroren und dann sehr gut ausgepresst hast. Als Marinade eignet sich Rosmarin, Thymian, Oregano. Den Tofu dazu in Würfel schneiden, marinieren und dann auf Spieße stecken. Vor dem Grillen bitte mit Avocadoöl oder Albaöl bestreichen, weil er sonst am Rost pappt. Nachdem er sehr schnell gar ist, leg ihn bitte immer an den Rand des Grills, nie in die größte Hitze in der Mitte.

Backen

Du kannst deinen Tofu auch im Ofen backen, z.B. mit Gemüse für eine halbe Stunde bei 200°C auf dem Backblech (nach 15 Minuten wenden).

Überbacken

Tofu z.B. mit Kräutern, Zitronensaft, Pfeffer ausreichend lange marinieren, danach mit etwas Wasser pürieren und z.B. einen Gemüseauflauf damit überbacken.

Kochen

Soll der Tofu nicht knusprig sein, kannst du ihn auch kochen – in Kokosmilch.

Damit erhält dein Tofu eine fischähnliche Konsistenz.

Am wichtigsten ist das Marinieren!

Kräftige Aromen wie Knoblauch, Ingwer und Curry sind ideal, aber auch kleingehackte Kräuter mit intensivem Aroma wie Liebstöckel, Majoran, Rosmarin, Thymian, Koriander, Petersilie (mit den Kräutern reichlich arbeiten) eignen sich, um deinen Tofu zu einer köstlichen Geschmacksexplosion werden zu lassen.

Bei der Marinade am besten auf Öl verzichten

Öl legt sich eher wie ein Film über den Tofu, der auch nach dem Pressen noch viel Flüssigkeit beinhaltet. Das verhindert, dass er Aromen und Gewürze richtig annehmen kann (dies ist v.a. dann der Fall, wenn du ihn ungefroren nur ausgedrückt hast).

Bei vorher gefrorenem Tofu habe ich allerdings die Erfahrung gemacht, dass er sogar ölige Marinaden gut aufnimmt, wenn du ihn wirklich gründlich ausgepresst hast.

Lass die Marinade mindestens vier Stunden einziehen, schütte sie danach bitte nicht weg, sondern nutze sie zum Kochen.

Marinade für 400 g Tofu

(2 Portionen)

Zutaten

200 ml heiße, selbstgemachte Gemüsebrühe (vorher auftauen lassen)

60 ml Weißweinessig oder Apfelessig

2 TL frisch geriebener Ingwer

2 gehackte Knoblauchzehen

2 TL Paprikapulver, 2 TL feingehackte Kräuter nach Geschmack

300 g Tofu

Zubereitung

Alles miteinander vermischen, den gepressten Tofu in Scheiben oder Streifen schneiden, in die Marinade geben und mindestens vier Stunden in der Marinade ziehen lassen.

Tofu nach dem Marinieren am besten in einer beschichteten Pfanne in reichlich Öl braten. Nach dem Braten etwas von der Marinade über den gebratenen Tofu gießen, dann nimmt er noch zusätzlich Geschmack an.

Verwendung:

An weißen Tagen pur und an grünen Tagen z.B. mit Gemüsepfanne essen.

Veganes Rührei

(2 Portionen)

Zutaten

250 g Naturtofu

150 g Seidentofu

1 TL Kurkuma

Pfeffer, Kräuter

Albaöl zum Anbraten

Zubereitung

Den Naturtofu auspressen und mit den Händen zerbröseln.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, den zerbröselten Naturtofu dazugeben und so lange anbraten, bis er leicht gebräunt ist. Kurkuma hinzufügen, um eine gelbliche Farbe zu erreichen.

Für die perfekte Rühreikonsistenz den Seidentofu in grobe Würfel schneiden, hinzufügen und mit Kräutern und Pfeffer abschmecken.

Tofu-Bolognese

(4 Portionen)

Zutaten

400 g Naturtofu

400 g geschälte oder passierte Tomaten

2 EL Tomatenmark

2 Frühlingszwiebeln

3 Knoblauchzehen

3 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

Kräuter nach Geschmack: Basilikum,

Thymian, Oregano

280 g Konjak „Spaghetti“ von Shileo (getrocknet)



Zubereitung

Vorher eingefrorenen Tofu auspressen und mit den Händen zerbröseln.

Frühlingszwiebeln, Knoblauch und frische Tomaten klein schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen, den zerbröselten Tofu in den Topf geben und gold-braun anbraten. Danach die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch dazugeben und ca. 30 Sekunden mitbraten. Jetzt das Tomatenmark einrühren und anschließend Tomaten hinzugeben. Sauce mit Pfeffer abschmecken und bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten köcheln lassen, so dass die Sauce schön eindickt.

Mit Shileo Konjak-Nudeln: in der Zwischenzeit Wasser aufsetzen und die „Nudeln“ in das kochende Wasser geben und ca. 10 – 12 Minuten kochen, dann abgießen und zur Bolognese dazugeben.

Zum Schluss die Sauce mit den Kräutern abschmecken.

Tofu Curry

(4 Portionen)

Zutaten

280 g Konjak Reis von Shileo (getrocknet)

200 g Blumenkohlröschen

100 g grüne Bohnen

600 g Tofu

4 Frühlingszwiebeln

3 Knoblauchzehen

5 g Ingwer

½ gelbe Paprika

3 EL Kokosöl

5 TL rote Thai-Curry-Paste (Grundrezept)

400 ml Gemüsebrühe (selbstgemacht)

50 g Mandelmilch

Kokosraspeln (in Stabilisierungsphase)

Currypulver (z.B. Curry Madras),

etwas Kreuzkümmel gemahlen

Zubereitung

Vorbereitung: Ausgespressten Tofu in Würfel schneiden und mit Currypulver, Kreuzkümmel und Ingwer für mehrere Stunden marinieren.

Nach dem Marinieren:

Shileo Reis kochen.

Blumenkohl, Bohnen und Paprika waschen. Blumenkohl in kleine Röschen teilen, Paprika würfeln und Bohnen putzen. Blumenkohl und Bohnen kurz in heißem Wasser dünsten.

Frühlingszwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.

In einer Pfanne mit Kokosöl Frühlingszwiebel, Knoblauch und Ingwer dünsten, Paprika hinzufügen und anbraten. Mit der Currypaste vermischen, anbraten, mit Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen.

Blumenkohl und grüne Bohnen hinzufügen und bei schwacher Hitze noch 10 Minuten köcheln.

Sojawürfel mit Pflanzenmilch bedecken und anschließend in Kokosraspeln wenden, danach kross anbraten.

Curry mit Konjak-Reis und Tofuwürfeln anrichten.

Viola´s Tipp: Ich gebe hier am liebsten eine kräftige Portion meines Currys rein.

Tofu mit Rührei

(2 Portionen)

Zutaten

200 g Naturtofu

Gewürze wie Pfeffer, Knoblauchpulver, geräucherte Paprika, Rosmarin etc.

4 EL Kokosöl

2 Eier von glücklichen Hühnern

Zubereitung

Tofu vor der Zubereitung gut ausdrücken und abtropfen lassen, dann in kleine Würfel schneiden.

In einer Schüssel mit Gewürzen mischen und gut durchmarinieren lassen.

Den in Tofu Kokosöl bei mittlerer Hitze durchbraten. Eier aufschlagen und über den Tofu geben und unterrühren.

Tofubratlinge

(2 Portionen)

Zutaten

200 g Tofu Natur

1 Ei von glücklichen Hühnern

1 EL feingehackter Majoran (oder andere intensive Kräuter nach Belieben)

1 EL selbstgemachter Senf

eventuell Pfeffer

Zubereitung

Den Tofu in der Küchenmaschine fein zerkleinern, mit den anderen Zutaten mischen, Bratlinge formen und bei mittlerer Hitze in reichlich Öl in der Pfanne knusprig braten.

Tipp:

In der **Stabilisierungsphase** kannst du 100 g Tofu Natur mit 100 g Räuchertofu mischen, was einen ganz anderen Geschmack gibt.

AKTIVIERUNGSPHASE – GRÜNE TAGE

Geflügelgerichte an grünen Tagen

Schnelle Zucchini Bolognese

(2 Portionen)

Zutaten

300 g Putenhack

1 Zucchini (ca. 120 g)

80 g Tomaten gehackt

2 EL Olivenöl

Selbstgemachte Gemüsebrühe (ca. 200 ml)

Italienische Kräuter

Zubereitung

Hack im heißen Öl durchbraten. Tomaten und Gemüsebrühe hinzufügen und köcheln lassen. Mit Kräutern und selbstgemachter Gemüsebrühe würzen.

Zucchini in dünne Streifen schneiden und kurz im heißen Wasser baden lassen oder in der Pfanne mit etwas Öl anbraten.

Zoodles mit Bolognese Soße 2

(2 Portionen)

Zutaten

Zoodles aus 2 kleinen Zucchini

300 g Bio Putenhackfleisch

1 Lauchzwiebel

2 Tomaten

2 Knoblauchzehen

2 Schuss Essig

Ein paar Blätter Basilikum

Olivenöl (ca. 2 EL)

Chili nach Geschmack

Paprikapulver, Knoblauchpulver und Pfeffer



Zubereitung

Frühlingszwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden und mit etwas Olivenöl andünsten.

Das Hackfleisch dazugeben und scharf anbraten. Die Tomaten würfeln und hinzugeben.

Wenn die Zutaten gut angebraten sind, mit Kräutern, Gewürzen und Pfeffer abschmecken, ggf. noch etwas Chili hinzugeben.

Wenn alles gut eingekocht ist, kommen die Zoodles und das gehackte Basilikum dazu. Noch 2 – 3 Minuten kochen und schon fertig.

Kohlrabipommes und Chicken Nuggets in Mandelpanade

(1 Portion)

Zutaten

100 g Kohlrabi
100 g Hähnchenbrustfilet
1 Ei von glücklichen Hühnern
2 EL gemahlene Mandeln
2 EL Mandelmehl
Kokosöl zum Braten und Backen
Paprikapulver, Knoblauchpulver, Pfeffer

Zubereitung

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kohlrabi in 1 cm dicke Stifte schneiden und anschließend in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedecken und 5 Minuten beiseitestellen. Kokosöl in einem Topf schmelzen. Kohlrabistifte aus dem Wasser holen, abtropfen lassen und trockentupfen. Danach mit Kokosöl und Gewürzen vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und 30 Minuten backen (nach 15 Minuten wenden). Hähnchenfilets waschen und trockentupfen, mit Paprika, Pfeffer würzen und in Happen (Nugget-Größe) schneiden.

Das Ei verquirlen, Mandelmehl auf einen Teller, gemahlene Mandeln auf einen zweiten geben und jetzt die Nuggets zuerst im Mandelmehl, dann im Ei und zum Schluss in gemahlene Mandeln wenden und gut festdrücken.

Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Nuggets von jeder Seite goldbraun braten. Mit den Kohlrabi Pommes und ggf. selbstgemachter Mayo und selbstgemachten Ketchup servieren.

Tipp

in der **Stabilisierungsphase** statt gemahlener Mandeln Sesam nehmen.

Pulled Chicken Wrap

(4 Portionen)

Zutaten

4 Hähnchenschenkel mit Rückenstück

200 ml Gemüsebrühe selbstgemacht

1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Paprikapulver, 1 TL Knoblauchpulver, ½ TL Chilipulver etwas gemahlener Zimt, Pfeffer

5 EL Apfelessig

4 große Salatblätter

4 Cherry Tomaten

60 g Gurke

Zubereitung

Gemüsebrühe, Gewürze und Kräuter, und 4 EL Apfelessig mit 150 ml Wasser in einem großen Topf aufkochen, anschließend die Hähnchenschenkel dazugeben und mit geschlossenem Deckel 40 Minuten köcheln. Am besten Hähnchen dabei ein- bis zweimal wenden. Danach die Schenkel aus dem Topf nehmen und zur Seite stellen.

Die im Topf verbliebene Flüssigkeit zur Hälfte einkochen und dann vom Herd nehmen.

Das Hähnchenfleisch kannst du leicht vom Knochen lösen und mit 2 Gabeln auseinanderzupfen. Jetzt dein Pulled Chicken zurück zur Flüssigkeit in den Topf geben und gut vermengen, ggf. nochmals mit Gewürzen abschmecken und mit Salatblättern als Wrap umwickeln.

Tipp

Du kannst an **grünen Tagen** einen Salat aus insgesamt 100 g mit Tomate, Gurke und Frühlingszwiebeln dazu essen.

Als 3. Mahlzeit eignet sich auch eine halbe Avocado hervorragend - Avocado gilt als Obst.

Panierte Hähnchenschnitzel an Kohlrabi-Mandel-Soße

(2 Portionen)

Zutaten

200 g Kohlrabi (küchenfertig)
400 ml Mandelmilch ungesüßt
200 ml selbstgemachte Gemüsebrühe
2 Hähnchenschnitzel, je ca. 120 g
1 Ei von glücklichen Hühnern
4 EL Mandelmehl
4 EL Kokosöl zum Braten
2 Bio Zitronen
Muskatnuss, frisch gerieben, Paprika, Pfeffer
Zitronenscheibe zum Dekorieren

Zubereitung

Kohlrabi schälen, in ca. 1 cm dicke Stifte schneiden und in einem Topf mit Wasser ca. 6 Minuten garen.

Mandelmilch mit der Brühe in einen weiteren Topf geben und ca. 10 Minuten cremig einköcheln lassen. Die Hähnchenschnitzel waschen, trockentupfen und mit Paprika und Pfeffer würzen.

Das Ei in einem Teller verquirlen und die Schnitzel darin wenden, anschließend das Fleisch in das Mandelmehl drücken.

In einer Pfanne mit dem Kokosöl auf jeder Seite bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Eine Zitrone auspressen. Die zweite Zitrone in Viertel schneiden.

Die Sauce mit etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskat würzen und ggf. noch mit Gewürzen und Kräutern abschmecken.

Die Schnitzel mit dem Kohlrabi, der Soße und den Zitronenvierteln auf Tellern anrichten.

Hähnchen an Gemüse

(2 Portionen)

Zutaten

250 g Hähnchenbrust

80 g Aubergine

80 g Blumenkohl

40 g Zucchini

1 Knoblauchzehe

30 g geschmolzenes Kokosöl

Pfeffer, italienische Kräuter, (in Stabilisierungsphase auch etwas Salz)

Zubereitung

Ofen auf 175°C vorheizen

Hähnchen waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stückchen schneiden.

Zucchini, Aubergine und Blumenkohl ebenfalls kleinschneiden. Die Knoblauchzehe hacken. Alles zusammen in eine Auflaufform geben, Kokosöl und die Gewürze dazugeben und alles gut miteinander vermengen.

Für etwa 20-25 Minuten im Ofen backen, dabei ab und an Umrühren.

Hähnchenbrust mit „Bratkartoffeln“

(2 Portionen)

Zutaten

240 g Hähnchenbrust

1 Frühlingszwiebel

200 g Knollensellerie

30 g Albaöl

10 g Kokosöl

Salz, Pfeffer, Paprikapulver, ggf. Chili

Zubereitung

Den Knollensellerie schälen und in kleine Scheiben schneiden, Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden. 15 g Albaöl mit 5g Kokosöl in einer Pfanne schmelzen, dann Sellerie und Frühlingszwiebel dazugeben. Bei geschlossenem Deckel und mittlerer Temperatur anbraten, dabei regelmäßig umrühren. Durchbraten, bis Sellerie bissfest ist. Mit den Gewürzen abschmecken.

Währenddessen in einer 2. Pfanne die Hähnchenbrustfilet in 15 g Albaöl und 5 g Kokosöl durchbraten.

Gebratenes Hähnchen

(1 Portion)

Zutaten

½ kleine Zucchini

5 braune Champignons

1 Knoblauchzehe

140 g Hähnchenbrustfilet

3 EL Olivenöl

Pfeffer, italienische Kräuter

Zubereitung

Zucchini in Scheiben, Champignons und Hähnchen in kleine Stücke schneiden. Knoblauch fein hacken.

Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Knoblauch darin kurz anbraten. Das Hähnchenfleisch, Zucchini und Champignons dazugeben und gut durchbraten, anschließend mit Kräutern und Pfeffer würzen.

Selleriepommes mit Hähnchen und Avocado

(als 3. Mahlzeit)

Zutaten

100 g Knollensellerie (schon geschält)

½ Avocado

150 g Hähnchenbrust

20 g Olivenöl

20 g Albaöl

Saft einer ½ Zitrone

Pfeffer, Paprikapulver, ggf. Chili



Zubereitung

Ofen auf 175°C Umluft vorheizen.

Schneide einen Teil von der Sellerieknolle ab (mit Schale ca. 130g) und schäle sie, danach in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und anschließend die Scheiben in Stifte. Mische 20 g Olivenöl mit Pfeffer, Paprikapulver und Chili und marinieren den Sellerie darin.

Auf einem Backblech (Backpapier!) für ca. 25 Minuten backen.

Schneide die Avocado in Streifen, lege sie auf einen Teller, gib den Saft einer halben Zitrone darüber und würze sie mit Paprika und Pfeffer.

Brate jetzt das Hähnchenfleisch bei mittlerer Temperatur in einer Pfanne mit Albaöl. Zu guter Letzt mit Pfeffer abschmecken und mit Avocado und Pommes genießen.

Brokkoli-Champignon-Hackbällchen

(2 Portionen)

Zutaten

100 g Brokkoli

260 g Geflügelhack

100 g Champignons

½ Frühlingszwiebel

1 Knoblauchzehe

20 g Kokosöl

25 g Albaöl

Pfeffer, Paprika, italienische Kräuter

Zubereitung

Champignons vierteln und Brokkoli, Knoblauch und die Frühlingszwiebeln kleinschneiden.

Hack mit italienischen Kräutern vermischen und pfeffern. Jetzt kleine Hackbällchen formen.

Albaöl mit Kokosöl in einer Pfanne schmelzen, Hackbällchen anbraten, anschließend alle weiteren Zutaten mit in die Pfanne geben und bei geschlossenem Deckel köcheln, bis alles fast durch ist. Gegen Ende den Deckel abnehmen und Flüssigkeit etwas einkochen lassen. Mit Gewürzen, Pfeffer und Kräutern abschmecken.

Tipp

Alternativ statt Hackbällchen ist z.B. auch Lachs in Würfel geschnitten eine großartige Variante.

Fisch an grünen Tagen

Fisch Exotica

(2 Portionen)

Zutaten

400 g Fischfilet (Kabeljau, Forelle, Zander, Barsch)

3 Frühlingszwiebeln

150 g Tomaten

Albaöl für die Pfanne

Marinade für Fisch

6 Zehen Knoblauch

25 g Ingwer

½ TL Cayenne Pulver

Pfeffer

1 TL Kurkuma

3 EL Albaöl

Zubereitung

Zutaten für die Marinade zusammenrühren, den aufgetauten, gewaschenen und trockengetupften Fisch dazugeben und 2-6 Stunde im Kühlschrank marinieren.

Albaöl in einer Pfanne erhitzen, klein geschnittene Frühlingszwiebeln ins Öl geben, Tomaten in Würfeln darüberlegen und obendrauf den durchmarinierten Fisch setzen. Kochen lassen, dann Temperatur zurückdrehen und geschlossenem Deckel für ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Mit einem Zitronenviertel garniert servieren.

Zoodles an Lachs

(2 Portionen)

Zutaten

2 kleine Zucchini
2 Lachsfilets
1 Frühlingszwiebel
2 Knoblauchzehen
150 ml ungesüßte Sojamilch oder Mandelmilch
5 EL Apfelessig
½ Bio Zitrone
4 EL Petersilie, gehackt
4 EL Olivenöl
selbstgemachte Gemüsebrühe (ca. 30 ml)
Pfeffer

Zubereitung

Lachs würfeln und in Olivenöl auf mittlerer Hitze von allen Seiten kurz anbraten, danach den Fisch aus der Pfanne holen und anschließend die gehackte Frühlingszwiebel in der gleichen Pfanne anschwitzen. Jetzt den Knoblauch zufügen.

Mit der selbstgemachten Gemüsebrühe ablöschen und köcheln lassen, bis sich die Flüssigkeit etwas reduziert hat. Jetzt die Pflanzenmilch, Apfelessig, Gewürze und Kräuter zusammen mit den gebratenen Lachswürfeln dazugeben und kurz aufkochen lassen. Ganz zum Schluss die Zoodles hineingeben und 2-3 Minuten zusammen köcheln.

Zoodles mit Garnelen

(2 Portionen)

Zutaten

160 g Zucchini

300 g Garnelen (alternativ geht auch
Hähnchenfleisch)

1 Knoblauchzehe

40 g Cherry Tomaten

15 g gehobelte Mandeln

1 Knoblauchzehe

30 g Kokosöl

Pfeffer, Paprikapulver, ggf. Chili



Zubereitung

Drehe die Zucchini durch einen Spiralschneider zu Zoodles.

Hacke die Knoblauchzehe in kleine Würfel und brate die bereits aufgetauten Garnelen mit dem Knoblauch in einer Pfanne mit Kokosöl, bis

sie durch sind (2-3 Minuten). Schneide die Cherry Tomaten in Würfel. Jetzt deine Zoodles und die Tomaten dazugeben und kurz für weitere 3 Minuten anbraten. Schmecke am Ende alles mit Pfeffer, Kräutern nach Belieben und gegebenenfalls Chili ab. Gib alles auf einen Teller und streue die gehobelten Mandeln als Topping darüber!

Tipp

Wenn du keine Garnelen magst, kannst du z.B. auch Hähnchen nehmen.

Wenn du keinen Spiralschneider hast (die Anschaffung lohnt sich definitiv), kannst du einen normalen Gemüseschäler benutzen, hierbei einfach die Zucchini bis zu der Mitte (die etwas kernig wird) schälen – du hast dann zwar keine Spaghettiform, aber Bandnudelform.

Zoodles mit Lachsarrabiata

(2 Portionen)

Zutaten

280 g Wildlachs (aufgetaut)

160 g Zucchini

1 Knoblauchzehe

½ Frühlingszwiebel

1 Chili

4 Cherry Tomaten

30 g Albaöl

15 g Kokosöl

10 g gehobelte Mandeln

Pfeffer, Chili und andere Gewürze, (in Stabilisierungsphase auch etwas Salz)

Kräuter nach Belieben

Zubereitung

Zucchini mit Spiralschneider in „Spaghetti“ schneiden.

Tomaten, Chili und Frühlingszwiebel kleinschneiden und bei niedriger Temperatur in einer Pfanne mit Kokosöl anbraten.

Den aufgetauten Lachs in Würfelchen schneiden und mit in die Pfanne geben.

Auf mittlerer Temperatur durchbraten.

Jetzt die Zoodles dazugeben und unter mehrmaligem Wenden ca. 2-3 Minuten mitbraten. Mit Gewürzen und Kräutern abschmecken.

Chicorée mit Mandellachs

(2 Portionen)

Zutaten

200 g Chicorée

250 g Lachsfilet (aufgetaut)

20 g Mandeln gemahlen

35 g Albaöl

Pfeffer (in Stabilisierungsphase auch etwas Salz)

Zubereitung

Den Chicorée vierteln und in einer Pfanne in 20 g Albaöl anbraten, bis er durch ist.

Drücke das Lachsfilet mit einer Seite in die Mandeln und brate es im Öl in einer Pfanne zunächst auf der nicht „bemandelten“ Fläche mit geschlossenem Deckel, bis es nahezu durch ist. Dann erst wenden und noch für 1-2 Minuten auf der Mandelseite ohne Deckel braten. Am Ende würzen und mit dem Chicorée servieren.

Garnelensalat

(2 Portionen)

Zutaten

80 g Feldsalat

40 g Kirschtomaten

320 g Garnelen

80 g Champignons

2 EL Kokosöl

15 g Olivenöl

30 g Apfelessig

Pfeffer, Paprikapulver

1 TL selbstgemachten Senf

Zubereitung

Die Champignons in Scheiben schneiden und mit den aufgetauten Garnelen in 1 EL Kokosöl anbraten (ca. 3 Minuten), den Salat kleinschneiden, die Tomaten vierteln und in eine Schüssel geben. Champignons und Garnelen kurz auskühlen lassen und anschließend auf den Salat geben.

Das Dressing aus dem restlichen erwärmten Kokosöl, Olivenöl und Apfelessig herstellen und es mit Pfeffer, Paprikapulver (in Stabilisierungsphase auch etwas Salz) abschmecken und über den Salat gießen.

Schlemmerfilet an Ofenauberginen

(1 Portion)

Zutaten

140 g Lachsfilet (aufgetaut)
100 g Auberginen
20 g gemahlene Mandeln
Italienische Kräuter
15 g geschmolzenes Kokosöl
10 g Avocadoöl
Salz & Pfeffer

Zubereitung

Backofen auf 175°C vorheizen (Ober-/ Unterhitze).

Schneide die Auberginen in dünne Scheiben, leg sie in einen tiefen Teller, mische das Kokosöl und das Avocadoöl mit Pfeffer und italienische Kräuter (in Stabilisierungsphase auch etwas Salz) und marinieren die Auberginenscheiben gut darin.

Leg ein Backblech mit Backpapier aus und gib die Scheiben darauf.

Als nächstes gib die gemahlene Mandeln auf einen Teller und wende den Lachs darin.

Danach legst du ihn ebenfalls neben die Auberginen auf das Blech und bestreust ihn mit den italienischen Kräutern.

Für 20 Minuten in den Backofen geben.

Lachs an Brokkoli

(1 Portion)

Zutaten

100 g Brokkoli (küchenfertig)

160 g Wildlachs (aufgetaut)

10 g Kokosöl

10 g Zedernnusskerne

Zubereitung

Den aufgetauten Wildlachs waschen und trockentupfen. Den Brokkoli in einem Topf mit Wasser etwa 5 Minuten kochen.

In der Zwischenzeit den Lachs in einer Pfanne mit Kokosöl anbraten.

Die Zedernnusskerne in einer Pfanne leicht anrösten und über den Brokkoli geben.

Vor dem Servieren mit Zitrone beträufeln und mit Kräutern und Pfeffer würzen (in Stabilisierungsphase auch etwas Salz).

Avocado-Spargel-Salat mit Garnelen

(2 Portionen)

Avocado gelten als Obst - als 3. Mahlzeit

Zutaten

Für den Salat

1 reife Avocado
180 g grüner Spargel
2 Cherry Tomaten
Olivenöl

Für das Dressing

1 EL Zitronensaft
4 Stangen Dill
2 TL Senf selbstgemacht
1 EL Apfelessig
3 EL MCT Öl
Paprikapulver, Pfeffer, Knoblauch

Für die Garnelen

14 große Garnelen
Kokosöl zum Anbraten
1 EL Zitronensaft

Zubereitung

Die unteren Enden des grünen Spargels abschneiden. Dann in gleichgroße Stücke schneiden und in etwas Öl leicht angebraten (max. 10 Minuten). Dann den Spargel beiseitestellen und abkühlen lassen.

Halbiere die Avocado und schneide das Fruchtfleisch in Würfel. Tomaten in Stücke schneiden und mit der Avocado und dem Zitronensaft vermischen.

Für das Dressing den Dill feinhacken, alle Zutaten zusammenmischen und mit Paprika, Knoblauch und Pfeffer würzen.

Garnelen in der Pfanne mit Olivenöl anbraten, bis sie schön rosa sind. Mit zwei Stangen Dill gibt das ein großartiges Aroma. Auf die gebratenen Garnelen den Zitronensaft gegeben.

Spargel mit dem Salat vermengen, das Dressing darüber geben und die noch warmen Garnelen auf dem Salat verteilen.

Salat-Wraps mit Wildlachs

(2 Portionen)

Zutaten

110 g Champignons

2x 125 g Wildlachsfilet (aufgetaut)

50 g Cherry Tomaten

4 große Blätter Romanasalat (ca. 40g)

2 Frühlingszwiebeln

20 g Albaöl

15 g Kokosöl

Pfeffer, Dill, bei Belieben italienische Kräuter oder Viola`s Fischgewürz „Fenja, die Meergeborene“

Zubereitung

Schneide die Champignons und Frühlingszwiebeln in dünne Scheiben und viertel die Tomaten.

Den Wildlachs in kleine Würfel schneiden und alles zusammen in einer Pfanne mit Albaöl und Kokosöl anbraten. Mit den Gewürzen abschmecken.

Die Salatblätter waschen und auf 2 Teller verteilen.

Den Pfanneninhalt auf die Mitte der Blätter geben und etwas zusammenrollen, so dass du die Salatblätter als Wraps nutzen kannst.

Lachs-Omelett

(2 Portionen)

Zutaten

3 Eier von glücklichen Hühnern

1 Schuss Wasser

Kräuter (z.B. Dill) und Pfeffer

100 g aufgetautes Lachsfilet

2 EL Albaöl

Zubereitung

Lachsfilet kleinschneiden und in einem EL Albaöl kurz anbraten.

Eier, Wasser, Gewürze in eine Schüssel geben und mit der Gabel leicht schaumig aufschlagen (kein Schneebesen). In einer mit Albaöl geölten Pfanne bei mittlerer Temperatur kurz stocken lassen, dabei den Lachs auf die Eimasse geben und dann die Temperatur herunterstellen, Deckel auf die Pfanne setzen und weitere 5 Minuten stocken lassen. Herd ausdrehen oder Pfanne von der Herdplatte nehmen und Omelette hälftig umklappen und nochmal 1 Minute in der Pfanne ruhen lassen.

Das Omelett umgeklappt halbieren und servieren.

Tipp

An grünen Tagen pro Person mit 100 g Salat oder Gemüse garnieren. Ein Gurkensalat mit Dill schmeckt richtig gut dazu.

Rind an grünen Tagen

Hackfleisch-Chinakohl-Pfanne

(2 Portionen)

Zutaten

300 g Rinderhack (Bio)

1 Frühlingszwiebel kleingeschnitten

2 Knoblauchzehen gehackt

Pfeffer, Paprikapulver, Majoran, Chili

60 g Kohlrabi

140 g Chinakohl

Kräuter nach Belieben

Albaöl

Zubereitung

Kohlrabi und Chinakohl kleinschneiden.

Rinderhack mit Albaöl, Frühlingszwiebel und Knoblauch anbraten.

Mit Pfeffer, Paprikapulver, Majoran, Chili, diversen Kräutern würzen.
Kohlrabi dazugeben und mitdünsten.

Zum Schluss den geschnittenen Chinakohl hinzufügen und noch 5 Minuten braten.

Champignon-Burger

(2 Portionen)

Zutaten

2 Riesen-Champignon als Brötchen-Ersatz

1 Tomate

Etwas Salat

Für den Burgerbelag

300 g Rinderhackfleisch aus Weidehaltung

Pfeffer

Kräuter (Majoran, Petersilie etc.)

2 TL selbstgemachten Senf

Ggf. selbstgemachte Mayonnaise und selbstgemachtes Ketchup

Zubereitung

Zutaten für den Burgerbelag gut vermischen und zu kleinen Burgern formen.

In Oliven- oder Kokosöl anbraten.

Die geputzten Champignons in der Pfanne von beiden Seiten gut anbraten und anschließend deinen Burger darauf geben. Mit 1 Scheibe Tomate und etwas Salat garnieren und einen Klecks Mayonnaise und einen Klecks selbstgemachtes Ketchup darauf geben.

Burger mit Selleriebuns

(2 Portionen)

Zutaten

Für die Selleriebuns

200 g Sellerie

3 EL Mandelmehl

10 EL Wasser

1 TL Senf selbstgemacht

2 EL Leinmehl zum Panieren

Pfeffer nach Geschmack

Kokosöl, kalt gepresst / nativ zum Braten

Für die Burger:

300 g Rinderhackfleisch aus Weidehaltung

Pfeffer, Paprika, Kräuter wie Majoran, Petersilie

Sonstiges

2 Eier von glücklichen Hühnern

Kokosöl, kalt gepresst, Mayonnaise selbstgemacht

Zubereitung

Selleriebuns

Sellerie schälen und in 4 ca. 8 Millimeter dicke Scheiben schneiden.

Mandelmehl mit Wasser klumpenfrei verrühren und mit Pfeffer und Senf abschmecken. Die Buns in der Mandelpanade wenden, sodass der Sellerie von allen Seiten bedeckt ist.

Jetzt in Leinmehl wenden und von allen Seiten gut andrücken.

Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Buns von beiden Seiten ca. 6 Minuten goldbraun braten, ggf. die Hitze reduzieren, damit der Sellerie nicht zu dunkel wird.

Burger

Das Rindhackfleisch mit Eiern, Kräutern und Pfeffer vermengen und zwei Burger formen. Kokosöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Burger bei mittlerer Hitze anbraten.

Abschließend die beiden Eier zu Spiegeleiern braten.

Jetzt setzt du deinen Burger zusammen:

Zuerst ein Selleriebun, dann den Burger, das Spiegelei, 1 EL Mayonnaise und mit dem zweiten Selleriebun bedecken.

Eierspeisen an grünen Tagen

Zucchini-Omelett

(1 Portion)

Zutaten

100 g Zucchini

2 Eier von glücklichen Hühnern

1 Frühlingszwiebel

Albaöl

Pfeffer, Kräuter nach Belieben

Zubereitung

Zucchini klein hobeln, anschließend kurz stehen lassen und dann das überschüssige Wasser ausdrücken. In einer kleinen Schale Eier mit Zucchini, Kräutern und Pfeffer vermischen. Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden und dazu geben.

Albaöl in einer Pfanne erhitzen und dein Zucchini Omelette in der Pfanne auf beiden Seiten anbraten.

Tipp

In der **Stabilisierungsphase** kannst du noch etwas Parmesan in den Omelett-Teig geben.

Spinat-Omelette

(1 Portion)

Zutaten

2 Eier von glücklichen Hühnern

1 Schuss Wasser

Kräuter und Pfeffer

Kokosöl

1 große Handvoll Baby-Spinat

Kokosöl

Zubereitung

Alles (bis auf Spinat und Öl) in eine Schüssel geben und mit der Gabel leicht schaumig aufschlagen (kein Schneebesen). In einer mit Kokosöl geölten Pfanne bei mittlerer Temperatur kurz (ca. 3 Minuten) stocken lassen, anschließend den Babyspinat auf die Eiermasse geben und die Temperatur herunterstellen, Deckel auf die Pfanne setzen und weitere 5 Minuten stocken lassen. Herd ausdrehen und Pfanne von der Herdplatte nehmen. Das Omelett hälftig umklappen und nochmal 1 Minute in der Pfanne ruhen lassen.

Spiegeleier auf geröstetem Sellerie

(1 Portion)

Zutaten

2 Eier von glücklichen Hühnern

100 g Sellerie

1 EL Albaöl

Pfeffer, Paprika

Knoblauchpulver

Kräuter

Zubereitung

Sellerie grob reiben, ausdrücken, mit Gewürzen und Kräutern vermischen und in Albaöl als 2 Fladen kross anbraten, danach die beiden Eier als Spiegeleier draufsetzen und fertig braten.

Wildlachs-Spinat-Omelette

(2 Portionen)

Zutaten

3 Eier von glücklichen Hühnern

150 g Spinat (TK ohne Zusätze)

100 g Wildlachs (aufgetaut)

50 g Cherry Tomaten

40 g Albaöl oder Avocadoöl

Pfeffer, Fischgewürz („Fenja, die Meergeborene“), Muskatnuss

Zubereitung

Eier verquirlen, aufgetauten Spinat abtropfen lassen, etwas ausdrücken und zu den Eiern geben.

Den aufgetauten Wildlachs in kleine Würfel schneiden und zur Eimasse geben.

Mit Pfeffer, Fischgewürz und Muskatnuss würzen und zu einer einheitlichen Masse verrühren.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und dann deine Eiermasse dazu gießen.

Das Omelett bei schwacher Hitze und geschlossenem Deckel ca. 10-12 Minuten stocken lassen.

Danach hälftig zusammenklappen, halbieren, auf 2 Tellern anrichten und die geviertelten Tomaten darüber verteilen.

Tomaten-Ei-Salat

(2 Portionen)

Zutaten

4 Eier von glücklichen Hühnern

150 g Cherry Tomaten

Etwas Kresse

2 Frühlingszwiebeln

Pfeffer, Paprika, Knoblauch,

Kräuter nach Belieben

Einen Schuss Apfelessig oder Weißweinessig

Einen Schuss gutes Olivenöl (nativ, extra vergine)

Zubereitung

Eier hart kochen, abkühlen lassen und kleinschneiden.

Tomaten und Frühlingszwiebeln klein schneiden, Kresse, etwas Gewürze und Kräuter dazugeben.

Mit den Eiern vermischen und mit Essig und Öl marinieren.

Bunte Hühnchen-Eierspeise

(2 Portionen)

Zutaten

2 Eier von glücklichen Hühnern

etwas Kokosöl

150 g Hühnerfleisch

100 g Paprika

100 g Gurken

Zubereitung

Hühnerfleisch in kleine Stücke schneiden und in Öl gut durchbraten, die klein geschnittene Paprika dazugeben. Anschließend die Eier dazugeben und gut durchmischen. Als Beilage schmeckt Gurkensalat hervorragend.

Brokkoli mit Spiegelei

(1 Portion)

Zutaten

80 g Brokkoli

2 Eier von glücklichen Hühnern

30 g Albaöl

2 Cherry Tomaten

Frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Tomaten in Würfelchen schneiden und beiseitestellen. Brokkoli in kleine Röschen teilen und in 20 g Albaöl anbraten. Die Spiegeleier mit 10 g Albaöl braten und beides mit Pfeffer und Kräutern würzen. Auf einem Teller anrichten und die Tomatenwürfel darüber geben.

Eier-Avocado-Salat

(2 Portionen)

Zutaten

200 g Salat

1 Avocado

3 Eier von glücklichen Hühnern

1 Handvoll Basilikumblätter

30 g gehobelte Mandeln

30 g Olivenöl

20 g Apfelessig

1 TL Senf selbstgemacht

Pfeffer (in Stabilisierungsphase auch etwas Salz)

Zubereitung

Koche die Eier hart, lasse sie in kaltem Wasser abkühlen, dann pellen und in kleine Würfel schneiden. Avocado schälen, entkernen und in Scheiben schneiden. Salat waschen und schneiden, Basilikum kleinhacken. Jetzt alles zusammen in eine Schüssel geben.

Das Dressing aus Olivenöl, Senf und Apfelessig herstellen und mit Pfeffer abschmecken.

Zum Schluss die Mandeln als Topping darüberstreuen.

Tipp

Eignet sich super zum Mitnehmen als 3. Mahlzeit (das Dressing separat in einem Gläschen mitnehmen).

Avocadocreame-Omelett

(2 Portionen)

-als 3. Mahlzeit-

Zutaten

3 Eier von glücklichen Hühnern

½ Frühlingszwiebel

100 g Tomaten

40 g gestiftete Mandeln

1 Avocado

½ Zitrone

100 g Rucola

20 g Albaöl

10 g MCT Öl

10 g Olivenöl

Pfeffer, Cayenne Pfeffer, Paprikapulver, Knoblauchpulver

Zubereitung

Die Eier in einer Schüssel mit dem Schneebesen verquirlen. Bei mittlerer Hitze in einer Pfanne mit je 10 g Albaöl bei geschlossenem Deckel 2 Omelett herausbacken.

Gib die geschälte, entkernte Avocado mit dem Saft der halben Zitrone, 10 g MCT Öl, 10 g Olivenöl und den Gewürzen in eine hohe Schüssel und püriere die Mischung zu einer cremigen Masse. Verteile die Avocadocreame gleichmäßig auf den beiden Omeletts.

Schneide Tomaten und Frühlingszwiebel klein und gib sie zusammen mit dem Rucola und den gestifteten Mandeln auf die Omeletts. Anschließend das Omelett hälftig falten und genießen.

Hinweis:

Avocados gelten als Obst, von daher hast du hier deine komplette 3. Mahlzeit.

Auflauf an grünen Tagen

Blumenkohlaufauf

(4 Portionen)

Zutaten

400 g Blumenkohl (küchenfertig)

500 g Hühnerhackfleisch

2 gehackte Frühlingszwiebeln

1 gehackte Knoblauchzehe

Pfeffer, etwas geriebene Muskatnuss, italienische Kräuter, Galgant, Liebstöckel

4 EL Kokosöl

200 ml Gemüsebrühe (siehe Grundlagen)

150 ml ungesüßte Mandelmilch

Frische Petersilie

Zubereitung

Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Wasser in einem Topf kochen, Blumenkohl in Röschen teilen, ins kochende Wasser geben, mit Deckel verschließen und 5 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.

Abgießen und den Blumenkohl in eine Auflaufform geben – dabei etwa 120 g Blumenkohl für die Sauce beiseitelegen.

In einem Topf 2 EL Kokosöl erhitzen, Frühlingszwiebeln und Knoblauch andünsten, die 125 g Blumenkohlstücke hinzugeben, kurz andünsten und mit Gemüsebrühe und Mandelmilch ablöschen. Kurz aufkochen lassen.

Bei mittlerer Hitze etwa fünf Minuten köcheln (Umrühren nicht vergessen).

Währenddessen das Hackfleisch in einer Pfanne mit dem restlichen Kokosöl durchbraten, dann zum Blumenkohl in die Auflaufform geben und durchmengen.

Den Topf vom Herd nehmen und mit einem Pürierstab die Gemüse-Mandelmilch- Mischung pürieren, mit den Gewürzen, Kräutern und Muskatnuss abschmecken.

Die Sauce in die Auflaufform gießen, gut verteilen und 15 Minuten backen.

Mit frischer, gehackter Petersilie bestreuen.

Vegetarische Gerichte an grünen Tagen

Tofu-Champignons

(1 Portion)

Zutaten

150 g Tofu Natur
100 g Champignons
2 EL Albaöl
3 TL Thymian
1 Zitrone
2 Knoblauchzehen
Pfeffer

Zubereitung

Ausgedrückten Tofu in Scheiben oder Würfel schneiden und mit Gewürzen und Kräutern marinieren (mind. 4 Stunden).

Champignons putzen, vierteln oder halbieren. Knoblauch fein hacken.

Albaöl in einer Pfanne auf mittlerer Hitze erhitzen. Thymian und Knoblauch kurz anbraten, Champignons und Tofu hinzugeben und ca. 8 Minuten lang durchbraten. Mit Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen.

Vegetarische Zoodles

(1 Portion)

Zutaten

Zoodles aus 100 g Zucchini
2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
1 kleine gewürfelte Tomate
1 TL getrockneter Oregano
1 Lorbeerblatt
25 g gehackte Mandeln
Schwarzer Pfeffer, Paprikapulver
2 EL frischen Basilikum

Zubereitung

25 g Mandeln (alternativ Zedernnusskerne in der Stabilisierungsphase) grob hacken und in einer Pfanne leicht anrösten.

Knoblauchzehen und Tomate schneiden und in einem Topf mit Olivenöl andünsten, Gewürze und Kräuter dazugeben und köcheln lassen, dann die Zoodles zufügen und weitere 2-3 Minuten köcheln.

Auf einem Teller anrichten und die gehackten Mandeln darüberstreuen.

Tipp

In der Stabilisierungsphase kannst du auch statt Tomate zwei Handvoll Babyspinat und Kokosmilch als Soße zubereiten.

Avocado-Ei

(1 Portion)

-als 3. Mahlzeit-

Zutaten

2 Eier von glücklichen Hühnern

1 kleine Hass Avocado

1 Stängel Petersilie Bio

Pfeffer, Paprika, Kräuter, Knoblauch

100 g Feldsalat

Salatsoße (siehe Grundlagen)

Zubereitung

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Avocado halbieren und den Kern entfernen.

Anschließend die Mulde in der Avocado vergrößern. Jeweils ein Eigelb in die Mulde geben und mit dem Eiweiß auffüllen und würzen.

Avocados auf ein Backblech legen und im Backofen für ca. 20 Minuten backen.

Anschließend mit klein geschnittener Petersilie verzieren und mit Feldsalat servieren.

Gebackene Champignons

(2 Portionen)

Zutaten

2 Eier von glücklichen Hühnern

Kräuter nach Belieben

35 g gehobelte Mandeln

Etwas Mandelmehl

200 g Champignons

2 EL Olivenöl

Zubereitung

Gehobelte Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Eier mit Kräutern und etwas Mandelmehl als Backteig verquirlen. Champignons halbieren und durch den Backteig ziehen und in etwas Olivenöl backen.

Auf 2 Tellern anrichten und mit den gehobelten Mandeln bestreuen.

Gemüsefrikadellen

(2 Portionen)

Zutaten

1 kleine Zucchini (100g)
1 Karotte (40 g)
60 g Knollensellerie
1 EL Kokosöl
1 TL Petersilie, gehackt
2 EL gemahlene Mandeln
2 Eier von glücklichen Hühnern
Pfeffer (ab Stabilisierungsphase etwas Salz)

Zubereitung

Zucchini, Karotte und Sellerie schälen und reiben (nach Putzen und Schälen insgesamt 200 g Gemüse). Alles in eine Schüssel geben und mit Gewürzen und Kräutern abschmecken. Eier und Mandeln gut mit der Gemüsemasse vermengen und kurz anziehen lassen.

Danach Frikadellen formen und im heißen Kokosöl beidseitig goldbraun braten.

Bowls an grünen Tagen

Chicken Bowl

(1 Portion)

Zutaten

3 EL Olivenöl

1 gehackte Knoblauchzehe

70 g gewürfelte Zucchini

30 g geraspelter Kohlrabi (in der Stabilisierungsphase schmeckt auch Karotte geraspelt)

140 g gewürfelte Hühnerbrust

1 gehackte Chili

Pfeffer

½ TL Kreuzkümmel

Für den Belag

Selbstgemachte Mayonnaise oder als dritte Mahlzeit z.B. Guacamole

Zubereitung

Olivenöl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch, Zucchini, sowie den geraspelten Kohlrabi ca. 5 Minuten anbraten, dann die gewürfelte Hühnerbrust dazugeben und gut durchbraten.

Anschließend Chili, Pfeffer, Kreuzkümmel zufügen.

In einer Schüssel schön anrichten und ggf. Topping (z.B. Guacamole, Mayonnaise, geröstete Mandelsplitter...) daraufsetzen.

Fisch Bowl

(1 Portion)

Zutaten

1 Lachsfilet (ca. 140 g)

1 EL Olivenöl

Eine Prise gemahlener Kreuzkümmel, etwas Chilipulver

100 g Rotkohl, in dünne Scheiben geschnitten

1 dünn geschnittene Frühlingszwiebel

Selbstgemachte Mayonnaise

½ Zitrone

Zubereitung

Gewürze vermischen. Aufgetauten Fisch waschen und trockentupfen, beidseitig mit Olivenöl einreiben und mit deiner Gewürzmischung würzen.

Den Rotkohl und die Frühlingszwiebel in dünne Scheiben schneiden. Deine Pfanne mit dem restlichen Olivenöl fetten und bei mittlerer Hitze erhitzen. Fisch hineingeben und auf jeder Seite etwa 4 Minuten braten.

Die Mayonnaise mit dem Saft der halben Zitrone verrühren.

Frühlingszwiebelringe mit Rotkohlringen und Mayonnaise vermischen.

Den gebratenen Fisch kurz auf einem Brettchen abkühlen lassen und anschließend in Würfelchen schneiden. Eine kleine Schüssel mit deinem „Kohlsalat“ befüllen und darüber die Fischwürfelchen garnieren.

Tipp

Zur dritten Mahlzeit statt Obst mit selbstgemachter Guacamole und ein paar Frühlingszwiebelringen servieren.

Viola`s Tipp: „Fenja, die Meergeborene“, mein Fischgewürz darf hier nicht fehlen.

Salat-Ideen an grünen Tagen

Gemischter Salat mit Hühnchen oder Ei

(1 Portion)

Zutaten

45 g Gurken

30 g Tomaten

25 g Paprika

1 Frühlingszwiebel

1 TL selbstgemachter Senf

2 EL Essig (Apfelessig, Weißweinessig oder
Kräuteressig (ohne Zuckerzusatz))

3 EL Olivenöl

Etwas Kurkuma, Pfeffer, Paprika

140 g Hühnchenfilet

1 EL Kokosöl



Zubereitung

Gurken, Tomaten, Paprika und Frühlingszwiebeln kleinschneiden.

Für die Marinade, die restlichen Zutaten (außer Hühnchen und Kokosöl) vermischen und den Salat mit der Marinade eine Weile stehen lassen.

In der Zwischenzeit dein Hühnchenfilet waschen, trockentupfen, mit Paprika und Pfeffer würzen und mit 1 EL Kokosöl in einer Pfanne anbraten. Danach kleinschneiden und über deinen Salat geben.

Tipp

Alternativ statt einem Hühnchenfilet 2 Eier kochen und in Scheiben schneiden.

Beilagen-Ideen an grünen Tagen

Zoodles

(2 Portionen)

Zutaten

2 kleine Zucchini

Zubereitung

Die Zucchini im Spiralschneider zu Zoodles schneiden und die Zoodles in die Soße geben und kurz 2–3 Minuten mitköcheln. (Alternativ kannst du deine Zoodles auch in Olivenöl oder Kokosöl in der Pfanne kurz anbraten.)

Blumenkohlpüree

(2 Portionen)

Zutaten

½ kleiner Blumenkohl (200 g)

2 TL Olivenöl

1 gehackte Knoblauchzehe

Schwarzer Pfeffer

2 EL ungesüßte Mandelmilch

Zubereitung

Blumenkohl in kleine Stücke schneiden und in einem Topf mit Wasser kurz aufkochen und dann auf niedriger Hitze 10 Minuten schwach köcheln.

Knoblauch in Olivenöl etwa 1 Minute anrösten. Blumenkohl abgießen und zusammen mit dem Knoblauch-Öl, etwas Salz, Pfeffer und Mandelmilch pürieren.

Blumenkohlreis

(1 Portion)

Zutaten

100 g Blumenkohl

2 EL Olivenöl

2 Knoblauchzehen

Italienische Kräuter

Zubereitung

Knoblauchzehen fein schneiden. Den Blumenkohl waschen und klein schneiden.

Dann am besten mit einer Küchenmaschine reiskorngroß hacken. Wenn du eine normale Reibe verwendest, fällt das Kleinschneiden weg, weil du dann den Stiel am Blumenkohl als „Griff“ zum Reiben nutzen kannst.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch darin braten lassen. Zerhackten Blumenkohl dazugeben und durchbraten. Deckel auf die Pfanne setzen und garen lassen, bis er den gewünschten Biss hat. Anschließend Kräuter hinzufügen.

Tipp

In der **Stabilisierungsphase** etwas Salz oder salzarme Sojasoße hinzufügen.

Gerösteter Blumenkohl

(8 Portionen)

Zutaten

800 g Blumenkohl (küchenfertig)

Pfeffer, Knoblauchgranulat

40 ml + 20 ml Olivenöl

1 EL Zitronensaft

Zubereitung

Backofen auf 200°C Umluft vorheizen, Backblech mit Backpapier auslegen.

Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen und Strunk klein würfeln.

Mit 40 ml Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen und auf dem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im Backofen 15–20 Minuten hellbraun rösten.

Das restliche Olivenöl mit Zitronensaft, Knoblauch und Pfeffer vermischen und vor dem Essen über den Blumenkohl träufeln.

DIE STABILISIERUNGSPHASE

Deine 28 Tage Aktivierungsphase sind geschafft und in deinem Körper wird jetzt schon ganz viel passiert sein.

Auf geht's in die mindestens 90 Tage dauernde Stabilisierungsphase. Diese solltest du bitte vollständig durchleben, damit sich dein Körper komplett umstellen kann und du sicherstellen kannst, dass sich deine Ernährungsgewohnheiten dauerhaft verändern und du kein Opfer des gefürchteten Jo-Jo Effekts wirst. Du wirst sehen, jetzt macht das Ganze erst so richtig Spaß.

Milchprodukte kannst du jetzt wieder Stück für Stück in deine Ernährung einbauen, leicht salzen (3-5 g Salz am Tag) ist erlaubt und jetzt geht's auch ans Backen. Ich habe wunderbare Brotrezepte für dich dabei. Auch Kuchen und Süßspeisen sind jetzt an grünen Tagen ab und an möglich.

Tipp

Gönne dir an grünen Tagen ab und an mal ein Stück Kuchen oder einen Muffin aus den Rezepten. Dennoch sollten die süßen Sachen eine Ausnahme sein und nicht täglich gegessen werden. Es geht ja auch darum, dass du alte Muster dauerhaft durchbrichst und dein Leben mit 100% leben kannst.



Dips, Grundrezepte und Aufstriche

Hüttenkäse Dip

Zutaten

150 g Hüttenkäse
2 EL Olivenöl
Mediterrane Gewürze
1 EL Apfelessig

Zubereitung

Alle Zutaten miteinander verrühren und genießen – mit Gemüse oder als Aufstrich für unsere Stoffwechselbrote.

Tipp

Mit unterschiedlichen Kräutern und Gewürzen zauberst du ganz leicht die tollsten Geschmacksvarianten. Gerade im Frühling kannst du aus dem Hüttenkäse Dip mit Bärlauch eine wahre Geschmacksbombe kreieren.

Pikantes Salatdressing

Zutaten

50 g Frischkäse
50 g saure Sahne
1 EL selbstgemachten Senf
1 EL Wasser
1 Schuss Apfelessig
Pfeffer, Salz, Paprika

Zubereitung

Alles miteinander vermischen und cremig umrühren.

Italienische Würzmischung

Zutaten

- 2 EL Zwiebelpulver
- 4 EL getrocknete Petersilie
- 2 EL Knoblauchpulver
- 2 EL getrockneter Oregano
- 1 EL Steinsalz
- ½ EL frisch gemahlenen, schwarzer Pfeffer
- 2 TL Selleriesaat
- 2 TL Liebstöckel
- 2 TL getrockneter Thymian
- 1 TL Galgant

Zubereitung

Alle Zutaten in einem Mixer gut durchmischen und zerkleinern. Die Würzmischung in ein sauberes Gefäß füllen.

Haltbar ¼ Jahr bei Zimmertemperatur.

Perfekt für Salate und italienisch angehauchte Mahlzeiten.

Bärlauchpesto

Zutaten

40 g Bärlauch

40 g Parmesan

50 g Olivenöl

50 g Frischkäse

20 g Zedernnusskerne

etwas geriebene Zitronenschale (BIO)

Zubereitung

Parmesan reiben und mit den restlichen Zutaten für das Pesto in einem Mixer oder mit Hilfe eines Pürierstabs zerkleinern, bis eine einheitliche Masse entsteht.

Im Kühlschrank ca. 1 Monat haltbar.

STABILISIERUNGSPHASE - WEIßE TAGE

In der Stabilisierungsphase kannst du alle Gerichte der Aktivierungsphase (weiße Tage) zubereiten. Die weißen Tage sollten nahezu gleichbleiben, mit der kleinen Ausnahme, dass du auch Milchprodukte wie Butter, Hartkäse (bitte auf den Salzgehalt achten), Quark, Mascarpone o.ä. nutzen kannst. Daher habe ich in der Stabilisierungsphase mehr Wert auf die grünen Tage gelegt, die in Zukunft den Hauptbestandteil deiner Ernährung ausmachen.

Geflügel an weißen Tagen

Chicken Nuggets

(4 Portionen)

Zutaten

250 g Hühnerbrustfleisch, in dünne Schnitzel geschnitten

2 große Eier von glücklichen Hühnern

80 g Goldleinsamenmehl (alternativ Mandelmehl)

¼ TL Knoblauchpulver

Pfeffer

60 g geriebener Parmesan

3 EL geschmolzene, flüssige Butter oder Kokosöl

Zubereitung

Backofen auf 190°C Ober-/Unterhitze vorheizen und Hühnerfleisch in kleine “Nuggets” schneiden. Eier und geschmolzene, etwas abgekühlte Butter oder Kokosöl in einer Schüssel gut verquirlen. In einem tiefen Teller Goldleinsamenmehl, Parmesan und Gewürze vermischen. Schnitzelstücke zuerst in das Ei geben, dann in der Panade wenden. Nuggets auf ein mit

Backpapier belegtes Backblech legen und im Ofen 15 Minuten backen, danach wenden und nochmals circa 10 Minuten knusprig fertigbacken.

Puten-Käse-Frikadellen

(7 Portionen)

Zutaten

1000 g Putenhackfleisch
2 Eier von glücklichen Hühnern
2 gehäufte EL Mandelmehl
Koriander
4 Frühlingszwiebeln
Frisches Basilikum
Kräuter der Provence
Reichlich Majoran
Pfeffer, Paprika
3 EL selbstgemachter Senf
Albaöl
100 g Cheddar-Käse am Stück

Zubereitung

Cheddar in Würfel schneiden. Die restlichen Zutaten (bis auf den Cheddar und Öl) gut vermengen, kurz anziehen lassen. Dann Frikadellen formen, in die Mitte einen Cheddar Würfel setzen und in der Pfanne mit Albaöl herausbraten.

Tipp

Nutze ausreichend Kräuter (sie binden und geben einen guten Geschmack).

Super auf Vorrat zuzubereiten – sie eignen sich perfekt zum Einfrieren.

Gebratenes Hühnerfilet

(1 Portion)

Zutaten

100 g Hühnerfilet

50 g geriebener Mozzarella

etwas Albaöl

Gewürze wie Paprika, Pfeffer

1 Frühlingszwiebel in Ringe geschnitten

1 Zehe Knoblauch gehackt

Zubereitung

Hühnerfilet waschen, trockentupfen, mit Paprika und Pfeffer würzen und in Öl anbraten. Frühlingszwiebel und Knoblauch dazugeben und kurz mit anbraten.

Kurz vor Ende den Mozzarella auf dein Filet streuen und kurz köcheln lassen.

Tipp

An grünen Tagen kannst du dein Filet mit 100 g Tomaten gegen Ende belegen, italienische Kräuter und Mozzarella darüberstreuen und mit Deckel fertig garen.

Hühner-Mandel-Pfanne

(1 Portion)

Zutaten

110 g Hühnerbrust

1 Scheibe Gouda

2 EL Mandelmehl

Gewürze: Kurkuma, Pfeffer, getrocknete Kräutermischung

10 g gehobelte Mandeln

Olivenöl

Knoblauch

Schnittlauch

Zubereitung

Hühnerbrust in schräge Stücke schneiden.

Mandelmehl mit Kurkuma, Pfeffer und getrockneter Kräutermischung vermengen und die Hühnchenstreifen darin wenden.

Gemeinsam mit Mandeln und gehacktem Knoblauch in Olivenöl anbraten. Zum Schluss eine Scheibe Gouda auf die Hähnchenstreifen legen und zerlaufen lassen.

Auf einem Teller mit frischem Schnittlauch anrichten.

Fisch an weißen Tagen

Schlemmer-Lachs

(4 Portionen)

Zutaten

4 tiefgekühlte Lachsfilets (antauen lassen!!)

2 TL von Viola`s „Fischgewürz“ (alternativ Paprikapulver, Senfpulver, Selleriesamen, Kurkumapulver, Koriander, Dill, Thymian)

200 ml Schlagsahne

gehackter Knoblauch

50 g Frühlingszwiebel, in feine Ringe geschnitten

Gehackter Dill

Zubereitung

Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Frühlingszwiebel und Lachsfilets in eine gefettete Auflaufform geben.

Schlagsahne, Gewürzmischung und Tomatenmark mit dem gehackten Knoblauch verrühren und über die Lachsfilets gießen.

Für 25 Minuten in den Backofen geben. Anschließend aus dem Backofen nehmen, Lachsfilets auf Teller anrichten, die Sauce pürieren und über die Lachsfilets geben.

Fischstäbchen mit Remoulade

(1 Portion)

Zutaten

130 g Fischfilet (festes Fischfleisch wie Lachs, Seelachs)

1 Ei von glücklichen Hühnern

30 g gemahlene Mandeln

30 g Mandelmehl

10 g Bambusfaser

Pfeffer

Albaöl zum Braten

Für die Remoulade

30 g selbstgemachte Mayonnaise

1 TL Apfelessig

½ TL selbstgemachter Senf

frischer Dill

Kapern (optional)

Zubereitung

Das Fischfilet waschen und trockentupfen, danach in daumendicke Streifen schneiden. Mandelmehl, gemahlene Mandeln, Pfeffer und Bambusfasern gründlich mischen. Das Ei verquirlen. Jetzt die Fischstreifen zuerst komplett in das Ei geben, danach in die Mandelmischung, dann wieder ins Ei und nochmal in die Mandelmischung. In einer beschichteten Pfanne die panierten Fischstäbchen bei niedriger Hitze von jeder Seite 5 – 7 Minuten in Albaöl braten.

Währenddessen für die Remoulade die Kräuter hacken und mit Mayonnaise, Apfelessig und Senf vermischen. Fisch mit Zitronenspalten servieren.

Tipp

Die Panade kannst du auch für Geflügelschnitzel oder Chicken Wings benutzen.

An grünen Tagen passt dazu hervorragend 100 g Gurkensalat.

Rind an weißen Tagen

Cevapcici

4 Portionen

Zutaten

500 g Rinderhackfleisch

3 Frühlingszwiebeln

3 Zehen Knoblauch

1 Bund Petersilie

½ - 1 TL Salz

1 TL Pfeffer

1 EL Rauchpaprika

Etwas Chili

Albaöl

Zubereitung

Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, Knoblauch und Petersilie fein hacken.

Salz, Pfeffer, Paprika und Chili mit Hackfleisch, Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Petersilie vermengen.

In 8 gleichgroße Portionen (je ca. 70 g) teilen und zu Hackfleischröllchen formen.

Die Röllchen in Albaöl kurz auf starker Hitze rundherum anbraten und anschließend bei mittlerer Hitze ca. 7 Minuten lang fertigbraten.

Tipp

Mit Salat auch eine wunderbare grüne Mahlzeit.

Köttbullar

(8 Portionen)

Zutaten

1000 g Rinderhackfleisch (bio)

1 Ei von glücklichen Hühnern

100 ml Sahne

60 g sahniger Frischkäse

3 gehackte Frühlingszwiebeln

1 EL Flohsamenschalen

2 EL selbstgemachter Senf

½ TL Zimt

Pfeffer

40 g Albaöl zum Braten

Zubereitung

Die gehackten Frühlingszwiebeln in etwas Albaöl dünsten.

Ei, Sahne, Frischkäse, Senf, Flohsamenschalen, Zimt und Gewürze verrühren.

Danach das Hackfleisch und die Frühlingszwiebeln mit den Händen unterkneten.

Die Hackbällchenmasse für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Anschließend mit feuchten Händen kleine Köttbullar formen und in Albaöl ca. 8 Minuten rundherum braten.

Mit Mayonnaise servieren.

Tipp

Ideal zum Mitnehmen, Vorbereiten oder Einfrieren.

An grünen Tagen kannst du deine Köttbullar auch an Salat servieren oder in einer Tomatensoße genießen.

STABILISIERUNGSPHASE - GRÜNE TAGE

Geflügel an grünen Tagen

Hähnchen-Kohlpfanne

(2 Portionen)

Zutaten

200 g Spitzkohl

2 Frühlingszwiebeln

300 g Geflügelhackfleisch

20 g Albaöl

20 g Kokosöl

Salz, Pfeffer, Chili, süßes Paprikapulver

Zubereitung

Schneide den Spitzkohl und die Frühlingszwiebeln in dünne Streifen.

In einem Topf Butter und Kokosöl schmelzen. Dann Kohl, Frühlingszwiebeln und das Geflügelhackfleisch dazugeben und solange braten, bis das Hackfleisch gut durch ist. Mit Salz, Pfeffer, süßem Paprikapulver und Chili würzen.

Tipp

Als Fischgericht mit Wildlachs oder Barsch genauso möglich. Allerdings passt dann kein Paprikapulver, sondern Viola`s „Fenja, die Meergeborene“ oder Dill und Zitronensaft.

Hähnchenfilet in Tomaten-Sahnesauce

(2 Portionen)

Zutaten

400 g Hähnchenfilet

200 g passierte Tomaten

100 g frische Sahne

1-2 EL Tomatenmark

Kokosöl

Knoblauch, Pfeffer, Paprika, ggf. etwas Salz, italienische Gewürze und Kräuter nach Belieben

Zubereitung

Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Hähnchenfilets braten, anschließend mit Pfeffer, Paprika und etwas Salz würzen. Hähnchen aus der Pfanne nehmen und stattdessen das Tomatenmark in die Pfanne geben und kurz erwärmen, dann sofort die passierten Tomaten dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, italienischen Gewürzen und Kräutern verfeinern. Sahne dazu gießen und einmal kurz aufkochen lassen. Hähnchen zurück in die Sauce geben und servieren.

Chicken-Wings mit Kohlrabistampf

(2 Portionen)

Zutaten

3 EL Apfelessig

1 EL Avocadoöl

Steinsalz, schwarzer Pfeffer

Geräuchertes Paprikapulver

Getrockneter Oregano

Ggf. weitere italienische Gewürze nach Geschmack

Knoblauchpulver

Chilipulver

70 ml Wasser

1 gestrichenen TL Zitrusfasern

500 g Hähnchenflügel

Dazu Kohlrabistampf (aus Beilagen Rezepte) zubereiten.

Zubereitung

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

Die Fettpfanne des Ofens mit Alufolie auslegen (spart dir viel Zeit zum Reinigen), auf den Rost ein Backpapier legen.

¼ TL Salz, ¼ TL Pfeffer, 1 TL Räucherpaprika miteinander vermischen.

Die Hähnchenflügel waschen, trockentupfen und mit der Gewürzmischung einreiben. Danach auf dem Rost für 25 Minuten im Ofen braten.

In der Zwischenzeit ¼ TL Salz, Pfeffer, Apfelessig, Avocadoöl und alle weiteren Gewürze mit dem Wasser ca. 10 Minuten sanft köcheln lassen. Zitrusfasern mit Schneebesen kräftig unterrühren (ggf. pürieren) und noch etwa 3 Minuten weiter köcheln lassen.

Hähnchenflügel damit bestreichen und für weitere 20 Minuten in den Ofen geben, bis die Haut knusprig ist. Mit der restlichen Soße servieren.

Pesto-Chicken-Röllchen

(4 Portionen)

Zutaten

Für die Röllchen:

500 g Hähnchen Minutenschnitzel

200 g Mozzarella

Ca. 30 g Pesto

Pfeffer, Paprika, Knoblauchpulver und etwas Salz, Kräuter nach Belieben

Zahnstocher

Für den Salat:

250 g Feldsalat

150 g Tomaten

3 EL Olivenöl

2 EL Kräuteressig

1 TL Senf

Salz, Pfeffer, Paprika

Zubereitung

Den Ofen auf 180°C vorheizen.

Minutenschnitzel unter einer Frischhaltefolie flachklopfen, ggf. leicht salzen und pfeffern. Jetzt die flachen Schnitzel umdrehen und diese Seite mit dem Pesto bestreichen.

Mozzarella in sehr dünne Scheiben schneiden, mit Küchentrepp ganz trockendrücken und die Schnitzel mit dem Mozzarella belegen.

Die belegten Hähnchenschnitzel aufrollen und mit Holzstäbchen feststecken (wie Rouladen). Ein Backblech mit Backpapier belegen, die Röllchen darauflegen und für 25 Minuten in den Ofen schieben.

In der Zwischenzeit Feldsalat waschen, Tomaten in Würfel schneiden und aus Essig, Öl, Senf und Gewürzen ein Dressing zubereiten.

Die Röllchen zusammen mit dem Salat anrichten.

Chicken Sandwich

(4 Portionen)

Zutaten

Für das Sandwich:

130 ml Buttermilch
3 Eier von glücklichen Hühnern
10 g fein gemahlene Mandeln
10 g gemahlene Flohsamenschalen
25 g Bambusfasern
10 g Weinsteinbackpulver
1 TL Salz
2 EL Apfelessig
½ Packung Trockenhefe
Rosmarin und Oregano zum Bestreuen

Für den Belag z.B.:

80 g selbstgemachtes Ketchup + 50 g selbstgemachte Mayonnaise
200 g Eisbergsalat, in feine Streifen geschnitten
200 g Tomaten

Für das Hühnchen:

500 g Hühnchenbrustschnitzel
½ Liter Wasser
½ Liter Gemüsebrühe (selbstgemacht)

Zubereitung

Sandwich

Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Trockene Zutaten gut vermischen. Buttermilch, Apfelessig und Eier zu den trockenen Zutaten geben und gut vermengen (Teig bleibt flüssig).

Eine kleine rechteckige Backform (ca. 25 x 21 cm - ich habe eine, die man verstellen kann) mit Backpapier auslegen. Teig einfüllen und gleichmäßig verteilen.

Mit Rosmarin und Oregano bestreuen und circa 25 Minuten backen. Herausnehmen und auf einem, mit Küchentrepp ausgelegten, Rost abkühlen lassen.

Chicken

Während das Sandwich im Backofen ist, das in Streifen geschnittene Hühnchen in der Gemüsebrühe (siehe bei Grundlagen) für 15 Minuten leicht köcheln.

Anschließend das Fleisch herausnehmen und mit einer Gabel in kleine Stücke entlang der Fasern auseinanderziehen.

Sandwich-Teig vierteln und eine Tasche hineinschneiden (wie bei einem Fladen) und mit dem Hühnchenfleisch, Ketchup, Mayo, Salat und Tomate füllen.

Kokos-Hähnchen-Curry

(4 Portionen)

Zutaten

500 g Hähnchenbrustfilet

1 Paprika

200 g Brokkoli

4 Frühlingszwiebeln

1 Stück Ingwer (ca. 1 cm)

3 Zehen Knoblauch

500 ml Kokosmilch

4 EL rote Thai Curry Paste (siehe Grundlagen in der Aktivierungsphase)

50 g getrocknete Tomaten

Salz, Pfeffer

Olivenöl

Zubereitung

Ingwer und Knoblauch hacken, die Frühlingszwiebeln in feine Ringe, Tomaten in dünne Streifen schneiden und den Brokkoli in kleine Röschen teilen. Das Hähnchen in Würfel schneiden und die Paprika in grobe Stücke schneiden.

In einer großen Pfanne Öl erhitzen, das Hähnchen darin leicht anbraten und mit etwas Pfeffer und Salz würzen. Das Hähnchen bevor (!!) es ganz durch ist, herausnehmen.

Ingwer, Knoblauch, eine Handvoll Frühlingszwiebeln und Tomaten kurz in der Pfanne anbraten. Brokkoli und Paprika mit in die Pfanne geben und ebenfalls anbraten. Das Hühnchen zurück in die Pfanne und mit dem Gemüse kurz anbraten. Kokosmilch mit der Currypaste vermischen und damit ablöschen. 20 Minuten mit geschlossenem Deckel leicht köcheln lassen. Mit den restlichen Frühlingszwiebeln garnieren.

Tipp

Dazu passt hervorragend der Konjak-Reis von Shileo.

Avocado-Hähnchensalat mit Sesam

(1 Portion)

als 3. Mahlzeit

Zutaten

100 g Romanasalat

1/3 Avocado

120 g Hähnchenbrust

15 g Sesam

10 g Kokosöl

10 g Olivenöl

½ Zitrone

Salz & Pfeffer

Zubereitung

Schneide den Salat in Streifen und gib diesen in eine Schüssel. Schneide das Hühnchen in kleine Würfel und brate es in Kokosöl an.

Die Avocado in Scheiben schneiden. Jetzt Sesam auf einen flachen Teller geben und die Avocado liebevoll beidseitig im Sesam wälzen und sie auf den Salat legen.

Drücke das Hühnchenfleisch in den restlichen Sesam und gib es zum Salat.

Rühre dein Dressing aus Olivenöl und Zitronensaft an und schmecke es mit Salz und Pfeffer ab.

Gefüllte Aubergine

(2 Portionen)

Zutaten

1 Aubergine (ca. 180g) (alternativ Zucchini)

280 g Hähnchenbrust

1 Frühlingszwiebel

4 Cherry Tomaten

40 g Mandelblättchen

40 g Butter

Pfeffer, italienische Kräuter, etwas Salz

Zubereitung

Ofen auf 175°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Aubergine halbieren und die Hälften mit einem Löffel aushöhlen. Das ausgehöhlte Fruchtfleisch mit den Cherry Tomaten, der in dünne Ringe geschnittenen Frühlingszwiebel, den Mandeln und den Gewürzen mit einem Pürierstab gut durchpürieren.

Das Hähnchen waschen, trockentupfen, in kleine (!) Stücke schneiden und in der Butter anbraten. Anschließend Hähnchenfleisch inklusive Bratenbutter (!!) zur pürierten Masse rühren und in die ausgehöhlte Aubergine füllen. Im vorgeheizten Backofen etwa 25 Minuten backen.

Brokkoli-Hähnchen-Curry

(2 Portionen)

Zutaten

200 g Blumenkohl

200 g Hähnchenbrust

1 Frühlingszwiebel

30 g Walnüsse

15 g Albaöl

15 g Kokosöl

100 g Kokosmilch

Curry, Kurkuma, Pfeffer, Salz

Zubereitung

Brokkoli und Hähnchen in kleine Stückchen schneiden und in einer Pfanne mit Kokosöl und Albaöl anbraten.

Mit Kokosmilch ablöschen, Curry hinzufügen und bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis der Brokkoli bissfest ist.

Mit Gewürzen abschmecken und auf einem Teller anrichten. Walnüsse hacken und darüberstreuen.

Viola`s Tipp: Ich gebe hier am liebsten eine kräftige Portion meines Currys rein.

Fisch an grünen Tagen

Chinakohl – Lachs

(2 Portionen)

Zutaten

2 x 125 g Lachsfilet (aufgetaut)
200 g Chinakohl (alternativ Pak Choi)
20 g Weidebutter
20 g Kokosöl
30 g Sesam (in Pfanne leicht geröstet)
Salz & Pfeffer

Zubereitung

Sesam in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten und beiseitestellen.

Chinakohl in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Butter auf mittlerer Hitze anbraten.

In einer weiteren Pfanne die Lachsfilets mit Kokosöl auf mittlerer Hitze braten.

Auf 2 Tellern den Chinakohl verteilen, Lachs darauflegen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss den Sesam darüberstreuen.

Lachs-Frischkäse-Rolle

(6 Portionen)

Zutaten

4 Eier von glücklichen Hühnern

150 g Gouda

500 g Spinat

200 g Räucherlachs

250 g Frischkäse

Frische Kresse

1 Bund Schnittlauch

Dill

Etwas Steinsalz

Pfeffer

Cayennepfeffer oder Chili

Frischer Zitronensaft

2 Knoblauchzehen gehackt

Zubereitung

Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Frischen Spinat kleinhacken (ein Food Prozessor ist da unglaublich praktisch).

Gefrorenen Spinat vorher bitte komplett auftauen und abtropfen lassen.

Käse fein reiben.

Die Eier verquirlen, mit Käse und Spinat vermengen und mit den Gewürzen und dem Knoblauch abschmecken. Die Eier-Käse-Spinat-Masse auf ein Blech (Backpapier!!) geben und gleichmäßig verteilen und für etwa 20 Minuten backen.

In der Zwischenzeit Schnittlauch, Dill und Kresse klein hacken und den Räucherlachs in dünne Streifen schneiden.

Nach 20 Minuten das Blech aus dem Ofen holen und deinen Teig ca. 10 Minuten abkühlen lassen.

Jetzt wird es spannend: Du legst über den Teig ein Backpapier und drehst damit den Teig auf den Kopf. Das untere, gebrauchte Backpapier ziehst du vorsichtig ab.

Den Frischkäse mit einem Messer auf den Teig streichen, wobei du etwa 5 cm an der langen Seite freilässt. Schnittlauch, Kresse und Lachs auf dem Frischkäse verteilen, mit Zitronensaft beträufeln und den Teig in Richtung des Stücks ohne Frischkäse zusammenrollen.

Gut festdrücken und mit einem scharfen Messer in Scheiben schneiden.

Schlemmer-Lachs Variation an Kohlrabistampf

(4 Portionen)

Zutaten

4 tiefgekühlte Lachsfilets (antauen lassen!!)

2 TL „Fenja, die Meergeborene“ (alternativ: z.B. Senfpulver, Selleriesamen, Kurkumapulver, Koriander, Dill, Thymian)

200 ml Schlagsahne

1 TL Tomatenmark

Gehackter Knoblauch

30 g Frühlingszwiebel, in feine Ringe geschnitten

Gehackter Dill

2 kleine Kohlrabi (ca. 180 g küchenfertigen Kohlrabi)

Salz, Pfeffer, Muskat

1 TL Weidebutter

2 EL geriebenen Parmesan

Schnittlauch

Zubereitung

Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Den Kohlrabi schälen und in Stücke schneiden, Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und mit den Lachsfilets in eine gefettete Auflaufform geben.

Schlagsahne, Gewürzmischung und Tomatenmark mit dem Knoblauch verrühren und über die Lachsfilets gießen. Für 25 Minuten in den Backofen geben.

Den Kohlrabi in etwas Salzwasser ca. 20 Min. garen. In der Zwischenzeit Schnittlauch waschen und kleinschneiden. Kohlrabi abgießen und zerstampfen, 1 TL Butter und 2 EL geriebenen Parmesan unterrühren, mit Muskat würzen.

Den Lachs aus dem Backofen nehmen und auf warmen Tellern mit dem Kohlrabistampf anrichten. Schnittlauch über den Kohlrabistampf streuen.
Die Sauce mit dem Pürierstab pürieren und über die Lachsfilets geben.

Sahne-Lachs

(4 Portionen)

Zutaten

4 Lachsfilets

1 EL Tomatenmark

2 Würfel tiefgefrorene Gemüsebrühe (selbstgemacht)

200 ml Schlagsahne

Etwas Knoblauchpulver

30 g Frühlingszwiebel, geschnitten

Dill, gehackt

400 g Zucchini in Würfel geschnitten

Zubereitung

Gemüsebrühe Würfel auftauen lassen. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Frühlingszwiebeln, Zucchiniwürfel und Lachsfilets (aufgetaut, gewaschen und trockengetupft) in eine Auflaufform legen.

Schlagsahne, Brühe und Tomatenmark sowie Knoblauchpulver verrühren und über die Lachsfilets gießen. Im Backofen 25 Minuten garen.

Zander in Sahne-Senf-Sauce

(4 Portionen)

Zutaten

700 g Zanderfilet
400 ml Sahne
1 Frühlingszwiebel
1 Knoblauchzehe
30 g Weidebutter
20 g selbstgemachter Senf
Pfeffer
Etwas Zitronensaft

Zubereitung

Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden, Knoblauch fein hacken und beides in Butter anbraten.

Zanderfilet in Häppchen schneiden.

Sahne und Senf in die Pfanne geben und etwa zehn Minuten köcheln lassen. Dann mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Hitze herunterstellen und Zanderfiletstückchen in die Sahne-Senf-Sauce geben.

Ca. 10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen.

Dazu passt Blumenkohlreis oder Salat (100 g pro Portion).

Tipp

Abwandlung für weiße Tage: mit Konjakreis von Shileo servieren.

Hecht im Backofen

(2 Portionen)

Zutaten

- 1 Stück Hecht (küchenfertig und ausgenommen)
- 2 Zitronen
- 2 kleine Möhren
- 50 g Staudensellerie
- 100 g Tomaten in Würfel geschnitten
- 1 Bund Petersilie
- 2 EL selbstgemachten Senf
- 2 EL selbstgemachtes Ketchup
- 1 TL Kurkuma, Salz, Pfeffer
- 150 ml Schlagsahne
- 75 ml Wasser

Zubereitung

Ofen auf 150°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Fisch säubern und mit Küchenpapier trockentupfen. Mit Zitronensaft und etwas Salz und Pfeffer abreiben und mit Petersilie und Zitronenscheiben füllen.

Möhren, Tomaten und Staudensellerie in Stücke schneiden und in einer großen Auflaufform verteilen. In der Mitte der Form ein „Bett“ formen und den Fisch aufrecht daraufsetzen (so dass er nicht umfällt).

Senf, Ketchup, Curry und Kurkuma zusammenmischen und den Fisch damit einpinseln.

Sahne mit Wasser verrühren.

Die Form mit dem Fisch für 1 Stunde in den vorgeheizten Backofen geben.

Den Fisch zwischendurch immer wieder mit der Mischung aus Sahne und Wasser übergießen. Dadurch bleibt er saftig und du hast danach eine fantastische Soße.

Sesam-Lachs an Kokos-Blumenkohlreis

(2 Portionen)

Zutaten

Kokosreis

200 g Blumenkohlröschen

2 EL Kokosöl

2 EL Kokosraspeln

4 EL Kokoscreme (das feste aus der Dose mit Kokosmilch)

½ TL Steinsalz, einen Hauch Chilipulver, 2 EL Koriander, gehackt

Sesamlachs

4 EL Sesam

2 Lachsfilets 280 g

Gewürze wie z.B. Pfeffer nach Belieben

1 EL Kokosöl

Zubereitung

Kokosreis

Blumenkohl zu Reis verarbeiten (Reibe oder Mixer), Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und mit den Kokosraspeln darin 1 Minute anbraten. Blumenkohlreis dazu geben und 2 Minuten mitbraten.

2 EL Kokoscreme hinzufügen und 5 Minuten köcheln lassen. Dann erst restliche Kokoscreme, Salz und Chilipulver unterrühren und 5-7 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Koriander unterrühren, mit Salz, Kurkuma und Chili abschmecken.

Sesam-Lachs

Während der Kokosreis köchelt, den Lachs in Sesam wenden und diesen gut andrücken.

Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs darin 8 Minuten anbraten. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden. Erst danach mit Gewürzen und Pfeffer verfeinern.

Rind an grünen Tagen

Rinder-Salat

(4 Portionen)

eignet sich durch die Avocado toll als 3. Mahlzeit

Zutaten

400 g Rindersteak
4 Frühlingszwiebeln
200 g Eisbergsalat
3 Radieschen
3 Cherry Tomaten
½ grüne Paprika
½ gelbe Paprika
1 Avocado
4 Zehen Knoblauch
80 g Gouda
2 EL Kokosöl
3 EL Olivenöl
4 EL Apfelessig oder Weißweinessig
1 TL Senf (selbstgemacht)
150 g saure Sahne
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Ingwerpulver
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Rindersteak in feine Streifen schneiden und mit 2 TL Kreuzkümmel, 1 TL Ingwerpulver und etwas Pfeffer in einem Teller marinieren und beiseitestellen.

Gemüse putzen, Cherry Tomaten und Paprika jeweils in dünne Scheiben schneiden.

Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden.

Avocado schälen und entkernen, dann das Fruchtfleisch in feine Scheiben schneiden.

Eisbergsalat in kleine Stücke schneiden. Salat und Gemüse miteinander vermengen.

Gouda mittelfein reiben, Knoblauch fein hacken.

3 EL Olivenöl, 4 EL Apfelessig mit Senf und Pfeffer verrühren und das Gemüse damit ummanteln und 2 EL saure Sahne unterheben.

Rinderstreifen in 1 EL Kokosöl sehr heiß und kurz anbraten, dann Herdplatte ausschalten und den Knoblauch dazugeben und kurz mitziehen lassen.

Salat auf den Tellern anrichten. Etwas geriebenen Käse auf den Salat geben, das Fleisch mit dem Knoblauch darauflegen und mit einem EL saurer Sahne garnieren.

Frikadellen Italia

(4 Portionen)

Zutaten

1 großes Ei von glücklichen Hühnern

25 g Parmesan gerieben

30 g Mandelmehl

60 ml ungesüßte Mandelmilch

450 g Rinderhackfleisch Bio

3 EL Zwiebelpulver

3 gepresste Knoblauchzehen

2 EL italienische Kräuter, $\frac{3}{4}$ TL Steinsalz, $\frac{1}{2}$ TL Pfeffer gemahlen

2 EL Frische, gehackte Petersilie

160 g passierte Tomaten

Pfeffer nach Bedarf

Dazu: 240 g Feldsalat (60 g pro Person) oder gedünsteter Brokkoli

Zum Servieren: Geriebenen Parmesan, frische Petersilie, Meersalz, frisch gemahlener Pfeffer.

Zubereitung

Den Ofen auf 220 Grad vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

In einer Schüssel den geriebenen Parmesan, Mandelmehl, italienische Kräuter, Salz und Pfeffer vermengen, dann Mandelmilch, Zwiebeln, Ei, Knoblauch und frische Petersilie dazugeben und gut verrühren. Für 5 Minuten ruhen lassen.

Das Rinderhackfleisch mit den Händen unterkneten, bis eine gleichmäßige, lockere Masse entsteht. 12 gleichgroße Kugeln formen und auf das Backblech legen. Im Ofen auf Ober-/ Unterhitze bei 220°C für 12 Minuten backen.

Anschließend jede Frikadelle mit einem Esslöffel passierte Tomaten bedecken und weitere 5 Minuten zurück in den Ofen geben.

Die Frikadellen mit frischer, gehackter Petersilie und gemahlenem Pfeffer bestreuen. Auf dem Feldsalat mit geriebenem Parmesan servieren.

Gefüllte Zucchini

(4 Portionen)

Zutaten

400 g Zucchini (je ca. 220g)
400 g Hackfleisch (Rind)
2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
100 g Hartkäse (selbst reiben)
2 Tomaten
4 TL Parmesan (selbst reiben)
½ TL Salz
½ TL Pfeffer

Zubereitung

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zucchini waschen, trocken und längs halbieren. Fruchtfleisch mit einem Löffel herausschaben (nicht wegschmeißen). Zucchinihälften nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen.

Knoblauch schälen, klein hacken und in der Pfanne mit Olivenöl andünsten.

Hackfleisch dazugeben und anbraten. Das etwas ausgedrückte Fruchtfleisch der Zucchini und Tomaten kleinhacken, zum Hackfleisch geben und 3 Minuten mit anbraten, anschließend würzen.

Pfanne vom Herd nehmen, Tomatenmark und geriebenen Hartkäse untermischen.

Zucchinihälften mit Hackfleischmischung füllen und 25 Minuten backen. Auf Tellern anrichten und mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

Eierspeisen an grünen Tagen

Tomaten-Pesto-Omelett

(1 Omelett = 2 Portionen)

Zutaten

3 Eier von glücklichen Hühnern

3 Esslöffel ungesüßte Mandelmilch

3 Frühlingszwiebeln

100 g Mozzarella

Salz, Pfeffer

2 Esslöffel grünes Pesto (z.B. Pesto aus den Grundlagen-Rezepten)

8 Kirschtomaten

½ Bund Basilikum

1 EL Albaöl

Zubereitung

Eier aufschlagen, mit Mandelmilch verquirlen und Pfeffer würzen.

Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und mit etwas Öl in einer beschichteten Pfanne andünsten. Eine Hälfte des Mozzarella würfeln, die andere Hälfte beiseitestellen. Ei-Masse in die Pfanne geben und deine Mozzarellawürfel sofort darauf verteilen. Deckel aufsetzen und ca. 10 Minuten bei mittlerer Temperatur stocken lassen, dann wenden und nochmals 3 Minuten stocken lassen.

In der Zwischenzeit die Kirschtomaten halbieren, die zweite Hälfte des Mozzarellas klein zupfen und das Basilikum hacken.

Eine Hälfte des Omeletts mit Pesto bestreichen, mit den Kirschtomaten, Mozzarella und Basilikum belegen, dann zusammenklappen und halbieren.

Tipp

Das Omelett eignet sich auch perfekt zum Mitnehmen.

Champignon Frittata

(2 Portionen)

Zutaten

4 Eier von glücklichen Hühnern

1 Frühlingszwiebel

130 g Champignons

70 g Zucchini

50 g Kokosmilch

15 g Weidebutter

Frische Petersilie

Pfeffer, Salz

Zubereitung

Backofen auf 175°C vorheizen.

Schneide die Champignons in Scheiben, die Zucchini in kleine Würfel und brate sie in einer Pfanne mit der Weidebutter an, mit Salz, Pfeffer und Gewürzen deiner Wahl verfeinern.

Die Eier aufschlagen und mit der Kokosmilch verquirlen, bis es eine einheitliche Masse ist. Gemüse untermischen und gut verrühren, so dass die Eier-Kokosmasse das Gemüse bedeckt.

In einer Auflaufform für 30 Minuten im Backofen backen.

Mit Petersilie bestreuen und genießen.

Crêpe mit Mozzarella und Tomaten

(4 Portionen)

Zutaten

2 große Eier von glücklichen Hühnern
30 ml ungesüßte Mandelmilch
40 g Whey
100 – 125 ml Wasser (hängt von den Eiern ab)
15 g Kokosöl zum Backen
240 g Mozzarella
400 g Tomaten

Zubereitung

Eier und Mandelmilch mit einem Schneebesen verrühren. Whey und Wasser (100 ml – wenn nötig bis zu 125 ml) hinzufügen und gut vermengen – am besten nutzt du hier einen Stabmixer, dann klumpt nichts. 10 Minuten etwas andicken lassen.

Eine beschichtete Pfanne heiß werden lassen, etwas Kokosöl (1 gestrichenen Esslöffel) hineingeben und in der Pfanne verteilen. Etwas Teig mittig in die Pfanne geben und die Pfanne rasch drehen. Der Teig verteilt sich so am gleichmäßigsten. Dann die Hitze reduzieren.

Nach 1 bis 1,5 Minuten deinen Crêpe auf einen Teller gleiten lassen und so umdrehen (Teller auf den Kopf drehen und Crêpe wieder in die Pfanne geben verhindert das Einreißen des Teiges).

Die 2. Seite mit 100 g gewürfelten Tomaten und 60 g Mozzarella belegen und circa 2 Minute fertig backen. Die fertigen Crêpes zwischen zwei Tellern warmhalten.

Spinat-Muffins

(6 Muffins = 3 Portionen)

Zutaten

4 Eier von glücklichen Hühnern

300 g Baby-Blattspinat

80 g Fetakäse

Etwas Butter

Pfeffer, Paprika, Muskat

Oregano, Petersilie

Zubereitung

Heize den Backofen auf 200 °C vor.

Brate den Blattspinat mit etwas Butter an, bis er zusammenfällt und würze ihn mit Muskat und Pfeffer. Feta in Würfel schneiden.

Verquirle die Eier gut miteinander und würze sie mit Gewürzen (s.o.).

Den Spinat in die Muffinformen (ich nehme Silikonförmchen) geben, die Eiermischung darüber gießen und Fetawürfel in die Mitte der Muffins drücken.

Für 13 Minuten im Ofen backen.

Ei an Spinat mit Hollandaise

(3 Portionen)

Zutaten

6 Handvoll gewaschenem Baby-Spinat

1 EL Weidebutter

3 Eier (pochiert oder gekocht) von glücklichen Hühnern

Für die Hollandaise:

3 Eigelb (frische Eier von glücklichen Hühnern)

1,5 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer

3 EL zerlassene Weidebutter

Kräuter nach Belieben

Zubereitung

Hollandaise

Eigelb, Zitronensaft sowie Pfeffer und Salz in einem Mixer mixen.

Anschließend die zerlassene Weidebutter in feinem Strahl hinzugeben, bis die Soße dicklich wird.

Restliche Zubereitung

Den Spinat mit etwas Wasser in einer Pfanne erwärmen, bis er zusammenfällt.

Das Wasser abgießen und die Butter sowie etwas Salz und Muskat zum Spinat dazugeben. Auf 3 Teller aufteilen.

Je 2 halbe Eier auf dem Spinat platzieren und mit der Hollandaise servieren.

Kaiserschmarren

(2 Portionen)

Zutaten

3 Eier von glücklichen Hühnern

20 g Kokosmehl

25 g Whey

40 g Erythrit

1EL Flohsamenschalen

1 TL gemahlene Vanille

100 ml Milch oder Mandelmilch, Kokosmilch, Sojamilch

Eine Prise Salz

Etwas Butter

Etwas Pudererythrit

Zubereitung

2 Eier trennen und das dritte Ei komplett zu den übrigen Zutaten geben.

Die Eigelbe und das ganze Ei mit dem Kokosmehl, Whey, Vanille, Flohsamenschalen, einer Prise Salz und Erythrit verquirlen. Die Milch dazugeben und rühren bis alles cremig und klümpchenfrei ist.

Eiweiß richtig steif schlagen und liebevoll unter die Ei-Masse heben (nicht rühren).

In einer beschichteten Pfanne Butter erhitzen und den Teig herausbacken.

Sobald die Masse stockt, wenden und in Stücke rupfen.

Auf 2 Tellern anrichten und mit Pudererythrit bestreuen.

Tipp

Als 3. Mahlzeit kannst du hier 30 g zuckerfreies Apfelmus, heiße Himbeeren, frische Erdbeeren etc. dazugeben.

Pfannkuchen-Türme

(4 Portionen)

Zutaten

Für den Teig

50 g Weidebutter geschmolzen
50 g Erythrit
1 EL Whey
2 Eier von glücklichen Hühnern
70 g gemahlene Mandeln
13 g Goldleinmehl
Ca. 75-100 ml Wasser

Für den Belag:

200 g Erdbeeren

Für die Creme:

80 g Frischkäse
1 EL Erythrit
40 g Erdbeeren

Zum Ausbacken:

Kokosöl

Zubereitung

Für den Teig:

Alle trockenen Zutaten gut vermischen. Butter und Eier dazu geben und schaumig rühren. Anschließend das Wasser schlückchenweise dazu geben (der Teig soll noch leicht flüssig sein).

Etwas Kokosöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und mit einem Esslöffel Teig als kleinen Pfannkuchen in die Pfanne setzen (für einen Pfannkuchen benötigst du einen Esslöffel voll Teig nicht mehr).

Von beiden Seiten gut in der Pfanne backen. Alle Pfannkuchen nacheinander ausbacken.

In der Zeit die Erdbeeren richtig klein schneiden.

Für die Füllung:

Den Frischkäse mit Erythrit gut aufrühren und die kleingeschnittenen Erdbeeren untermischen.

Auf einem Pfannkuchen einen kleinen Klecks Erdbeerfrischkäse verteilen und den nächsten Pfannkuchen drauflegen.

Auf diese Weise Pfannkuchen-Erdbeer-Frischkäse-Türmchen errichten.

An Ende mit Erdbeer-Frischkäse enden und die Pfannkuchentürme mit den restlichen Erdbeeren garnieren.

Vegetarische Gerichte an grünen Tagen

Feta im Mandelmantel

(2 Portionen)

Zutaten

150 g Feta
50 g gemahlene Mandeln
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
Thymian, Oregano
Saft einer Zitrone

Für den Salat

140 g Pflücksalat
4 Kirschtomaten
1 EL Olivenöl
1 EL Apfelessig
Pfeffer, ggf. Salz

Zubereitung

Den Feta Käse abtropfen lassen und halbieren (für 2 Portionen).

Die Zitrone frisch auspressen und den Feta im Zitronensaft marinieren.

Knoblauch in dünne Streifen schneiden. In einer Pfanne 2 Esslöffel Öl erhitzen. In der Zeit die gemahlene Mandeln auf einen Teller geben und den Feta in den Mandeln wälzen. In der Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 6 Minuten anbraten (nach 3 Minuten wenden), in den letzten 2 Minuten den Knoblauch hinzugeben.

In der Zwischenzeit bereitest du dir den Salat mit einer Marinade aus 1 EL Olivenöl, 1 EL Apfelessig und Gewürzen zu.

Auf einem Teller mit dem Käse und dem Knoblauch anrichten und Thymian und Oregano darüberstreuen.

Thai Curry

(1 Portion)

Zutaten

100 g verschiedenes Gemüse (siehe erlaubte Gemüse im Konzept)

150 g Tofu

2 EL Albaöl

Koriander

Salz, Pfeffer

Zitronensaft

Knoblauchpulver

2 EL rote Thai Curry Paste (siehe Grundlagen in der Aktivierungsphase)

80 ml Kokosmilch

Zubereitung

Gemüse in dünne Scheiben oder kleine Würfel schneiden. Tofu in Scheiben schneiden und mit Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Gemüse mit dem Tofu anbraten. Kokosmilch und Thai Curry Paste zu einer Thai-Soße verrühren.

Die Thai-Soße in die Pfanne dazugeben, kurz mitköcheln lassen.

Auf dem Teller anrichten, den gehackten Koriander darüberstreuen und mit Zitronensaft beträufeln.

Gefüllte Feta Zucchini

(4 Portionen)

Zutaten

2 Bio Zucchini (ca. 220 g je

Zucchini)

400 g Feta

12 Blätter Basilikum

Salz

2 Knoblauchzehen

Pfeffer

Olivenöl

Chili



Zubereitung

Den Ofen auf 180°C Ober/Unterhitze vorheizen.

Zucchini waschen, längs halbieren und die vier Hälften mit einem Teelöffel aushöhlen.

Feta zerbröseln, Basilikumblätter und Knoblauch hacken und mit Pfeffer, etwas Chili und 2 EL Olivenöl gründlich mischen – am besten mit den Händen gut durchkneten.

Zucchini-Hälften leicht salzen und pfeffern, dann die Feta Masse auf den Zucchinihälften verteilen. 30-35 Minuten in einer Auflaufform backen.

Artischocken-Omelett

(1 Portion)

Zutaten

100g Artischockenherzen
Frische, gehackte Petersilie
2 Eier von glücklichen Hühnern
1 Schuss Mandelmilch
Pfeffer
1 EL Kokosöl oder Avocadoöl

Zubereitung

Die Artischockenherzen gut abtropfen lassen und vierteln.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Artischockenherzen kurz anbraten. Die Eier mit Mandelmilch verquirlen und über die Artischocken geben. Hitze reduzieren, die Pfanne mit Deckel abdecken und für 5 Minuten stocken lassen.

Mit der frischen Petersilie und Pfeffer würzen.

Auf dem Teller anrichten, den gehackten Koriander darüberstreuen und mit Zitronensaft beträufeln.

Gebratener Tofu im Rucola-Nest

(1 Portion)

Zutaten

40 g Cocktailtomaten
40 g Champignons
2 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
150 g Mandel-Nuss-Tofu
20 g Rucola
Olivenöl
Pfeffer, ggf. etwas Salz
Petersilie
10 g gehobelte Mandeln

Zubereitung

Tomaten und Champignons vierteln, die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Tofu abtropfen lassen und sehr klein schneiden.

Champignons mit dem Tofu in Olivenöl knusprig anbraten. Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Tomaten dazugeben, gut vermengen und mit Pfeffer würzen.

Rucola auf dem Teller platzieren, Tofu Mischung darüber geben und mit Petersilie und gehobelten Mandeln dekorieren.

Gefüllte Paprika

(2 Portionen)

Zutaten

2 kleine Paprika
1 Packung Tofu
Zitronensaft
Kräutermischung nach Belieben
50 g Champignons
2 Cherry Tomaten
50 g frischer Blattspinat
200 ml Mandelmilch (Alternativ Soja)
2 Knoblauchzehen
2 Eier von glücklichen Hühnern
60 g Mozzarella
Etwas Steinsalz, Kräuter und Pfeffer

Zubereitung

Tofu ausgedrückt und zerbröseln nach Belieben etwa 4 Stunden marinieren, z.B.: etwas Zitronensaft und mit einer Kräutermischung.

Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Den Deckel der Paprika abschneiden, Paprika aushöhlen, restliches Gemüse kleinschneiden. Knoblauch mit dem Hack in einer beschichteten Pfanne auf mittlerer Temperatur anbraten, Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen.

Anschließend die Pflanzenmilch, kleingeschnittene Champignons und Tomaten hineingeben und zusammen garen. Vom Herd nehmen und die

Paprika mit der Mischung füllen, wobei du eine Mulde für das Ei später lässt.

Wenn nicht alles in die Paprika passt, füllst du den Rest in eine kleine Auflaufform und nutze es zum Stabilisieren der Paprika.

Für 15 Minuten in den Ofen stellen, danach kurz rausholen und je ein Ei auf den gefüllten Paprika platzieren.

Danach nochmal für 15-20 Minuten in den Ofen stellen.

Vor dem Servieren Mozzarella drüberstreuen.

Paprikahörnchen

(2 Portionen)

Zutaten

2 Spitzpaprika

200 g Hüttenkäse

2 Eier von glücklichen Hühnern

10 g Feta

Oregano, Pfeffer

Zubereitung

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen. Die Paprika halbieren und entkernen.

Hüttenkäse mit den Eiern vermengen und den Feta hineinbröseln. Oregano, Pfeffer und ggf. Salz (wenig) hinzugeben und gut durchrühren.

Masse in die Paprikahälften füllen, in eine Auflaufform geben und für ca. 20 Minuten backen, bis die Masse gestockt und durchgegart ist.

Tofu-Spieße

(2 Portionen)

Zutaten

250 g Tofu (ausgedrückt und vormariniert)

40 g rote Paprika gewürfelt

40 g gelbe Paprika gewürfelt

120 g Zucchini gewürfelt

½ TL Ingwerpulver

½ TL Chilipulver

1 Knoblauchzehe

40 g Sojasauce

Pfeffer, Paprika, italienische Kräuter

10 ml Zitronensaft

40 g Albaöl

6 Holzspieße

Zubereitung

Am Vorabend Tofu gut ausdrücken und in Würfel schneiden, eine Marinade aus Ingwerpulver, Chilipulver, gepresste Knoblauchzehe, Sojasauce, Pfeffer, Paprika und italienischen Kräutern, sowie dem Zitronensaft vorbereiten.

Die Spieße herstellen (im Wechsel Paprika-, Zucchini- und Tofuwürfel aufspießen) und über Nacht marinieren. Am nächsten Tag in Olivenöl herausbraten.

Vegetarische Lasagne

(5 Portionen)

Zutaten

1 mittelgroße Zucchini
3 Zehen Knoblauch
2 Frühlingszwiebeln
100 g braune Champignons
10 Blätter Basilikum
Thymian, Oregano
200 g gehackte Tomaten
100 g Blattspinat
150 g Parmesan
350 g Mozzarella
60 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer oder Chiliflocken
1 TL Butter

Zubereitung

Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden. Champignon und Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden, Knoblauch feinhacken.

Parmesan reiben und den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.

Frühlingszwiebel in einer Pfanne mit Butter andünsten, den Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Mit den Tomaten ablöschen und kurz aufkochen, dann ca. 30 ml Olivenöl einrühren und die Kräuter zugeben und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken und vom Herd nehmen.

In einer gefetteten Auflaufform kannst du nun deine Lasagne aufschichten:

1 Lage Zucchini, ggf. leicht salzen und pfeffern, darüber etwas Parmesan streuen, dann Tomatensoße aus der Pfanne, danach Champignons und Frühlingszwiebeln, darüber eine Handvoll Spinat. Alles sanft festdrücken und das Ganze von vorne wiederholen.

Zum Schluss die Mozzarellascheiben über deiner Lasagne verteilen und bei 170°C Umluft ca. 30 bis 35 Minuten backen, bis der Mozzarella sanft goldbraun ist.

Tofu im Sesammantel

(2 Portionen)

Zutaten

300 g Tofu
1 Zehe Knoblauch
1 Bund Petersilie
1 Eigelb von glücklichen Hühnern
2 EL Mandelmehl
2 EL salzarme Sojasauce
Pfeffer
40 g Sesam, ungeschält
3 EL Albaöl
200 g Cocktail Tomaten

Zubereitung

Tofu ausdrücken und grob würfeln. Knoblauch sehr fein würfeln. Petersilie hacken und mit Eigelb, Mandelmehl und Sojasauce zum Tofu geben, mit Pfeffer würzen. Zu einer glatten Masse verarbeiten und zugedeckt mindestens 1 Stunde (besser 4 Stunden) im Kühlschrank ziehen lassen.

4 Frikadellen daraus formen und in Sesam wenden.

Das Öl in einer Pfanne auf leichte bis mittlere Hitze erhitzen, die Tofu Frikadellen darin auf jeder Seite etwa 4 Minuten braten.

Mit je 100 g halbierten Cocktailtomaten dekorieren.

Tofu-Gemüse-Pfanne

(4 Portionen)

Zutaten

400 g Tofu (ausgedrückt)

1 gelbe Paprikaschote

2 Karotten

3 Frühlingszwiebeln

1 Dose Kokosmilch (400 ml)

1 EL Currypulver

200 ml Gemüsebrühe (selbstgemacht)

5 EL salzarme Sojasauce

Chiliflocken

3 EL Olivenöl

Konjakreis von Shileo

Zubereitung

Den Tofu im Vorfeld auspressen, in kleine Würfel schneiden und mit Curry, Sojasaße und 100 ml Kokosmilch (Dose vorher gut schütteln) in einer Schüssel marinieren. Das Wasser für den Konjakreis vorbereiten, Reis hineingeben und köcheln lassen.

Die Frühlingszwiebeln sehr fein schneiden. Karotten schälen und in feine Streifen schneiden. Paprika waschen, Kerne und Innenhäute entfernen und in dünne Streifen schneiden.

Das Olivenöl in die heiße Pfanne geben und die Frühlingszwiebel kurz anschwitzen. Die Tofuwürfel aus der Marinade nehmen und kurz mitbraten, dann herausnehmen. Die Marinade brauchen wir dann noch.

Karotten und Paprika in die Pfanne geben und etwa 2 - 3 Minuten unter Rühren anbraten. Zum Schluss mit der Marinade und der restlichen Kokosmilch ablöschen. Mit Gemüsebrühe und Chiliflocken würzen, Tofu dazugeben und alles noch etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Zucchini-Nudeln mit Tofu

(4 Portionen)

Zutaten

400 g Zucchini
300 g Räuchertofu (ausgepresst)
300 g Naturtofu (ausgepresst)
5 g Ingwerwurzel
2 Knoblauchzehen
3 EL Albaöl
2 EL Sesam
3 Frühlingszwiebeln
1 Zitrone ausgepresst
Pfeffer
Salzarme Sojasauce

Zubereitung

Den Tofu ausdrücken, grob zerbröseln und mit Gewürzen und Kräutern nach Belieben ca. 4 Stunden oder über Nacht marinieren.

Zucchini waschen und putzen, Enden abschneiden und mit Spiralschneider Zucchini in Spaghetti schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln fein schneiden und in einer großen Pfanne mit etwas Öl anbraten.

Tofu in die Pfanne geben und ca. 2 Minuten unter Wenden mitbraten. Ingwer, Knoblauch und Sesam zugeben und weitere 3 Minuten braten. Mit Sojasauce würzen. Zoodles dazugeben und 3 Minuten unter Wenden mitbraten. Mit Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Salat-Ideen an grünen Tagen

Räucherlachs-Eiersalat

(2 Portionen)

Als 3. Mahlzeit

Zutaten

- 1 mittelgroße, reife Avocado (ca. 140 g)
- ½ TL Limettensaft
- 1 TL Olivenöl extra vergine
- ¼ TL rosa Himalaya-Salz oder Steinsalz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ¼ TL Knoblauchpulver
- 100 g Salatgurke, geschält
- 2 hartgekochte Eier von glücklichen Hühnern
- 100 g rote Paprika, in Würfeln
- 2 Frühlingszwiebeln in feinen Ringen
- 1 TL gehackte, frische Petersilie
- ½ TL gehackter, frischer Dill
- 140 g geräucherter Wildlachs, in Streifen

Zubereitung

Die Avocado halbieren, Fruchtfleisch mit einem Löffel entnehmen und mit Limettensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver mit einem Pürierstab zu einer glatten Creme pürieren. Die Gurke und die hartgekochten Eier in kleine Würfel schneiden und alle Zutaten vermischen. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und die Räucherlachsstreifen darüber geben.

Lachssalat mit Dill-Dressing

(2 Portionen)

als 3. Mahlzeit

Zutaten

Für das Dill-Dressing:

2 EL Zitronensaft

2 EL Olivenöl

1 EL Wasser

½ TL selbstgemachter Senf

1 Knoblauchzehe, kleingehackt

3 EL gehackter, frischer Dill

¼ TL Steinsalz

Frisch gemahlener, bunter Pfeffer

Für den Salat:

1 kleine, reife Avocado (ca. 100 g)

70 g frischer Grünkohl, fein gehackt

70 g frischer Babyspinat, fein gehackt

2 Frühlingszwiebeln in Ringen

60 g Kirschtomaten, halbiert

120 g geräucherter Wildlachs, in Streifen

Zubereitung

Für das Dill-Dressing alle Zutaten in ein hohes Rührgefäß geben und mit einem Pürierstab pürieren.

Für den Salat die Avocado halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Löffel entnehmen. In dünne Streifen schneiden und mit den restlichen Zutaten

(außer Räucherlachs) mischen. Das Dressing unter den Salat rühren, mit Senf abschmecken und die Lachsstreifen auf dem Salat verteilen.

Thunfischsalat

(2 Portionen)

Zutaten

Für das Dressing:

2 EL Olivenöl extra vergine

1 ½ EL Rotwein-Essig

½ TL Zitronensaft

1 TL getrocknete Petersilie

1 TL getrockneter Oregano

¼ TL Steinsalz

¼ TL schwarzer Pfeffer

Für den Salat:

150 g Thunfisch im eigenen Saft

100 g Babyspinat

100 g Cherry-Tomaten, in Würfeln

2 Frühlingszwiebeln in Ringen

2 Peperoni in Ringen

2 EL gehackte, frische Petersilie

2 hartgekochte Eier von glücklichen Hühnern, geviertelt

Zubereitung

Dressing:

Alle Zutaten für das Dressing verrühren.

Salat:

Thunfisch in einem Sieb gut abtropfen lassen,

alles Zutaten (außer die Eier) mischen, dann Dressing unterheben und abschmecken. Auf 2 Tellern verteilen und die geviertelten Eier auf den Salat legen.

Tipp

Perfekt zum Mitnehmen als Nachmittagsmahlzeit.

Bowls an grünen Tagen

„Falafel“ Bowl

(2 Portionen)

Zutaten

Für die Soße:

2 EL Kokoscreme (das Feste aus der Dose mit Kokosmilch)

2 EL Mandelmus

1 EL Zitronensaft

1 EL Wasser

Zwiebelpulver, Paprika, Steinsalz, schwarzer Pfeffer

Für die „Falafel“:

2 TL Wasser

2 TL Goldleinmehl

120 g Blumenkohl

40 g Hanfsamen geschält

30 g Mandeln

1 Knoblauchzehe

¼ TL Steinsalz, etwas schwarzer Pfeffer, Paprikapulver

1 EL frische Petersilie

1 TL frischer Koriander

2 EL Olivenöl

Für den Salat

20 g Zedernnusskerne

100 g Baby-Spinat

1 Cherry-Tomate, geviertelt

Frische, gehackte Petersilienblätter
2 Frühlingszwiebeln, in dünnen Ringen

Zubereitung

Soße

Alles mit einem Pürierstab pürieren und mit den Gewürzen und Zitronensaft abschmecken.

Falafel

Wasser und Leinsamenmehl klumpenfrei verrühren und 5 Minuten quellen lassen. Blumenkohl mit Küchenreibe zu Blumenkohlreis raspeln (oder in einem Mixer kleinhäckseln), dann mit allen weiteren Zutaten inklusive Gewürzen (Ausnahme Olivenöl) in einem Mixer so lange mixen (ich habe den Food Prozessor von Kitchen Aid), bis der Teig klebrig ist.

Dann aus dem pappigen Teig mit feuchten Händen 6 Bällchen formen.

Falafel in Olivenöl auf mittlerer Hitze rundherum ca. 9 Minuten anbraten (sie sollten golden braun und knusprig sein).

Salat

Während deine Falafel vor sich hin braten, die Zedernnusskerne in einer Pfanne ohne Fett sanft anrösten, dann aus der Pfanne nehmen.

Alles auf 2 Bowls aufteilen, Falafel darauf geben und die Mandel-Kokos-Soße darüber verteilen.

Tipp

Perfekte Mahlzeit fürs Büro

Kabeljau-Spinat-Bowl

(2 Portionen)

Zutaten

300 g Kabeljau

250 g Spinat

50 g Cherry Tomaten

100 g Kokosmilch

Schuss Zitronensaft

15 g Sesam

2 Knoblauchzehe

½ TL Thai Curry Paste (Grundrezept)

35 g Kokosöl

Pfeffer, Gewürze, Kräuter

Zubereitung

20 g Kokosöl, Kokosmilch, Knoblauch und Thai Curry Paste in einem Topf verrühren. Den Spinat dazugeben und 5 Minuten köcheln lassen.

Das Kabeljaufilet von einer Seite in Kokosöl anbraten, die Tomaten halbieren und mit in die Pfanne geben, sobald du den Kabeljau das erste Mal wendest.

Den Spinat-Kokos-Thai-Mix pürieren und mit Zitronensaft, Pfeffer würzen. Als Grundlage in eine Bowl geben, darauf den Fisch und die Tomaten dekorieren und mit kurz in der Pfanne geröstetem Sesam bestreuen.

Aufläufe und Eintöpfe

Blumenkohlauflauf

(4 Portionen)

Zutaten

400 g Blumenkohl (küchenfertig)
350 g Hühnerhackfleisch
1 gehackte Zwiebel
1 Knoblauchzehe, gehackt
Pfeffer, Muskatnuss gerieben
4 EL Olivenöl
200 ml Gemüsebrühe (siehe Grundlagen Rezepte)
150 ml Schlagsahne
40 g geriebener Parmesan
120 g geriebener Mozzarella
Frische Petersilie

Zubereitung

Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Einen Topf mit Wasser und etwas Salz zum Kochen bringen, Blumenkohl in Röschen teilen, ins kochende Wasser geben und mit geschlossenem Deckel 5 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Abgießen und den gegarten Blumenkohl in eine Auflaufform geben – dabei etwa 120 g Blumenkohl für die Sauce beiseitelegen.

In einem Topf 2 EL Kokosöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch andünsten, die übrigen Blumenkohlstücke hinzugeben, andünsten und mit Gemüsebrühe und Sahne aufgießen. Kurz aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze etwa fünf Minuten köcheln (zwischendurch immer wieder umrühren).

Währenddessen das Hackfleisch in einer Pfanne mit dem restlichen Kokosöl gut durchbraten und danach zum Blumenkohl in die Auflaufform geben und durchmengen.

Jetzt kannst du den Topf vom Herd nehmen und mit einem Pürierstab die Gemüse-Sahne-Mischung pürieren, mit etwas Salz, Pfeffer, Kräutern (u.a. Liebstöckel) und geriebener Muskatnuss abschmecken und in die Auflaufform gießen. Mit geriebenem Mozzarella bestreuen und ca. 15 Minuten überbacken.

Mit frischer, gehackter Petersilie bestreuen und heiß servieren.

Champignon-Gemüseauflauf

(4 Portionen)

Zutaten

150 g Brokkoli

150 g Blumenkohl

100 g Champignons

10 g Albaöl

150 ml Sahne

300 g Käse (z.B. Cheddar)

20 g Weidebutter

Salz, Pfeffer, Chiliflocken

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Brokkoli und Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und in Salzwasser bissfest kochen.

Albaöl in einer Pfanne erhitzen und die geputzten und in Scheiben geschnittenen Pilze darin anbraten.

Den Käse reiben, zur Sahne geben und gut würzen.

Eine Auflaufform mit Butter einfetten, das Gemüse und die Pilze hineinfüllen und die Sahne-Käse-Mischung darauf verteilen. Für etwa 10 bis 15 Minuten überbacken.

Hackfleischauflauf

(8 Portionen)

Zutaten

1200 g Hackfleisch (Rind oder Geflügel)
400 ml Sahne
1 Dose gehackte Tomaten (400g)
2 Frühlingszwiebeln
200 g Zucchini
200 g Aubergine
200 g geriebener Cheddar
40 g Kokosöl (bio, nativ)
Gewürze: Salz, Pfeffer, Chili, Cayennepfeffer
2 EL Zedernnusskerne

Zubereitung

Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zucchini und Aubergine waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auf ein Brett legen und mit etwas Salz bestreuen (das Zuviel an Wasser tritt dadurch aus).

Die gehackte Frühlingszwiebeln mit dem Hackfleisch vermengen.

Kokosöl in die Pfanne geben und das Hackfleisch darin anbraten. Anschließend in eine Auflaufform füllen.

Das Gemüse trockentupfen und ebenfalls in der Pfanne anbraten. Danach auf dem Hackfleisch verteilen.

Sahne mit gehackten Tomaten vermischen, reichlich mit Kräutern und Gewürzen würzen und in die Auflaufform geben, dann den geriebenen Cheddar darüber streuen und 30 Minuten bei 200 Grad überbacken.

Zedernnusskerne ohne Öl in einer Pfanne sanft rösten und vor dem Servieren über den Auflauf streuen.

Beilagen

cellReset Spätzle

(6 Portionen)

Zutaten

5 große Eier von glücklichen Hühnern

100 g Sauerrahm (Schmand)

20 ml Olivenöl

60 g Whey

30 g Eiklarpulver

3 g Johannisbrotkernmehl

30 g Flohsamenschalen gemahlen

10 g Goldleinsamenmehl teilentölt

½ TL Steinsalz (4 g)

Pfeffer

Zubereitung

Eine Auflaufform im Backofen sehr gut erwärmen.

Alle trockenen Zutaten in eine Rührschüssel geben und durchmischen.

Eier, Sauerrahm und Olivenöl hinzufügen und mit dem Knethaken zu einem Teig verrühren und 10 Minuten ruhen lassen.

Jetzt einen Topf mit Wasser füllen und zum Kochen bringen, etwas Salz dazugeben.

Spätzle Reibe (wenn vorhanden) mit kaltem Wasser abspülen und auf den Topf mit dem siedenden Salzwasser geben und den Spätzle Teig in 2- 3 Portionen nacheinander durch das Sieb ins Wasser schaben. 1 bis 2 Minuten darin köcheln, bis die Spätzle oben schwimmen. Sofort mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und in die warme Auflaufform geben.

Blumenkohl Couscous

(2 Portionen)

Zutaten

200 g Blumenkohl

40 g Mandeln

½ Handvoll frischer Koriander

1 EL Olivenöl

¼ EL Chiliflocken

½ Zitrone

20 g schwarze Oliven

Zubereitung

Mandeln, Koriander und Oliven hacken und die Zitrone auspressen.

Blumenkohl waschen, in grobe Röschen teilen und fein hacken.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, salzen und einen zweiten Topf mit kaltem Wasser bereitstellen. Gehackten Blumenkohl ins kochende Wasser geben, 1 Minute kochen lassen, in Sieb abtropfen und direkt danach ins kalte Wasser zum Abschrecken und auf dem Sieb vollständig abtropfen lassen, anschließend in einer Schüssel mit den restlichen Zutaten vermischen und mit Gewürzen abschmecken.

Kohlrabistampf

(2 Portionen)

Zutaten

200 g Kohlrabi (küchenfertigen)

Salz, Pfeffer, Muskat

1 TL Weidebutter

2 EL geriebenen Parmesan

Schnittlauch

Zubereitung

Den Kohlrabi schälen, in Stücke schneiden und in etwas Salzwasser ca. 20 Min. garen. In der Zwischenzeit Schnittlauch waschen und kleinschneiden.

Den gegarten Kohlrabi abgießen, stampfen und 1 TL Butter, Salz, Pfeffer, Muskat und 2 EL geriebenen Parmesan unterrühren. Schnittlauch über den Kohlrabistampf streuen.

Parmesan-Bohnen

(6 Portionen)

Zutaten

600 g grüne Bohnen (ca. 750 g vor dem Putzen)

150 g Parmesan

3 Zehen Knoblauch

40 g Weidebutter

1 TL Pfeffer

Zubereitung

Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen

Butter erwärmen (sie sollte schön weich sein), Bohnen putzen und die Enden abschneiden, Parmesan fein reiben und den Knoblauch hacken.

Butter mit Knoblauch und 1 TL Pfeffer vermengen und 80 g geriebenen Parmesan unterrühren, Bohnen dazugeben und gut vermengen.

In eine Auflaufform geben, den restlichen Parmesan darüberstreuen und ca. 30 Minuten im Ofen garen.

Dazu passt ein kleines Rindersteak (ca. 120 g).

Falsche Bratkartoffeln

(2 Portionen)

Zutaten

200 g Knollensellerie (küchenfertig)

40 g Albaöl

1 Frühlingszwiebel

Salz, Pfeffer & Paprikapulver

Zubereitung

Schäle und schneide den Knollensellerie in kleine Scheiben und die Frühlingszwiebel in dünne Ringe. Gib das Albaöl in eine Pfanne. Selleriescheiben und die Frühlingszwiebelringe in der Pfanne bei geschlossenem Deckel bei niedriger - mittlerer Temperatur braten (immer wieder umrühren), bis der Sellerie weich ist. Dann mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Falscher Kartoffelsalat

(4 Portionen als Beilage, 2 Portionen als Hauptmahlzeit)

Zutaten

170 g Knollensellerie (küchenfertig)

3 Frühlingszwiebeln

2 EL Schnittlauch

Frische, gehackte Petersilie

3-4 Radieschen

4 Eier von glücklichen Hühnern

Mayonnaise (selbstgemacht)

Salz, Pfeffer, Cayenne Pfeffer

Zubereitung

Die Eier hartkochen, danach abschrecken und komplett auskühlen lassen.

Schäle den Knollensellerie, schneide ihn in kleine Würfel und koche ihn in einem Topf mit Salzwasser für 15 Minuten (er sollte leicht bissfest sein). Dann Sellerie abgießen und komplett abtropfen lassen und abkühlen lassen. Schäle die Eier und schneide sie ebenfalls in Würfel. Die Radieschen und Frühlingszwiebeln in dünne Scheiben schneiden und den Schnittlauch hacken. Die abgekühlten Selleriewürfel mit den Eiern und den Frühlingszwiebeln vermengen.

Jetzt 2 – 3 EL Mayonnaise untermengen und abschließend mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und frischer Petersilie abschmecken und 2-3 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Specials - weiße und grüne Tage

Käse Spätzle

(4 Portionen)

Zutaten

Für den Spätzle Teig:

5 große Eier von glücklichen Hühnern

100 g Sauerrahm (Schmand)

20 ml Olivenöl

60 g Whey

30 g Eiklarpulver

3 g Johannisbrotkernmehl

30 g Flohsamenschalen gemahlen

10 g Goldleinsamenmehl teilentölt

2 g Steinsalz, Pfeffer

Zusätzlich:

200 g Käse (z.B. Emmentaler, Gouda oder Bergkäse, selbstgerieben)

40 g Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten

Etwas Olivenöl

Etwas Paprikapulver, Muskat und Schnittlauch

100g Gurkensalat dazu reichen.

Zubereitung

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Frühlingszwiebeln darin goldbraun braten und warmstellen.

Spätzle Teig:

Eine Auflaufform im Backofen sehr gut erwärmen.

Alle trockenen Zutaten in eine Rührschüssel geben und durchmischen. Eier, Sauerrahm und Olivenöl hinzufügen und mit dem Knethaken zu einem Teig verrühren - 10 Minuten ruhen lassen.

Jetzt einen Topf mit Wasser füllen und zum Kochen bringen, etwas Salz dazugeben.

Spätzle Reibe (wenn vorhanden) mit kaltem Wasser abspülen und auf den Topf mit dem siedenden Salzwasser geben und den Spätzle Teig in 2- 3 Portionen durch das Sieb ins Wasser schaben. 1 bis 2 Minuten darin köcheln, bis sie oben schwimmen.

Sofort mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und in die warme Auflaufform geben (wenn etwas Wasser darin landet, ist das nicht schlimm) und sofort etwas vom geriebenen Käse über die heißen Spätzle streuen, mit Muskat und Paprikapulver würzen. Mit den weiteren Portionen ebenso verfahren.

Zum Schluss die gebratenen Frühlingszwiebelringe über die Käsespätzle geben und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Maki Sushi

(2 Portionen)

Nachdem ich Sushi liebe, bin ich unendlich froh, den Shileo Reis entdeckt zu haben, denn meine ersten Versuche mit Blumenkohlreis waren nicht wirklich zufriedenstellend. Jetzt aber ist es perfekt und kaum vom Original zu unterscheiden.



Zutaten für 4 Rollen (= 26 Maki)

150 g Shileo Reis

3 EL Reisessig

1 TL Erythrit-Stevia

1 Prise Salz

1 TL Johannisbrotkernmehl

4 Nori Blätter

Nach Belieben:

Avocado (wenn du dein Sushi als 3. Mahlzeit isst)

Gurke

Räucherlachs

Garnelen

Thunfisch

Grüner Spargel

(100 g Salat/ Gemüse, 150 g Lachs/ Garnelen/Thunfisch)

Salzarme Sojasoße

Zubereitung

Vorbereitung (ca. 2 bis 3 Stunden bevor du Sushi machst):

Shileo Reis mit ca. 2 Liter Wasser und einer Prise Salz aufgießen und 30 Minuten köcheln lassen, bis er richtig schön weich ist. Danach den Reis in einem Sieb geben und abtropfen lassen.

Johannisbrotkernmehl, Reis Essig, Erythrit, ca. 150 ml Wasser und etwas Salz zum Reis hinzufügen und auf niedriger Temperatur köcheln lassen, bis das ganze Wasser verdampft ist und du eine pappige Reismasse hast. Gut abkühlen lassen!

Wenn alles abgetropft und gut abgekühlt ist, geht es an die Zubereitung. Bereite zunächst die Arbeitsfläche mit Bambusmatte vor.

Auf die Bambusmatte ein Nori-Blatt mit der glatten Seite nach unten legen und dünn mit Reis belegen. Den Reis mit den gewünschten Zutaten dünn belegen und dann die Bambusmatte mit dem Nori-Blatt liebevoll und mit Druck rollen.

Rolle festdrücken und anschließend mit einem scharfen Messer in kleine Maki (1-1,5 cm breit) schneiden.

Champignon-Garnelen-Risotto

(2 Portionen)

Zutaten

120 g getrockneter Konjakreis (von Shileo)
40 ml trockener (!) Weißwein
140 ml Brühe
3 EL Olivenöl
30 g Butter
250 g Garnelen
200 g Champignons
3 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
60 g geriebener Parmesan
¼ TL Johannisbrotkernmehl
Salz Pfeffer
Frische Kräuter (Thymian, Petersilie, Basilikum etc.)
1 Schuss Weißwein

Zubereitung

1 Liter Wasser mit einer Prise Salz aufkochen, den Konjakreis hineingeben und 20 Minuten köcheln. Danach durch ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden, den Knoblauch hacken und die Champignons in Scheiben schneiden. In einem Topf die Frühlingszwiebel in Olivenöl anbraten, den gehackten Knoblauch, die Garnelen und die Champignonscheiben dazugeben und 5 Minuten garen. Mit Weißwein ablöschen. Den vorgekochten Konjakreis und die Brühe dazugeben, Butter, Johannisbrotkernmehl und 40 g Parmesan unterrühren und unter Rühren einmal aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf tiefe Teller verteilen und vor dem Essen mit Parmesan und frischen Kräutern bestreuen.

Crêpes mit Eis

für besondere Tage

(4 Portionen)

Zutaten

Für Pfannkuchen:

4 Eier

60 ml Schlagsahne

70 g Whey

300 ml Wasser

Etwas Kokosöl zum Backen in der Pfanne

Für die Schokoladensauce:

60 ml Schlagsahne

30 g Schokolade 90% oder selbstgemachte Zartbitterschokolade

½ TL Kakaopulver ungesüßt

1 EL Stevia-Erythrit

Zusätzlich:

350 g cellReset Vanilleeis (siehe Eis- Rezepte – mind. einen Tag vorher zubereiten)

Ggf. Puder-Erythrit zu Bestäuben

Zubereitung

Pfannkuchen

Eier und Schlagsahne verrühren, anschließend das Whey unter ständigem Rühren einrieseln lassen. Wasser unterrühren und 10 Minuten ruhen lassen. Beschichtete Pfanne erhitzen. Etwas Kokosöl darin schmelzen.

Etwas Teig in die Mitte der Pfanne geben und den Teig gleichmäßig verteilen.

Hitze etwas reduzieren, Unterseite ein bis zwei Minuten backen, dann mit Pfannenheber (oder mit dem Tellerprinzip) schnell wenden.

Zweite Seite ein bis zwei Minuten fertigbacken. Aus der Pfanne nehmen und zwischen 2 Tellern warmhalten, während du die weiteren Crêpes bäckst.

Schokoladensauce

Sahne mit Erythrit und Kakaopulver aufkochen, sofort Topf vom Herd nehmen und die kleingehackte Schokolade hineingeben und dann rühren bis die Schokolade geschmolzen ist.

Anrichten

Crêpes auf einem Teller mit 1 Kugel Eis belegen und dann liebevoll einrollen.

Die Schokoladensauce mit einem Esslöffel darüber geben.

Wraps-Grundrezept

(7 Stück)

Zutaten

120 g entöltes Mandelmehl
2 TL Xanthan
1 TL Weinsteinbackpulver
1 Prise Meersalz
1 Ei von glücklichen Hühnern
25 ml Wasser

Zubereitung

Alles mit einer Küchenmaschine zu einem glatten Teig verarbeiten. Anschließend den Teig in Frischhaltefolie 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Danach zwischen 2 Backpapieren mit einem Nudelholz leicht ausrollen (ca. 1 cm dick) und 7 Kreise daraus ausstechen. Alle 7 Teile einzeln und so dünn wie möglich ausrollen. Eine große Pfanne auf mittlerer Hitze erwärmen und die Wraps beidseitig für je 20 Sekunden backen. Nach Belieben mit kleingeschnittenem Eisbergsalat, Tomaten, 120 g Hühnchenwürfel etc. befüllen.

Nachos mit Käsesoße

(3 Portionen)

Zutaten

Für die Nachos:

1 Ei
40 g Mandelmehl
40 g Frischkäse
20 g Olivenöl
75 g geriebenen Cheddar (selbstgerieben)
Pfeffer,
Etwas Salz

Für die Käsesoße:

150 g geriebenen Cheddar (selbst reiben, der bereits geriebene enthält oft Stärke!)
80 g Frischkäse
30 g Weidebutter
100 ml Sahne

Zubereitung

Nachos:

Backofen auf 175°C Umluft vorheizen.

Ei, Frischkäse, Käse, Mandelmehl und Olivenöl in eine Schüssel geben, leicht salzen und kneten, bis ein einheitlicher Teig daraus wird.

Diesen auf ein Backpapier geben und flachdrücken.

Ein zweites Backpapier darüberlegen, mit den Händen grob plattdrücken und anschließend mit einem Nudelholz ganz flach ausrollen.

Oberes Backpapier abziehen und die Teigplatte in 3x 3 cm große Stücke schneiden.

Auf ein neues Backpapier (auf einem Backblech) legen und für ca. 15 bis max. 20 Minuten backen (die Nachos sollten goldbraun sein).

Käsesoße:

Butter im Topf schmelzen, den Käse dazugeben und mitschmelzen lassen. Dabei durchgehend bei schwacher Hitze rühren. Wenn alles geschmolzen ist, den Frischkäse einrühren und zum Schluss die Sahne hinzufügen.

„Nudel“ - Spaß

„Nudeln“ mit Spinat-Pesto

(2 Portionen)

Zutaten

140 g Shileo Shirataki Konjaknudeln, getrocknet

1 Frühlingszwiebel

½ Chili

200 g Baby-Spinat

15 g Zedernnusskerne

120 g Parmesan (am besten selbst reiben)

80 g Pesto (Grundlagen)

10 Basilikumblätter

1 EL Olivenöl

Pfeffer, Salz

Zubereitung

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, die „Nudeln“ abgedeckt 10 Minuten kochen und anschließend abgießen. Zedernnusskerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun anrösten.

Frühlingszwiebeln putzen und fein hacken. Chili entkernen und fein würfeln.

Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen und die Frühlingszwiebel mit Chili ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Spinat hinzufügen und andünsten. Jetzt Pesto und die Hälfte des Parmesans untermengen. Basilikumblätter kleinzupfen und eine Hälfte in die Pfanne geben. Den Pfanneninhalt in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren, bis es cremig ist, dann zurück in die Pfanne geben und deine „Nudeln“ untermengen. Bei mittlerer Stufe noch 1-2 Minuten köcheln lassen. Auf

Tellern anrichten und mit Zedernnusskernen, restlichem Parmesan und Basilikum garnieren.

„Nudeln“ mit Champignoncremesoße

(3 Portionen)

Zutaten

300 g Champignons
1 Frühlingszwiebel
2 EL Olivenöl
300 g Mascarpone
75 g Schlagsahne
1 TL Zitronensaft
20 g Petersilie (1 Bund)
Pfeffer, etwas Steinsalz, Muskatnuss
210 g Shileo Konjaknudeln (getrocknet)
1 kleine Chilischote
40 g frisch geriebener Gouda

Zubereitung

Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel schälen und fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Champignons zusammen mit der Frühlingszwiebel darin andünsten. Mascarpone, Schlagsahne und Zitronensaft mit in die Pfanne geben und verrühren, evtl. etwas Wasser zugeben und kurz aufkochen lassen.

Inzwischen Petersilie waschen, trocknen und fein hacken. Die Hälfte unter die Sauce rühren. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Muskat würzen.

Konjaknudeln für 3 Portionen in kochendem, gesalzenem Wasser ca. 10 – 12 Minuten bissfest kochen, anschließend in einem Sieb abtropfen lassen, in die Sauce geben und vorsichtig vermengen.

Chilischote waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Nudeln mit der Sauce auf Tellern verteilen und mit Gouda, Chili und Petersilie bestreut servieren.

Zoodles mit Wildlachs in Kokossauce

(1 Portion)

Zutaten

100 g Zucchini

1 Stück Wildlachs Filet (ca. 140g)

80 ml Kokosmilch

1 Frühlingszwiebel

1 Knoblauchzehe

2 EL Apfelessig

½ Zitrone

1 Bund Dill, Salz, Pfeffer oder alternativ „Fenja, die Meergeborene“,

2 TL Olivenöl

1 TL Kokosöl

Zubereitung

Zucchini waschen und mit dem Spiralschneider in „Spaghetti“ schneiden und zur Seite stellen.

Frühlingszwiebel und Knoblauch klein schneiden.

Die weißen Stücke der Frühlingszwiebel und den Knoblauch mit etwas Olivenöl in der Pfanne leicht andünsten.

Lachs mit Pfeffer einreiben und mit frisch gepresstem Zitronensaft beträufeln und in der Pfanne mit den Frühlingszwiebeln und dem Knoblauch anbraten.

Mit Kokosmilch ablöschen und mit Apfelessig und den Gewürzen (außer Dill) abschmecken. Dann die Zoodles, Dill und die restlichen grünen Frühlingszwiebeln hinzugeben und für weitere 2-3 Minuten köcheln lassen.

Lachs Tagliatelle

(2 Portionen)

Zutaten

140 g Konjak Tagliatelle (z.B. von Vitanu)

250 g Lachsfilet (aufgetaut)

200 g Sahne

100 g Kirschtomaten

100 g gefrorener Spinat (aufgetaut und abgetropft)

2 Frühlingszwiebeln in feinen Ringen

1 Knoblauchzehe, gehackt

Pfeffer, Salz

Olivenöl

Zubereitung

Brate den klein gehackten Knoblauch und die Frühlingszwiebelringe in einer Pfanne mit Olivenöl an. Scheide den Lachs klein, gib ihn mit in die Pfanne und brate ihn ebenfalls an. Die Kirschtomaten in kleine Würfel schneiden und zusammen mit dem aufgetauten Spinat in die Pfanne geben und unterheben. 3 Minuten anbraten lassen und dann mit der Sahne ablöschen und abschmecken.

Die „Nudeln“ in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, gut abtropfen lassen, in die Pfanne geben und unterheben. 3 bis 5 Minuten leicht köcheln lassen und dann genießen.

Frühlingspasta mit Bärlauchpesto und Lachs

(2 Portionen)

Zutaten

4 EL Bärlauchpesto
140 g Packung Shileo Nudeln
225 g grüner Spargel
2 EL Parmesan
1 EL Zedernnusskerne
4 Blätter frisches Basilikum
Zitronensaft, Salz & Pfeffer
200 g Stremel Lachs

Zubereitung

Holzige Enden des Spargels abschneiden, dann Spargel in Stücke schneiden.

Shileo Nudeln in einem Liter kochendem Salzwasser 12 Minuten kochen lassen.

Nach 7 Minuten die Spargelstücke zu den Nudeln dazugeben und gemeinsam köcheln lassen. Anschließend Pasta und Spargel abgießen und Pesto unterheben.

Mit Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, Stremel Lachs darüber geben und genießen.

Lasagne

(für 4 Portionen)

Meine neuste Entdeckung „Lasagne Blätter“ aus Palmenherzen. Ich wollte es selbst nicht glauben, aber sie schmecken tatsächlich fast wie normale Lasagneblätter.

Zutaten

1 Dose Palmini | Lasagne Blätter aus Palmenherzen

300 g Hackfleisch

1 Knoblauchzehe

400 ml passierte Tomaten

1 EL Kokosöl

100 g Schmand

100 g geriebener Käse

Salz, Pfeffer

1 TL Oregano, Rosmarin, Thymian gemischt

Zubereitung

Backofen auf 175°C vorheizen.

Knoblauch in feine Scheiben schneiden.

In einer Pfanne Kokosöl erhitzen, Hackfleisch und Knoblauchscheiben ca. 4 Minuten anbraten, bis das Hackfleisch krümlig ist. Die passierten Tomaten dazu geben und für 5 Minuten einkochen. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.

„Lasagne Blätter“ abspülen. Etwas Hackfleischsoße in eine Auflaufform geben, mit Lasagne Blättern bedecken, darüber eine weitere Schicht Hackfleischsoße geben.

Schmand darauf streichen, mit Käse bestreuen und im Backofen bei 175 °C für 10 – 15 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist.

Pizza, Flammkuchen und Quiche

Hackfleisch-Pizza

(4 Portionen)

Zutaten

Für den Pizzaboden:

500 g Rinderhackfleisch

1 Ei

1 EL Bambusfasern

2 EL Oregano

Etwas Salz, Pfeffer

Für den Belag:

125 g Mozzarella

5 braune Champignons

5 Peperoni

50 g Rucola

3 Kirschtomaten

Für die Pizzasauce:

400 g kleine stückige Tomaten (bio) aus der Dose (abgetropft ca. 270 g)

Ggf. 1 TL Stevia-Erythrit

Salz, Pfeffer, Oregano, Rosmarin

Zubereitung

Ofen auf 200°C Umluft vorheizen.

Alle Zutaten für den Teig gut vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Hackfleischteig auf einem Blech mit Backpapier ca. 4 mm

dick verstreichen (dein Backblech ist ca. zu 80% bedeckt) und im Ofen circa 15 Minuten backen, bis der Teig schön braun ist.

In der Zwischenzeit die Champignons und die Kirschtomaten in dünne Scheiben schneiden, den Mozzarella gut abtropfen lassen und kleinhacken.

Für die Pizzasauce Tomaten in einem Sieb gut abtropfen lassen, mit Salz, Pfeffer, Oregano und Stevia-Erythrit kurz (!) mischen und durchziehen lassen.

Deinen Pizzateig aus dem Ofen (anlassen!) nehmen und kurz abkühlen lassen. Mit Pizzasauce bestreichen und mit Champignons und Peperoni belegen. Mozzarella gleichmäßig darüber verteilen und zurück in den Ofen geben.

Bei 200°C Oberhitze (wenn vorhanden, ansonsten alternativ Ober-/Unterhitze) etwa 10 Minuten weiterbacken und ggf. abschließend noch 3 Minuten den Grill auf 250°C zuschalten.

Pizza mit frischem Rucola bestreuen und genießen.

Meine Lieblingspizza

(4 Pizzen = 4 Portionen)

Zutaten

Für den Teig:

80 g Mandelmehl teilentölt

40 g Bambusfasern

35 g Eiklarpulver (funktioniert mit der Bindung besser als frisches Hühnereiweiß)

25 g Flohsamenschalen gemahlen

30 g Goldleinsamen fein gemahlen

1 Päckchen Weinsteinbackpulver (17g)

1 Päckchen Trockenhefe (7g)

60 g geriebener Mozzarella (nutz da bitte die Mozzarellarollen, die nicht im Wasser eingelegt sind, sonst feuchtet der Teig zu arg durch)

2 EL Olivenöl (30g)

200 – 250 ml warmes Wasser

4 EL Apfelessig

Zum Kneten und Ausrollen: circa 3 bis 4 EL Bambusfasern (30g)

Ca. ½ TL Salz

Für die Pizzasauce:

1 kleine Dose stückige Tomaten (bio)

Ggf. 1 TL Stevia-Erythrit

Salz, Pfeffer, Oregano

Für den Belag:

Nach Belieben Hühnerbrust, Putenschinken, Champignons, Peperoni, Oliven etc.

Ca. 150 g geriebener Mozzarella

Zubereitung

Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Tomaten in einem Sieb gut abtropfen lassen, mit Salz, Pfeffer, Oregano und Stevia-Erythrit kurz mischen.

Alle Zutaten für den Teig (bis auf den geriebenen Mozzarella) in einer Schüssel am besten mit einer Küchenmaschine zu einem glatten Teig mischen.

Mozzarella im Wasserbad schmelzen, leicht abkühlen lassen und zügig unter ständigem Rühren zum Teig geben, bevor der Mozzarella sich wieder verfestigt.

Eine Minute auf höchster Stufe kneten lassen.

Deine saubere Arbeitsplatte mit Bambusfasern bestäuben, den Teig in 4 gleichgroße Teile teilen. Jedes Teil auf Bambusmehl mit dem Nudelholz grob ausrollen, dann auf ein Backpapier legen, nochmals mit Bambusfasern bestäuben und mit „bebambusten“ Händen den Teig schön flach und in Form drücken (der Rand sollte etwas dicker bleiben). Am Ende sollte deine Pizza einen Durchmesser von 28 bis 30 cm haben. Die gut mit Bambus bemehlte Pizza in den vorgeheizten Backofen auf den Rost (!!) oder einen Pizzastein legen und ca. 6 Minuten lang vorbacken.

In der Zwischenzeit die nächste Pizza formen.

Pizza aus dem Ofen holen und gleich die nächste Pizza in den Ofen schieben.

Deine vorgebackene Pizza, mit Pizzasauce und deinen Zutaten belegen und mit geriebenem Mozzarella, Oregano und Rosmarin bestreuen. Während die eine Pizza im Ofen verbackt, kannst du jeweils die nächste Pizza belegen.

Die belegten Pizzen nacheinander ohne Backpapier zurück in den Ofen geben und jeweils noch 5 Minuten fertigbacken.

Vor dem Servieren ggf. noch mit etwas Olivenöl und Tabasco beträufeln und servieren.

Tipp

Du kannst die Pizzen auch vorgebacken und belegt einfrieren. Dann brauchst du sie bei Bedarf nur herausholen, antauen lassen und ca. 8 -10 Minuten fertigbacken.

Aus dem Teig kannst du auch hervorragende Pizzabrote machen, nach dem Vorbacken mit Olivenöl bepinseln, mit Rosmarin und Thymian bestreuen und ggf. leicht Salz darüber geben.

Schnelle Schüttelpizza

(8 Portionen)

Zutaten

500 g Geflügelhackfleisch + etwas Albaöl zum Anbraten

150 g Paprika

200 g Tomaten

200 g Champignons

2 Peperoni

250 g Mozzarella

5 Eier

50 g gemahlen Mandeln

250 g Quark

100 g Schafskäse

Gewürze (Oregano, Basilikum, Chili ...)

Salz, Pfeffer, Paprika

Zubereitung

Backofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen.

Hackfleisch mit Albaöl in der Pfanne anbraten. Paprika, Tomaten, Champignons, Peperoni und Mozzarella in Würfel schneiden und zum angebratenen Hackfleisch geben.

Eier mit den gemahlenden Mandeln und Quark gut miteinander verrühren, würzen und mit in die Pfanne geben.

Alles gut miteinander verrühren und auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen. Den Schafskäse darüber bröseln und ca. 15 bis 20 Minuten im Ofen fertigbacken.

Flammkuchen

(2 Portionen)

Zutaten

Boden:

1 Ei
40 g Mandelmehl
40 g Frischkäse
20 g Olivenöl
75 g geriebenen Gouda (selbstgerieben)
Wenig Salz, Pfeffer

Belag:

100 g Crème fraîche
1 Frühlingszwiebel
4 Champignons
Etwas Salz und Pfeffer

Zubereitung

Ofen auf 175°C Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Eier, Frischkäse, Käse, Mandelmehl und Olivenöl in eine Schüssel geben und leicht salzen. Zu einem glatten Teig verarbeiten und eine Kugel formen.

Zwischen 2 Backpapieren plattdrücken, dann ausrollen und anschließend mit dem unteren Backpapier auf ein Backblech geben und bei 175° für ca. 10 Minuten vorbacken.

In der Zwischenzeit Frühlingszwiebeln und Champignons kleinschneiden.

Nach 10 Minuten den vorgebackenen Boden aus dem Ofen nehmen, Crème fraîche darauf verstreichen und mit Champignons und Frühlingszwiebeln belegen. Zurück in den Backofen geben und für ca. 8 Minuten fertigbacken (die Ränder sollten leicht braun sein).

Basilikum Quiche

(4 Portionen)

Zutaten

Für den Boden:

30 g Mandelmehl

35 g Goldleinsamenmehl

10 g Kokosmehl

5 g Chiasamen

2,5 g Flohsamenschalen

80 ml Wasser

Eine Prise gutes Steinsalz

Für den Belag:

100 g Basilikum

400 g Ricotta

40 g Parmesan gerieben

40 g Mozzarella gerieben

4 große Eier von glücklichen Hühnern

20 g Frühlingszwiebel

2 Zehen Knoblauch

40 ml Zitronensaft

Ggf. etwas Salz

Pfeffer

Zubereitung

Alle Teigzutaten mit einer Küchenmaschine verkneten und in Frischhaltefolie 45 Minuten in den Kühlschrank geben. In der Zwischenzeit den Knoblauch schälen und fein hacken, die Frühlingszwiebel waschen und

in feine Ringe schneiden, die Basilikumblätter waschen und klein hacken. Anschließend alle Zutaten für den Belag gut miteinander vermischen, würzen und beiseitestellen.

Eine Auflaufform einfetten und den Ofen auf 180° C Umluft vorheizen.

Nach 45 Minuten den Teig aus dem Kühlschrank holen und zwischen 2 Backpapieren ausrollen, liebevoll in die Form geben und den typischen Quiche Rand formen. Jetzt nur noch den Belag hineingeben und im Ofen für ca. 30 Minuten backen.

Süßspeisen an grünen und roten Tagen

Schoko-Avocado-Bowl

(1 Portion)

3. Mahlzeit

Zutaten

1 mittelgroße Avocado (ca. 120 g)

100 ml Kokosmilch

70 ml Wasser

½ TL gemahlene Vanille

2 EL Whey

14 g Kakaopulver ungesüßt (Backkakao)

20 g Erythrit

Zubereitung

Gib einfach alle Zutaten in einen hohen Rührbecher und püriere alles gründlich durch.

Danach in eine Schüssel geben und genießen.

Schokopudding

(1 Portion - 3. Mahlzeit)

Zutaten

100 g Avocado
250 ml Ungesüßte Mandelmilch
20 g (Back)Kakao
20 g Whey
8 g Backkakao
20 g Erythrit-Stevia
1 TL MCT Öl oder Kokosöl
½ TL Vanille
5 g Kakaonibs
5 g Kokosraspeln

Zubereitung

Avocado schälen und entkernen und mit der Mandelmilch, dem Backkakao, Whey, Erythrit, MCT-Öl und Vanille pürieren. Kokosraspeln und Kakaonibs darüberstreuen.

Tiramisu

(12 Portionen)

Wenn es etwas ganz Besonderes sein soll, zwar etwas aufwendiger und definitiv nichts für ständig...

Wenn es euch an grünen Tagen danach gelüftet, ggf. den Rum weglassen. Allein schon der Löffelbiskuit ist ein Traum.

Zutaten

Für den Löffelbiskuit:

4 große Eier von glücklichen Hühnern

140 g Stevia-Erythrit

½ TL gemahlene Vanille

100 sehr fein gemahlene Mandeln

20 g Whey

1 Messerspitze Xanthan

20 g Eiklarpulver (geht tatsächlich besser als mit Eiklar – bindet unglaublich gut)

Für das Tiramisu:

500 g Mascarpone

110 g Stevia-Erythrit

3 große, sehr frische Eier von glücklichen Hühnern, getrennt

½ TL gemahlene Vanille

5 g Eiklarpulver

Zum Tunken und Bestäuben:

ca. 250 ml kalten Kaffee

10 ml Rum (je nach Geschmack mehr oder weniger – wenn nicht an roten Tagen genossen, dann bitte für grüne Tage weglassen)

ca. 10 g Kakaopulver (ungesüßt) zum Bestäuben

Zubereitung

Löffelbiskuit

Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Stevia-Erythrit mit Vanille zu feinem Pulver mahlen und zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Eiweiß (von den Eiern) auf höchster Stufe aufschlagen, unter ständigem Rühren das Eiklarpulver und die Hälfte vom gemahlene Erythrit einrieseln lassen, dann beiseitestellen.

Eigelbe mit dem restlichen gemahlene Erythrit aufschlagen, bis sie hell und cremig sind. Mandelmehl, Whey und Xanthan gut vermischen und über die Eigelbmasse sieben(!). Den Eischnee dazugeben und alles kurz und liebevoll mit einem Schneebesen vermengen.

Teig in einen Spritzbeutel mit glatter Tülle füllen und ca. 6 cm lange Streifen nebeneinander auf das (mit Backpapier ausgelegte) Backblech spritzen. Es werden ca. 50 Löffelbiskuit.

Die Bleche nacheinander (!) im Backofen je 8 Minuten backen, dann herausnehmen und dein Löffelbiskuit auf dem Blech abkühlen lassen.

Tiramisu

Eier trennen. Stevia-Erythrit mit der Vanille zu feinem Pulver mahlen.

Eiweiße steif schlagen, dabei das Eiklarpulver sowie die Hälfte des Erythrits einrieseln lassen. Weiterschlagen, bis du richtig festen Eischnee hast. Ebenfalls beiseitestellen.

Eigelbe mit der restlichen Süße auf höchster Stufe cremig schlagen, erst dann Mascarpone unterrühren. Anschließend den Eischnee unter die Mascarponecreme heben, bis eine einheitliche Creme entsteht.

Kaffee mit dem Rum verrühren.

Löffelbiskuits in eine Auflaufform oder andere rechteckige Form legen und mit dem Rum-Kaffee betröpfeln. Dann eine Schicht Mascarponecreme vorsichtig darüberstreichen und anschließend wieder eine Lage getränkte Löffelbiskuit darauf geben, solange wiederholen, bis du ca. 36 Löffelbiskuit aufgebraucht hast.

Die letzte Lage sollte aus der Mascarponecreme bestehen.

Jetzt für mindestens 4 Stunden im Kühlschrank abgedeckt (Frischhaltefolie o.ä.) richtig gut ziehen lassen und vor dem Servieren mit

ungesüßtem Kakaopulver bestäuben.

Viola`s Tipp: Mein Lebkuchengewürz kann hier noch den Extrakick geben.

Falscher Milchreis mit Beeren

(1 Portion)

Perfekter Snack als 3. Mahlzeit

Zutaten

70 g getrockneter Konjakreis von Shileo

300 ml ungesüßte Mandelmilch

1-2 EL Erythrit

½ TL gemahlene Vanille oder Tonkabohne

Eine Handvoll Erdbeeren oder Himbeeren

1-2 EL Whey

1 EL Mascarpone

Zubereitung

Den Konjakreis mit Erythrit und der Mandelmilch aufkochen und ca. 15 -20 Minuten köcheln lassen (falls es zu sehr andickt, einfach noch ein bisschen Mandelmilch dazugeben), dann das Whey und Mascarpone unterrühren, mit Erdbeeren dekorieren und genießen.

Tipp

Mit einem EL Backkakao (ungesüßt) wird ein leckerer Schoko-Milchreis daraus.

„Grießbrei“

(2 Portionen)

Ich war schon immer ein riesiger Grießbreifan... und dieser Grießbrei kommt nicht nur ganz nah an das Original mit Zucker und Weizengrieß ran... er ist sogar noch gesund, tut deinem Darm gut und schmeckt unglaublich gut.

Zutaten

50 g getrockneter Konjakreis von Shileo

40 g Pudererythrit

300 ml ungesüßte Mandelmilch

1 EL Whey

20 g Weidebutter (z.B. Kerry Gold)

Zimt, gemahlene Vanille

Zubereitung

Du brauchst einen Mixer dazu, denn wir müssen hier den Shileo Reis zerkleinern, um die Konsistenz von Grießbrei hinzubekommen.

Zerkleinere den trockenen Konjakreis im Hochleistungsmixer oder Food Prozessor, bis er wie Pulver ist. Mische die Mandelmilch mit dem Erythrit, dem Whey, der Butter und dem „Reis“-Pulver in einen Topf (wenn du magst, kannst du auch hier schon Zimt, Vanille oder Tonkabohnen-Abrieb dazugeben). Unter Rühren kurz aufkochen und dann den Topf sofort vom Herd nehmen, in tiefe Teller füllen und warm genießen, sonst wird der Grießbrei im heißen Topf zu schnell sehr fest.

Mandelbrei

(2 Portionen)

Perfekt als 3. Mahlzeit mit Obst

Zutaten

1 kleiner Apfel

1 TL Weidebutter

1 EL Erythrit

150 g sehr fein gemahlene Mandeln

250 ml Mandelmilch

1 EL frisch gepressten Zitronensaft und etwas Zitronenschalenabrieb

1 TL Zimt

Zubereitung

Apfel in Spalten schneiden, in einer Pfanne mit etwas Erythrit, Zimt und Butter leicht anbräunen und beiseitestellen.

Die gemahlene Mandeln unter Rühren bei milder Hitze sanft anrösten und mit Mandelmilch aufgießen. Unter ständigem Rühren solange köcheln, bis du die gewünschte Konsistenz hast. Mit dem restlichen Erythrit abschmecken.

In zwei tiefe Teller geben und mit dem Apfel und Zimt garnieren.

Cell-Reo Kekse

(10 Stück)

Die bekannten dunklen Doppelkekse mit heller Füllung mag ich unglaublich gern, möchte aber meinen Körper nicht unnötig mit Zucker belasten. Die Cell-Reo Kekse sind zuckerfrei (sie sind durch Mandeln und Butter sehr reichhaltig und sättigen gut). 2-3 Stück entsprechen einer Zwischenmahlzeit. Ich liebe sie in der Lifestylephase, denn auch nach der Stabilisierungsphase tut es gut, nicht in alte Gewohnheiten mit Junk Food zurückzufallen.

Zutaten

Für den Teig:

120 g gemahlene Mandeln

80 g Butter

60 g Erythrit

10 g Kakao

1 EL Whey

1 g Johannisbrotkernmehl

Für die Füllung:

40 g weiche Butter

40 g Frischkäse

1 EL Whey

80 g Puder-Erythrit

1 TL Vanillemark

Zubereitung

Heize den Backofen auf 175 °C Umluft vor.

Alle Zutaten für den Teig in einer Küchenmaschine verkneten, bis ein einheitlicher Teig entstanden ist. Du kannst jetzt entweder 20 kleine Kugeln

formen und sie auf einem mit Backpapier belegten Backblech plattdrücken oder du rollst den Teig zwischen 2 Backpapieren aus und stichst 20 gleichgroße Kreise aus, die du dann auf das mit Backpapier belegte Blech legst. Die Kekse für ca. 10 Minuten backen und danach völlig abkühlen lassen.

Während die Kekse abkühlen, kannst du die Creme vorbereiten: weiche Butter 4 Minuten lang aufschlagen, bis sie richtig hell wird, dann langsam Puder-Erythrit dazugeben unditerrühren. Mach dir keinen Kopf, wenn die Masse erstmal bröckelig wird, je länger du rührst, desto cremiger wird sie wieder. Sobald sie wieder cremig ist, gibst du die restlichen Zutaten dazu und rührst sie unter.

Danach in den Kühlschrank stellen, bis die Kekse fertig ausgekühlt sind. 10 Kekse mit der Creme bestreichen und jeweils einen weiteren Keks als Deckel aufsetzen.

Am besten im Kühlschrank luftdicht aufbewahren.

Brot und Brötchen in der Stabi-Phase

Jetzt ist es soweit, es gibt wieder Brot und Brötchen. An den weißen Tagen sollten Nachbauten dennoch nicht eingebaut werden.



Leinmehlbrot

Zutaten

150 g Leinmehl entölt
70 g Mandelmehl teilentölt
3 Eier von glücklichen Hühnern
1 TL Brotgewürz
200 bis 250 ml lauwarmes Wasser
1TL Natron
1 EL Apfelessig

Zubereitung

Ofen auf 180°C Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Alle trockenen Zutaten miteinander vermengen, anschließend die feuchten Zutaten dazugeben und gut durchkneten. Mit feuchten Händen ein Brot formen, in der Mitte einschneiden und im Ofen 1 Stunde backen.

Tipp

Das Leinmehlbrot ist das einzige Brot, das du in der Stabilisierungsphase gelegentlich sogar an weißen Tagen mal essen kannst, da es wirklich ganz wenig Kohlenhydrate hat. Ich habe im Rezept extra das Salz rausgelassen.

Mandelmehl-Leinsamen-Brötchen

(6 Stück)

Zutaten

150 g Mandelmehl
2 Eier von glücklichen Hühnern
200 ml warmes Wasser
2 EL Leinsamen
2 EL Flohsamenschalen

Zubereitung

Ofen auf 180°C vorheizen.

Mandelmehl, Eier, Wasser, Leinsamen, Flohsamenschalen vermischen.

Mit feuchten Händen 6 Brötchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, kreuzförmig einschneiden. Ca. 50 min backen.

Sandwich

4 Sandwiches (1 Sandwich entspricht ½ Mahlzeit)

Zutaten

150 g Frischkäse

4 mittelgroße Eier (Gr. M) von glücklichen Hühnern

40 g Haferfasermehl oder Bambusmehl

1 TL Weinsteinbackpulver

½ Päckchen Trockenhefe

½ TL Salz

Oregano und Rosmarin nach Belieben

Parmesan

Zubereitung

Backofen auf 190°C Umluft vorheizen.

Eier und Frischkäse mit dem Pürierstab vermischen. In einer weiteren Schüssel alle trocknen Zutaten miteinander vermengen und zur Frischkäse - Eiermasse geben. Dein Teig sollte dann die Beschaffenheit von Kuchenteig haben.

Den Teig auf Backpapier in einen verstellbaren Backrahmen (ca. 20x30x2cm) gießen und gleichmäßig verteilen. Nach Belieben Oregano, Rosmarin und Parmesan drüberstreuen und auf mittlerer Schiene für 25 Minuten backen.

Nach dem Auskühlen in 4 Teile teilen. Die Sandwiches dazu einfach quer aufschneiden.

Tipp

Mit gegrillter Hühnchenbrust, zwei Cocktailtomaten, etwas selbstgemachter Mayo und Salat gefüllt perfekt zum Mitnehmen.

Als Alternative zu Haferfasermehl kannst du auch Bambusfasern nehmen.

Sonnenblumen-Brot

Zutaten

250 ml warmes Wasser
165 g Leinsamenmehl
50 g Sonnenblumenkerne
30 g Flohsamenschalen
3 Eier von glücklichen Hühnern
2 TL Low Carb Backpulver
2-3 TL Brotgewürz
½ TL Salz

Zubereitung

3 Eier in einer Schüssel gut aufschlagen. Warmes Wasser dazugeben und gut verquirlen.

Anschließend die trockenen Zutaten vermischen. Mit der Eiermasse gut zu einem homogenen Teig verkneten. Teig ca. 5 Minuten ruhen lassen.

Auf einem mit Backpapier belegten Backblech mit feuchten Händen zu einem Laib formen und mit einem Messer längs einschneiden. Im Backofen bei 180°C Ober-/Unterhitze ca. 60 Minuten backen. Vor dem Anschneiden gut auskühlen lassen.

Tipp

Für unterwegs oder die Arbeit: mit selbstgemachter Mayonnaise, Salat, Räucherfisch, Avocado (als dritte Mahlzeit) und Eiern belegen.

Mein liebstes Lieblingsbrot

Zutaten

4 Eier von glücklichen Hühnern

125 g Sahnequark

125 g Frischkäse

100 g Goldleinsamen – am besten selbstgemahlen (z.B. im Food Prozessor oder Kaffeemühle)

75 g Flohsamenschalenpulver

50 g Bambusfasern

30 g Kokosmehl

1 Päckchen Weinstein-Backpulver

½ TL Salz

2 TL Brotgewürz

200 ml warmes Wasser

Bambusfasern zum Bestäuben



Zubereitung

Backofen auf 200°C Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Quark und Eier zu einer glatten Masse verrühren. Gemahlene Goldleinsamen, Kokosmehl, Flohsamenschalen, Bambusfasern, Backpulver und Salz vermischen und Löffel für Löffel zur Quark-Ei Masse geben. Anschließend den Teig ca. 5 Minuten mit der Küchenmaschine (Knethaken) kneten lassen. Das warme Wasser zugeben und nochmals 3-5 Minuten kneten. Den Teig dann (mit feuchten Händen) zu einem Brotlaib formen. Wenn du dein Brot mit etwas Bambusfasern bestäubst, gibt es eine schönere Kruste und schaut toll aus.

Schneide mit einem Messer den Brotlaib mittig ein, damit er gut aufgehen kann und keine Hohlräume bildet. Auf einem Backblech (Backpapier) ca. 90 Minuten bei 200 Grad Ober-/Unterhitze backen und danach gut auskühlen lassen.

Knäckebrot

Zutaten

50 g Sonnenblumenkerne
50 g Leinsamen
30 g Goldleinsamen
50 g Sesamsamen
2 EL Flohsamenschalen
200 ml Wasser
½ TL Salz
1 Eiweiß vom glücklichen Huhn

Zubereitung

Backofen auf 150°C Umluft vorheizen.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gründlich vermischen, den Teig für etwa 15 Minuten quellen lassen.

Ein Backblech mit Backpapier (oder ggf. einer Backmatte – die Anschaffung lohnt sich wirklich) auslegen und die Mischung dünn darauf verteilen. Ich schneide mit einem großen Messer grob die Scheiben vor, so dass ich das Knäckebrot nach dem Backen leichter brechen kann.

Nun etwa 60 Minuten im Ofen backen lassen – es sollte sanft braun und knusprig sein. Abkühlen lassen und danach in Teile brechen.

Am besten luftdicht aufbewahren – dann bleibt es lange knusprig.

Knäckebrot – Variante 2

(8 Scheiben)

Zutaten

125 g Goldleinsamenmehl oder 80 g Mandelmehl

1 TL Steinsalz

1 TL Weinsteinbackpulver

30 g Leinsamen

30 g Sesam

500 ml Wasser

4 EL Olivenöl

Zubereitung

Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.

Alle trockenen Zutaten vermischen und anschließend Wasser und Olivenöl dazugeben und gut vermengen. 20 min ruhen lassen.

Teig gleichmäßig (am besten mit nassen Händen) gleichmäßig auf ein Blech mit Backpapier verteilen, mit einem Messer in 8 Rechtecke vorschneiden und im vorgeheizten Backofen bei 200°C für 15 min backen, dann Backofen herunterschalten auf 175 °C und weitere 45 Minuten backen.

Mandelmehlbrötchen

Zutaten

200 g Mandelmehl entölt

50 g Frischkäse (alternativ z.B. auch Kräuterfrischkäse – gibt interessante Geschmacksvarianten)

2 Eier von glücklichen Hühnern

2 EL Albaöl oder Avocadoöl

2 TL Weinstein Backpulver

½ TL Salz

Schwarzer Sesam

Zubereitung

Backofen auf 175° C vorheizen.

Frischkäse, Eier und Öl miteinander glattrühren. Mandelmehl, Salz und Backpulver mit den übrigen Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. Kleine Bällchen formen, etwas andrücken und kreuzförmig einschneiden. Für ca. 25 Minuten bei 175°C backen.

Mandelmehlbrötchen 2

(6 Stück)

Zutaten

250 g Mandelmehl entölt
5 EL Flohsamenschalenpulver
2 TL Weinsteinbackpulver
1 gestrichener TL Salz
250 ml Wasser
2 TL Apfelessig
3 Eiweiß von glücklichen Hühnern
2 EL Leinsamen (wenn du magst)

Zubereitung

Backofen auf 175 °C vorheizen.

Trockene Zutaten miteinander vermengen. Wasser aufkochen.

Apfelessig mit Eiweiß zu den trockenen Zutaten zufügen und gut vermengen.

Heißes Wasser mit Handrührer oder Küchenmaschine eine halbe Minute lang unterkneten. Mit feuchten Händen den Teig zu 6 Brötchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und kreuzförmig einschneiden. Du kannst die Brötchen zusätzlich mit Leinsamen bestreuen, wenn du magst.

50 – 60 Minuten auf dem unteren Rost deines Ofens backen (wenn du auf den Brötchenboden klopfst, sollte das Geräusch hohl klingen).

Dunkles Brot ohne Milchprodukte

Zutaten

120 g Mandeln, gemahlen (kein Mandelmehl!!)
40 g Hanf Mehl
40 g Leinmehl
35 g Walnussmehl
60 g Flohsamenschalenmehl
40 g Sonnenblumenkerne
3 EL Sesam
1 TL Salz
28 g Weinsteinbackpulver
4 große Eier von glücklichen Hühnern
35 ml Apfelessig
300 ml kochendes Wasser

Zubereitung

Den Backofen auf 180 °C Ober-, Unterhitze vorheizen und dein Backblech mit Backpapier belegen und in den Ofen geben (!!). Die trockenen Zutaten in einer Schüssel gut durchmischen, damit sich das Backpulver gleichmäßig mit allen Zutaten vermischt. Eier und den Essig dazugeben und mit Handrührgerät (Knethaken) oder Küchenmaschine gut durchkneten. 300 g kochendes Wasser (Wasserkocher) dazugeben und sofort mit dem Knethaken schnell vermengen - der Teig wird ziemlich fest. Bitte richtig kräftig und lange verkneten, sonst bilden sich beim Backen Luftlöcher im Brot. Mit einem Schaber (Achtung der Teig ist echt noch heiß) den Teig auf die mit Bambusmehl bemehlte Arbeitsfläche geben und kneten (dabei aber nicht auseinanderziehen). Einen länglichen Brotlaib formen und mittig einschneiden. Den Teig in den Ofen auf das Backblech legen und 70 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Ofentür nicht öffnen.

Nach 70 Minuten Ofen ausschalten, das Brot einmal umdrehen und 5 Minuten nachbacken lassen. Danach Brot nochmals drehen und für weitere

5 Minuten im Ofen lassen, erst dann herausnehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

Wochenendbrötchen

(4 Stück)

Zutaten

150 g Mandeln mit Schale fein gemahlen

60 g Kokosmehl

35 g Flohsamenschalen

½ Päckchen Weinsteinbackpulver

1 TL Salz

4 Eiweiße von glücklichen Hühnern

200 ml sehr heißes Wasser (Wasserkocher)

Zubereitung

Ofen auf 175°C Umluft vorheizen.

Trockene Zutaten in einer Schüssel vermengen, anschließend mit dem Eiweiß (nicht aufgeschlagen) vermengen und unter Rühren das heiße Wasser dazugeben. 4 Brötchen formen (mit feuchten Händen) und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, kreuzförmig einschneiden und 40-50 Minuten bei 175°C im Ofen backen.

Fast wie Bauernbrot

Zutaten

5 Eier von glücklichen Hühnern
100 g braune Mandeln (gemahlen)
50 g Goldleinsamen
50 g Chia Samen
50 g Sonnenblumenkerne
50 g Flohsamenschalen gemahlen
20 g Kokosmehl
200 g Hüttenkäse
1 Packung Weinsteinbackpulver
2 EL Apfelessig
1 TL Himalaya Salz
1-2 TL Brotgewürz

Zubereitung

Den Ofen auf 180°C (Umluft) vorheizen.

Trockene Zutaten gut vermischen und danach Eier, Hüttenkäse und Apfelessig untermischen. Gut kneten und anschließend mit feuchten Händen zu einem Brot formen. Den Brotlaib an der Oberfläche leicht einschneiden und auseinanderziehen. 50-60 Minuten backen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

Fladenbrot

Zutaten

100 g Mandelmehl teilentölt
45 g Eiklarpulver
30 g Goldleinmehl
25 g Flohsamenschalen
20 g Zitrusfasern
20 g Weinsteinbackpulver
1 TL Salz
400 ml Wasser
10 g Olivenöl
Bambusfaser zum Bestäuben

Zubereitung

Backofen auf 230°C Umluft vorheizen.

Alle Zutaten (bis auf Bambusfasern) gut verkneten, bis ein glatter, leicht klebriger Teig entsteht. Aus dem Teig 4 Fladenbrote formen - den Teig dabei mit Bambusfaser einstäuben. Die einzelnen Fladenbrote sollten etwa 0,5 cm hoch sein (du kannst den Teig ausrollen oder mit der Hand plattdrücken – dabei immer wieder mit Bambusfasern bestäuben). Schneide den Teig mit einem Messer mehrfach rautenförmig ein und back die Fladen bei 230°C Umluft für ca.

20 Minuten. Anschließend gut auskühlen lassen.

Fladenbrot „Wrap Style“

Zutaten

90 g helles Mandelmehl teilentölt
40 g Eiklarpulver (bitte nicht gegen frisches Hühnereiweiß austauschen)
30 g Goldleinmehl
20 g Flohsamenschalen fein gemahlen
20 g Zitrusfasern
1 Packung Weinsteinbackpulver
½ TL Salz
350 ml Wasser
½ TL Guarkernmehl
Bambusfaser zum Ausrollen, ca. 2 EL pro Fladen

Zubereitung

Vermische alle trockenen Zutaten gründlich, gib das Wasser hinzu und knete alles zu einem gleichmäßigen Teig. Tennisballgroße Teigstücke abtrennen, mit Bambusfaser bestäuben und auf einer sauberen, mit Bambusmehl bemehlten Arbeitsfläche deinen Teig hauchdünn ausrollen.

Sollte der Teig kleben, wieder mit Bambusfaser bestäuben und ihn weiter ausrollen, bis der Teig dünn ist und etwa den Durchmesser einer Pfanne hat.

Wenn du deinen Teigfladen richtig rund haben möchtest, kannst du ihn mit einem Topfdeckel ausstechen. Auf diese Art alle Fladen herstellen und nebeneinander auf einer mit Bambusmehl bemehlten Fläche lagern (bitte ungebratene Fladen nicht aufeinanderlegen).

Erhitze nun eine Pfanne, in die deine Fladen optimal passen, auf höchster Stufe und brate die Teigfladen ohne Fett (!) von jeder Seite etwa 1 Minute. Die gebratenen Fladenbrote kannst du übereinander auf einem Gitter abkühlen lassen.

Bagels

Die Bagels hätten mir tatsächlich gefehlt... also muss eine Alternative her.

Zutaten

170 g gemahlene Mandeln

40 g Goldleinmehl

10 g Kokosmehl

1 TL Weinsteinbackpulver

1 EL Apfelessig

5 Eier von glücklichen Hühnern

Nach eigenem Gusto Samen oder Körner zum Bestreuen

Zubereitung

Ofen auf 175°C Umluft vorheizen.

Alle trockenen Zutaten gründlich miteinander vermengen. Eier und Essig hinzugeben und zu einem homogenen Teig verarbeiten.

Teig mit feuchten Händen als Kugeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und mit einem angefeuchteten kleinen Löffel in der Mitte das typische Bagel-Loch formen. Die Bagels, wenn du magst, mit Samen oder Körnern bestreuen. Bei 175°C ca. 25 Minuten backen. Vor dem Aufschneiden etwa eine Stunde lang auskühlen und ruhen lassen.

Tipp

Mit Räucherlachs, Ei, Hühnchenbrust etc. belegen und genießen - perfekt zum Mitnehmen.

Fast wie Weißbrot

Zutaten

130 g Mandelmehl
35 g Eiklarpulver
45 g Flohsamenschalen fein gemahlen
30 g Bambusfasern
2 Packungen Trockenhefe für den typischen Geschmack
1 Packung Weinsteinbackpulver
3 EL Apfelessig
2 EL Olivenöl
450 ml warmes Wasser
1 TL Salz
1 TL Brotgewürz
Bambusfasern zum Bestäuben

Zubereitung

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

Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen, dann warmes Wasser, Apfelessig und Olivenöl hinzugeben und zu einem homogenen Teig vermengen.

Teig für 30 Minuten ruhen lassen.

Den Rost (! kein Blech!) mit Backpapier belegen und mit angefeuchteten Händen deinen Teig zu einem länglichen Brotlaib formen und auf den Rost legen.

Bestäube das Brot mit Bambusfasern und schneide die Oberfläche mit einem Messer diagonal mehrfach ein.

45 Minuten auf 200°C Ober-/Unterhitze backen. Aus dem Ofen holen und vor dem Anschneiden vollständig abkühlen lassen (es „backt noch nach“).

Bestes Focaccia ever

Perfekt im Sommer zum Grillen

Zutaten

125 g helles Mandelmus (selbstgemacht aus blanchierten Mandeln oder gekauft – bitte hierbei darauf achten, dass dein Mandelmus nur Mandeln enthält)

4 große Eier von glücklichen Hühnern

45 g Whey

1 Päckchen Weinsteinbackpulver

½ TL Steinsalz

3 kleingehackte Knoblauchzehen

3 geschälte, halbierte Knoblauchzehen

10 schwarze Oliven ohne Stein

6 Cocktailtomaten

3 Peperoni

Frischen Rosmarin

Olivenöl

Zubereitung

125 g gut durchgerührtes Mandelmus in eine Schüssel geben. Die Eier nacheinander unterrühren. Der Teig sollte etwas schaumig sein.

Die trockenen Zutaten miteinander gut vermengen und zur Eimasse geben. Den gehackten Knoblauch unterrühren.

Ein Backblech mit Backpapier belegen und zusätzlich mit Olivenöl bepinseln.

Den Teig auf das Blech gießen und verlaufen lassen. Jetzt mit den halbierten Knoblauchzehen, Cocktailtomaten, Peperoni und Oliven den Teig „dekorieren“.

Den frischen Rosmarin (bzw. die abgezapften Rosmarinnadeln), wer mag auch noch Thymian darüber streuen.

Im Ofen bei 150°C ca. 35-40 Minuten backen, danach gleich rausholen und mit Olivenöl bepinseln.

Knobi-Knabberstangen

Zutaten

50 g Goldleinsamen
50 g Whey
60 g frisch gemahlene Walnüsse
40 g grob gehackte Walnüsse
5-6 grob gehackte Knoblauchzehen
1 TL Brotgewürz
1 TL Himalaja – oder Steinsalz
1 TL Weinsteinbackpulver
250 g Quark 20%
2 Eier von glücklichen Hühnern

Zubereitung

Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Alle trockenen Zutaten miteinander vermischen, danach den Quark und Eier dazugeben und gut durchkneten, bis der Teig eine feste, klebrige Beschaffenheit hat. Mit feuchten Händen (!!!!) einen Laib formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und bei 180°C ca. 25-30 Minuten backen. Dieser Teig muss nicht eingeschnitten werden, weil er beim Backen fladenförmig auseinandergeht. Nach dem Backen in Stangen schneiden und im Ofen nachtrockenen lassen.

Frischkäsebrötchen

Zutaten

200 g körnigen Frischkäse
5-6 Eier von glücklichen Hühnern
100 g gemahlene Mandeln
100 g Goldleinsamenmehl
50-60 g Sonnenblumenkerne
50 g Flohsamenschalenmehl
2 EL Kokosmehl
1 Päckchen Weinsteinbackpulver
1 EL Apfelessig
1 TL Himalaya Salz oder Steinsalz
1 TL Brotgewürz
Ggf. Bambusfasern zum Bestäuben

Zubereitung

Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Alles gut vermengen und mit feuchten Händen Brötchen formen, Oberfläche leicht einschneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Bei 180°C ca. 45 Minuten backen.

Knobibrot

Zutaten

90 g Frischkäse

5 Eier von glücklichen Hühnern

60 g sehr fein gemahlene Flohsamenschalen (Pulver)

60 g Goldleinsamen gemahlen (z.B.in der Kaffeemühle, Food Prozessor)

45 g Sesam gemahlen (z.B.in der Kaffeemühle)

1 TL Brotgewürz

1 TL Himalaja Salz oder Steinsalz

1 TL Low Carb Backpulver oder Weinstein Backpulver

1 Prise Kurkuma

8 Knoblauchzehen zerdrückt

3 EL Olivenöl

Zubereitung

Ofen auf 175°C Umluft vorheizen.

Alle trockenen Zutaten gut miteinander mischen. Eier mit Salz, Knoblauch, Frischkäse und Öl verquirlen und trockenen Zutaten zügig dazugeben. Zu einem Teig verkneten, mit feuchten Händen einen Brotlaib formen, mittig einschneiden und auf einem mit Backpapier belegten Blech bei 175°C ca. 50- 55 Minuten backen.

Meine liebsten Körnerbrötchen

Zutaten

120 g ganz fein gemahlene blanchierte
Mandeln (Mandelstaub)
20 g Flohsamenschalen gemahlen
40 g Eiklarpulver
1 TL Himalaya Salz
100 g Bambusfasern
1 Päckchen Trockenhefe (7g)
5 g Natron
130 g Sauerrahm
30 ml Apfelessig
300 ml warmes Wasser
45 g weiche Butter aus Weidehaltung

Zusätzlich zum Ausrollen und Bestreuen:

60 g Körnermix (z.B. Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsamen,
Sesam)
ca. 10 g Bambusfasern



Zubereitung

Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Alle trockenen Zutaten für den Teig in einer Schüssel miteinander vermischen.

Die flüssigen Zutaten in genau der folgenden Reihenfolge dazugeben: Apfelessig, Wasser, Sauerrahm, weiche Butter. Das Ganze auf höchster Stufe und wirklich NUR GANZ KURZ (ca. 10 Sekunden lang) durchmischen, so dass eine weiche, klebrige Masse entsteht. Den Teig SOFORT weiterverarbeiten: Arbeitsfläche dünn mit Bambusfasern bestäuben, das Teigstück darauf geben und in 8 Teile (je ca. 100g) teilen, auf den Bambusfasern zu länglichen Brötchen rollen.

Die Oberfläche mit etwas Wasser befeuchten und nach Belieben mit Körnern und Samen bestreuen.

Auf einen mit Backpapier belegten Rost (!!) geben und ca. 27 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und zum Abkühlen auf ein Gitter legen.

Bauernbrot

Zutaten

120 g Bambusfasern
50 g Flohsamenschalenpulver
30 g Eiklarpulver
200 ml kochendes Wasser
200 ml kalte Buttermilch aus dem Kühlschrank
50 ml Apfelessig
4 Eier von glücklichen Hühnern
17 g Low Carb Backpulver oder Weinsteinbackpulver
1 TL Himalaya – Salz oder Steinsalz
2 Packungen Trockenhefe
2 TL Brotgewürz
Bambusfasern zum Bestäuben

Zubereitung

Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die trockenen Zutaten miteinander vermischen.

Kochendes Wasser (Wasserkocher) in einen Topf geben, kalte Buttermilch dazu gießen und anschließend den Apfelessig zufügen. Das Buttermilch-Wasser-Apfelessig-Gemisch zusammen mit den Eiern zu den trockenen Zutaten geben.

In der Küchenmaschine mit dem Knethaken ganz kurz (ca. 10 Sekunden - nicht länger!) auf höchster Stufe kneten, bis ein einheitlicher Teig entsteht. Den Teig auf Backpapier geben und mit feuchteten Händen zu einem Brot formen. Mit Bambusfasern bestäuben und die Oberfläche diagonal mehrmals ca. 0,5 bis 1 cm tief einschneiden.

Backpapier mit Brotlaib auf einem Gitterrost im vorgeheizten Backofen etwa 55 Minuten backen. Dann dein Brot aus dem Ofen nehmen und auf einem Gitter vollständig abkühlen lassen.

Sensationelle Burger-Brötchen

(9 Stück)

Zutaten

50 ml Schlagsahne

80 ml lauwarmes Wasser

15 g Frische Hefe (!!)

5 g Stevia-Erythrit - fein gemahlen

4 große Eier von glücklichen Hühnern

½ TL Steinsalz

100 g sehr fein gemahlene Mandeln (Mandelstaub) (nicht entölt!)

70 g Whey

70 g Bambusfasern

20 g Eiklarpulver

8 g Xanthan

1 Päckchen Weinsteinbackpulver (17g)

80 g weiche Weidebutter

50 ml Apfelessig

Ggf. zusätzlich zum Bestreichen und Bestreuen:

Bambusfasern

1 Ei

1 EL Schlagsahne

20 g Sesam

Zubereitung

Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Backblech mit Backpapier belegen. Frische Hefe zerbröckeln und mit ca. 20 ml des lauwarmen Wassers verrühren und beiseitestellen.

Trockene Zutaten in einer Schüssel vermischen. Eier, Butter, Sahne, Wasser, Apfelessig dazu geben. Erst zum Schluss das Hefewasser darüber gießen.

Kurz und kräftig durchmengen, bis ein einheitlicher Teig entsteht, für ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Arbeitsplatte mit Bambusfasern bestäuben, dann Teig aus der Schüssel nehmen und auf den Bambusfasern kurz durchkneten.

In 9 Stücke (à ca. 90g) teilen und zwischen den Handflächen (feuchte Hände!) zu Kugeln formen. Kugeln auf das Backblech setzen und den Teig liebevoll mit der Handfläche oder einem Brettchen flachdrücken.

Das Ei mit Sahne verrühren und die Burger Brötchen damit bepinseln (gibt den typischen Bun-Glanz) und mit Sesamsamen bestreuen.

Im Backofen 20 -23 Minuten backen, anschließend herausnehmen und auf einem Gitter vollständig abkühlen lassen.

Müsli und Porridge

Müsli

(5 Portionen)

Zutaten

- 3 EL Kürbiskerne über Nacht einweichen
- 2 EL Sonnenblumenkerne über Nacht einweichen
- 4 EL Nüsse (Pekannüsse, Walnüsse, Mandeln...) über Nacht einweichen
- 5 EL Kokosflocken
- 2 EL Leinsamen
- 3-5 EL Erythrit-Stevia
- Etwas Wasser
- 3-4 EL Himbeeren (Bioqualität)
- 1 Prise Zimt Ceylon oder ½ TL gemahlene Vanille

Vorbereitung (am Vortag)

Nüsse, Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne in einer Schüssel mit Wasser einweichen und am nächsten Tag gründlich in einem Sieb durchspülen und auf einem Küchentuch trocknen lassen.

Zubereitung

Die Kokosflocken ohne Öl anrösten, bis sie leicht golden sind.

Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne und Nüsse dazugeben und kurz mitrösten und anschließend abkühlen lassen.

Die Mischung in einen kleinen Topf geben und mit Wasser auffüllen, bis sie leicht bedeckt ist. Leinsamen, Beeren, Zimt, Erythrit hinzugeben und mit den gerösteten Zutaten gut vermischen. Dein Müsli bei schwacher Hitze mit geschlossenem Deckel ca. 12 Minuten köcheln lassen – und dazwischen immer wieder umrühren(!).

Haltbarkeit

Du kannst dir dein Müsli z.B. für die 3. Mahlzeit (Beeren) super vorkochen, dann füllst du einfach jeweils eine Portion in ein Glas, lässt es komplett abkühlen und frierst dir die Portion ein. Dann kannst du es abends einfach im Kühlschrank auftauen lassen und am nächsten Tag entweder erwärmen oder kalt mit Mandelmilch oder Sojamilch (ohne Zucker) genießen.

Nicht eingefroren ist es im Kühlschrank etwa 2 Tage haltbar.

Nussmüsli 1

Zutaten

100 g Kokoschips

50 g Leinsamen

50 g Sonnenblumenkerne

20 g Kürbiskerne

30 g Zedernnusskerne

100 g Mandeln gehackt

1 Handvoll Mandeln oder Haselnüsse oder Walnüsse, Paranüsse (gehackt).

Zubereitung

Gib alle trockenen Zutaten zusammen und vermische sie ordentlich, danach in einer Pfanne ohne Fett auf niedriger Stufe sanft anrösten, vollständig abkühlen lassen und in einem Glas lagern.

Bei der frischen Zubereitung ca. 30 g Müsli in eine Schale geben, ggf. an grünen Tagen zur 3. Mahlzeit eine Handvoll Beeren oder einen geschnittenen halben Apfel dazu geben und etwas Mandelmilch oder Sojamilch hinzugeben.

Nussmüsli 2

Zutaten

100 g gehackte Walnüsse

100 g Sonnenblumenkerne

100 g gehackte Haselnüsse

100 g Mandelstifte

50 g Kokosmus

2-3 TL Gewürze nach Belieben, z.B. Tonkabohne, Vanille, ...)

Zubereitung

Ofen auf 160°C vorheizen.

Kokosmus bei sanfter Hitze schmelzen.

Alle Zutaten mischen und die Gewürze hineinrühren.

Auf ein Backblech geben.

Bei 160°C ca. 10 Minuten rösten, gut durchrühren und weitere 10 Minuten backen.

Porridge

(1 Portion)

Porridge liebe ich... allein die Konsistenz, die wohlige Wärme – und auch in der Stabilisierungsphase musst du nicht auf Porridge verzichten.

Zutaten

100 ml Kokosmilch + 50 ml Wasser (alternativ 140 ml Mandelmilch oder Sojamilch und 1 TL Kokosöl)

2 EL frisch geschrotete Leinsamen (klappt im Mixer super)

2 EL Kokosraspeln

2 EL gemahlene Mandeln

1 EL Kokosöl

Zubereitung

Kokosmilch, Kokosöl und Wasser (alternativ Mandelmilch / Sojamilch ungesüßt mit 1 TL Kokosöl) in einen Topf geben und erwärmen. Den frisch geschroteten Leinsamen, Kokosraspeln und gemahlene Mandeln hinzugeben und unter ständigem Rühren ca. 6 Minuten “köcheln”, bis es angedickt ist.

Schoko Crunchy-Müsli

(19 Portionen à 30g)

Zutaten

200 g gemahlene Mandeln + 100 g Mandelblättchen

2 frische Eiweiße von glücklichen Hühnern

120 g Stevia-Erythrit

20 g Kakaopulver (Backkakao, entölt, ohne Zucker)

20 g Whey

10 g Chiasamen

1 Messerspitze gemahlene Vanille

100 g Schokolade mindestens 90% oder selbstgemachte Zartbitterschokolade

(siehe Rezept Schokolade)

Zubereitung

Backofen auf 110°C Heißluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen.

Eiweiß steif schlagen und Stevia-Erythrit zu feinem Pulver mahlen (Mörser oder Food Prozessor) und unter den Eischnee mengen.

Mandeln, Mandelblättchen, Kakao, Chiasamen und Whey gut vermengen und anschließend in deinen Eischnee geben. Mit einem Kochlöffel gut vermischen und die Masse dann gleichmäßig auf deinem Backblech verteilen.

Dauer im Backofen ca. 60 Minuten, wobei du etwa jede ¼ Stunde dein Müsli umwendest. Nach 1 Stunde aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und zerbröseln. Nach dem vollständigen Abkühlen die Schokolade klein hacken und untermengen.

Beeren-Kokos-Müsli

(13 Portionen)

Zutaten

2 Eiweiß von glücklichen Hühnern

60 g Stevia-Erythrit, fein gemahlen

100 g Kokosraspeln

70 g gemahlene Mandeln + 30 g Mandelblättchen

50 g Sonnenblumenkerne

30 g Leinsamen ganz

20 g Zedernnüsse (ähnlich wie Pinienkerne, aber mit viel weniger Kohlenhydraten)

10 g Chiasamen

½ TL gemahlene Vanille

20 g Whey

30 g gefriergetrocknete Erdbeeren oder Himbeeren

40 g Kokoschips etwas mit den Händen zerbröseln

Zubereitung

Backofen auf 110°C Umluft vorheizen, dein Backblech mit Backpapier belegen.

Kokoschips ohne Fett leicht in der Pfanne anrösten. Eiweiß mit Puder Stevia-Erythrit und der Vanille zu Schnee aufschlagen. Alle trockenen Zutaten (bis auf Kokoschips und Erdbeeren) in einer Schüssel gut vermischen und anschließend zum Eischnee geben und gut vermengen, bevor du alles gleichmäßig auf dem Backblech verteilst. In den vorgeheizten Backofen geben und alle 10 Minuten wenden. Nach ca. 25 Minuten Ofen ausschalten und dein Müsli noch 10 Minuten im Backofen lassen. Anschließend abkühlen lassen und erst dann Kokoschips und Erdbeeren dazugeben.

Kuchen

Grundlagen Backen im cellReset

Kuchen, Muffins und Co kannst du ab der Stabilisierungsphase mit in deine Ernährung einbauen. Achte aber bitte darauf, dass du sie selten isst. Am Wochenende als eine Mahlzeit ist das aber eine schöne Abwechslung.

Erythrit + Stevia

Erythrit ist ein natürlicher, zahnfreundlicher Zuckerersatz ohne verwertbare Kohlenhydrate.

In der Natur findest du Erythrit z.B. in reifem Obst (z.B. Birnen).

Erythrit ist fermentierter Traubenzucker, der keinerlei Auswirkungen auf den Blutzucker hat. 70 g Erythrit entsprechen etwa 100 g Zucker vom Süßungsgrad her.

Es gibt fertige Mischungen von Erythrit und Stevia. Diese Mischung hat einige große Vorteile. Stevia nimmt Erythrit den kühlen Geschmack, Erythrit nimmt Stevia den etwas bitteren Nachgeschmack. Zudem ist es auch so, dass diese Mischung 1:1 den Süßungsgrad von Zucker hat. Die Bezugsadressen findest du am Ende des Buches.

Unterschiedliche Mehle

Mandelmehl

Bitte nicht mit gemahlenden Mandeln verwechseln.

Mandelmehl (entölt/teilentölt) ist der Trester, der bei der Herstellung von Mandelöl abfällt und im Anschluss sehr fein gemahlen wird.

Mandelmehl und gemahlene Mandeln kannst du nicht 1:1 ersetzen.
Backeigenschaften und Nährwerte sind hier vollkommen unterschiedlich.

Es gibt braunes Mandelmehl (aus Mandeln mit Haut) und weißes Mandelmehl (Mandeln ohne Haut), geschmacklich in der Regel neutraler - weniger nach Marzipan. Also perfekt für die herzhafte Küche.

Du kannst unglaublich viel aus Mandelmehl herstellen: Mürbeteig, Plätzchen, Pizza, Brot, Brötchen, Panade...

Wenn du fluffige Teige herstellst, lohnt es sich, Mandelmehl mit Kokosmehl zu mischen.

Leinmehl

Entsteht bei der Herstellung von Leinöl aus Leinsamen – es ist also wie das Mandelmehl teilentölt oder entölt und mit durchschnittlich nur 1g Kohlenhydrate auf 100g sehr kohlenhydratarm, gleichzeitig aber eiweiß- und Omega-3 reich.

Leinmehl ist perfekt für die herzhafte Küche und für trockene oder knusprige Teige (Brote, Wraps oder Quiche)

Goldleinmehl

Kannst du perfekt zum Backen verwenden, am besten mit Kokos- oder Mandelmehl gemischt.

Sesammehl

ist ebenfalls sehr kohlenhydratarm (1 g pro 100g).

Es hat allerdings einen intensiven Eigengeschmack und ich würde es immer mit anderen Mehlen mischen. Zum Panieren ist es allerdings klasse, aber erst für die Stabilisierungsphase.

Kokosmehl

Auch hier bitte nicht mit Kokosraspeln vertauschen.

Kokosmehl entsteht (wie bei allen anderen Nussmehlen auch) bei der Ölpressung. Es ist daher ebenfalls entölt und hat ganz andere

Backeigenschaften und Nährwerte als Kokosraspeln.

Es ist etwas kohlenhydratreicher als viele andere Nussmehle, aber du brauchst auch weniger davon. Achtung, Kokosmehl saugt viel mehr Feuchtigkeit / Flüssigkeit auf als andere Mehle... daher bitte nicht 1:1 die Mehle ersetzen.

Ich liebe Kokosmehl für saftige Muffins und Kuchen.

Bambusmehl

Das perfekte Hilfsmittel für Gebäck.

Zwar bindet es nicht so gut, aber im Mix mit anderen Nussmehlen ist es fantastisch. Es eignet sich super als „Anti-Haft-Mittel“ und gibt Broten und Brötchen eine schöne Kruste!

Anfangs habe ich mit Kartoffelfasern gebacken, aber mir hat der Beigeschmack und die dennoch darin enthaltene Stärke einfach nicht gefallen.

Bambusfasern sind weiß, haben keinen Eigengeschmack und sind komplett kohlenhydratfrei.

Backtriebmittel

Weinsteinbackpulver

ist eine natürliche Alternative zum Backpulver. Der Unterschied ist vor allem: es ist gluten- und weizenfrei (und das Säuerungsmittel ist - wie der Name schon sagt - Weinsteinsäure statt Phosphor).

Natron

kannst du als Alternative zu Backpulver verwenden, du brauchst aber eine weitere Säure, wie z.B. Apfelessig oder Zitronensäure. Ohne Säure funktioniert es nicht als Triebmittel.

Bindemittel

Flohsamenschalen

Flohsamenschalen sind kohlenhydratarm, ballaststoffreich, ein unglaublich gutes Bindemittel und ein guter Gluten Ersatz. Mit Flohsamenschalenpulver halten Teige perfekt zusammen. Du kannst es für Pfannkuchen, Süßspeisen (geliert), Brötchen, Frikadellen etc. nutzen.

Johannisbrotkernmehl

Ist glutenfrei und quillt ganz super auf. Für Soßen eignet es sich perfekt. Du musst allerdings darauf aufpassen, nicht zu viel zu erwischen... es reicht meist schon eine ganz kleine Menge.

Chia Samen

Das oft angepriesene Superfood ist eng mit unserem Leinsamen verwandt. Die Chiasamen haben ebenso wie Leinsamen einen super Omega-3-Gehalt, allerdings quellen sie viel mehr und bilden eine geleeartige Massen – also passend für Desserts. Veganer ersetzen auch gerne ein Ei durch 1 EL Chia Samen mit 3 EL Wasser.

Agar-Agar

wird aus Algen gewonnen und ist die pflanzliche Alternative zu Gelatine. Ich backe teilweise damit (z.B. Rotweinkuchen) und es eignet sich hervorragend zum Andicken von Cremes.

Zitrusfasern

eignen sich super zum Andicken von Suppen, Soßen, Cremes, zum Binden von Flüssigkeit, für Frikadellen etc.

Faschingskrapfen

Zutaten

80 g Kokosmehl

30 g Leinmehl

10 g Bambusmehl

½ frischen Hefewürfel

50 ml lauwarme Sojamilch (oder eine andere Pflanzenmilch)

4 g Zucker (die Hefe verstoffwechselt den Zucker, daher bleibt vom Zucker im Teig nichts mehr übrig)

250 g Quark

½ TL Salz

100 g Erythrit - Stevia

1 Päckchen Weinsteinbackpulver

2 Eier

Kokosöl zum Herausbacken

Zuckerfreie Marmelade (siehe Rezept)

Pudererythrit zum Bestäuben

Zubereitung

Hefe und Zucker in die Pflanzenmilch bröseln und an einem warmen Ort gehen lassen, bis die Hefe anfängt zu schäumen. Dann alle Zutaten (bis auf Quark und Salz) gut verkneten, danach Salz und Quark dazugeben und nochmal verkneten.

Den Hefeteig 2 Stunden an einem warmen Ort zugedeckt gehen lassen. Danach nochmal gut durchkneten. Aus dem Teig 6 Krapfen formen und das Fett in einem nicht zu breiten Topf erhitzen. Krapfen in 2 bis 3 Portionen in den Topf geben.

Anfangs kurz den Deckel auf den Topf geben, nach 2 Minuten Deckel dauerhaft vom Topf nehmen und den Krapfen wenden. Nach 8 Minuten und mehrfachem Wenden, nimmst Du die Krapfen raus und legst sie auf ein Küchentrepp zum Abtropfen. Mit einer Bäckerspritze oder Spritzbeutel mit

langer Tülle zuckerfreie Marmelade in die Krapfen spritzen. Die Krapfen auskühlen lassen und sie mit feingemahlenem Stevia-Erythrit bestäuben.

Osterzopf

Zutaten

4 Eier von glücklichen Hühnern
300 ml Sahne
100 g Stevia-Erythrit (gemahlen)
75 g Albaöl oder flüssige Weidebutter
50 g Flohsamenschalenpulver
25 g Kokosmehl
50 g Bambusfasern
15 g Backpulver
1 Päckchen Trockenhefe
1 Eigelb von glücklichen Hühnern
1 Schluck Mandelmilch
2 EL Pudererythrit
Zitronensaft
Mandelblättchen

Zubereitung

Ofen auf 150°C Umluft vorheizen. Die Eier mit der Sahne und dem Stevia-Erythrit verquirlen, dann das Albaöl dazu geben. Flohsamenschalenpulver, Kokosmehl, Bambusfasern, Trockenhefe und Backpulver gut vermischen. Anschließend das „Mehl“-Gemisch unter die Sahne-Eier rühren und zu einem einheitlichen Teig verkneten. Mit nassen Händen den Teig in 3 gleichlange, ca. 3 cm dicke Rollen formen. Die Teigrollen nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backgitter geben und zu einem Zopf flechten.

Das Eigelb mit der Mandelmilch verquirlen und den Zopf bepinseln und im vorgeheizten Backofen ca. 70 Minuten backen lassen. Nach dem Backen bei offener Ofentür auskühlen lassen.

Wenn dein Osterzopf fertig abgekühlt ist, rührst du noch den Guss aus Pudererythrit und Zitronensaft an und streichst den Zopf damit ein. Wenn

du magst, kannst du jetzt Mandelblättchen darüber geben.

Kokoskuchen

Zutaten

230 ml Kokosmilch (Dose)

3 EL Erythrit-Stevia

4 Eier

1 TL Weinsteinbackpulver

½ TL Vanille

180 g Kokosraspeln

Zubereitung

Den Backofen auf 160°C Ober-/Unterhitze aufheizen und eine Auflaufform mit Backpapier auslegen.

Jetzt schlägst du das Eigelb am besten mit einer Küchenmaschine ca. 5 Minuten schaumig und das Eiweiß zu Eischnee.

Anschließend die Kokosmilch, Erythrit, Weinsteinbackpulver und Vanille zu der Eigelbmasse geben.

Zum Schluss hebst du liebevoll die Kokosflocken und den Eischnee im Wechsel unter.

Gib den Teig in die Auflaufform und back ihn für ca. 25 Minuten, danach gut auskühlen lassen.

Kokosriegel

Zutaten

100 g Kokosraspeln

100 ml Kokosmilch (aus der Dose)

100 g dunkle Schokolade (mind. 90% Kakaoanteil)

1 EL Kokosöl

25 g Whey

2 EL Erythrit

Zubereitung

Kokosmilch, Whey und Erythrit schön cremig rühren. Danach hebst du die Kokosraspeln unter und drückst die Masse mit einem Pfannenwender gut fest.

Mit einem Messer kannst du dir jetzt schon einzelne Riegel vorschneiden. Für ca. 30 Minuten ins Gefrierfach stellen.

Bevor du deine Kokosriegel aus dem Gefrierfach holst, schmelze die Schokolade zusammen mit dem Kokosöl in einer Tasse im Wasserbad und streiche deine Riegel komplett mit der Schokolade ein.

Am besten auf einem Teller mit Backpapier ca. 30 Minuten im Kühlschrank auskühlen lassen.

Brownies

Zutaten

200 g gemahlene Mandeln gemahlen
100 g Kokosöl bio, nativ
3 große Eier von glücklichen, freilaufenden Hühnern
100 g dunkle Schokolade (mind. 90%)
7 EL Erythrit- Stevia
4 EL Kakaopulver (ohne Zucker)
3-4 EL Mandelmilch ungesüßt
1 TL gemahlene Vanille
1 TL Flohsamenschalen gemahlen (Pulver)
½ Päckchen Weinsteinbackpulver

Zubereitung

Heize den Ofen auf 170 Grad Ober- / Unterhitze vor.

Die Schokolade hacken und das Kokosöl auf niedrigster Stufe schmelzen.

In der Zwischenzeit alle trockenen Zutaten in einer großen Schüssel vermengen, anschließend die Mandelmilch und die Eier einrühren. Erst jetzt das lauwarme Kokosöl in dünnem Strahl unter Rühren hinzufügen und heb zum Schluss die gehackte Schoki unter.

In einer Auflaufform (mit Backpapier gut auslegen) ca. 20 Minuten backen, dann aus dem Ofen holen und etwas abkühlen lassen.

Johannisbeerkuchen

Zutaten

Für den Boden:

125 g Butter
4 Eigelb
80 g Erythrit (gemahlen)
1/2 TL Vanille
70 g gemahlene Mandeln
35 g Kokosmehl
4 Eiweiß

Für den Belag:

4 Eiweiß
100 g fein gemahlene Mandeln
2 EL Erythrit- Stevia fein gemahlen
1 EL Kokosmehl
500 g Johannisbeeren

Zubereitung

Boden

Backofen auf 180°C vorheizen.

Butter, Erythrit und Vanille schaumig schlagen, dann ein Eigelb nach dem andern dazu rühren. Das Eiweiß steif schlagen und Mandeln mit Kokosmehl gut vermischen. Beides liebevoll unter die Eigelbmasse heben. Anschließend den Teig in eine (Backpapier) Tortenform geben und 20 Minuten vorbacken.

Belag

Eischnee sehr steif schlagen und Erythrit einrieseln lassen. Danach Mandeln und Kokosmehl mischen und unterheben. Zum Schluss die Johannisbeeren mit viel Liebe unterheben und die Masse auf den vorgebackenen Boden geben und weitere 30-35 Minuten backen.

Rhabarber-Kokos-Kuchen

Zutaten

125 g weiche Weidebutter
70 g Erythrit
1 TL Vanille
3 Eier von glücklichen Hühnern (Raumtemperatur)
80 g gemahlene Haselnüsse
25 g Kokosmehl
40 g Whey
50 g Kokosraspeln
1 Päckchen Weinstein-Backpulver
Ca. 50 ml Milch oder Mandelmilch
Ca. 400 g Rhabarber geschnitten

Zubereitung

Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Butter, Erythrit und Vanille cremig schlagen. Nach und nach die zimmerwarmen Eier dazugeben und schaumig schlagen. Die trockenen Zutaten gut mischen und unterrühren.

Milch dazu geben und zu einem cremigen Teig verarbeiten. Den Teig in eine mit Backpapier ausgekleidete Tortenform (26 cm) geben und den Rhabarber darauf verteilen.

Ca. 40 Minuten backen und in der Tortenform ca. 15 Minuten etwas abkühlen lassen.

Erdbeer-Rhabarber-Töpfchen

(4 Portionen - als dritte Mahlzeit an grünen Tagen)

Zutaten

100 g Erdbeeren

100 g Rhabarber

Etwas Zitronensaft

1 TL Vanille

3 Blatt Gelatine

2 EL Whey

8 Esslöffel Quark 40% (mit etwas Mandelmilch cremig rühren und ggf. mit etwas

Erythrit süßen)

Zubereitung

Erdbeeren putzen, klein schneiden und mit dem frischen Zitronensaft ca. 15 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit Rhabarber schälen und klein schneiden und in einen Topf mit Wasser geben, so dass der Rhabarber gerade so mit Wasser bedeckt ist und zusammen mit der Vanille aufkochen – so lange, bis nicht mehr viel Flüssigkeit im Topf ist. Die Gelatine in einem Glas Wasser einweichen.

Erdbeeren zum heißen Rhabarber geben und darin ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Gelatine ausdrücken und in der noch warmen Masse auflösen. Nun das Dessert in Schälchen füllen und 4 Stunden kühlen lassen.

Danach mit Quark (mit Mandelmilch, Whey und Erythrit cremig gerührt) garnieren.

Gelingt-Immer-Rhabarber-Schoko-Kuchen

Zutaten

400 g Rhabarber

100 g weiche Butter

3 Eier von glücklichen Hühnern

90 g Erythrit - Stevia

100 g dunkle Schokolade (90% oder selbstgemacht) grob gehackt

110 g gemahlene Mandeln

30 g Kokosmehl

1 TL Johannisbrotkernmehl

½ Päckchen Weinsteinbackpulver

1 TL Vanille

Zubereitung

Backofen auf 180°C vorheizen, Rhabarber putzen und in kleine Stücke schneiden.

Butter, Vanille und Erythrit cremig rühren, dann nach und nach die Eier dazu geben. Anschließend die trockenen Zutaten miteinander gut vermischen und unter die Eiermasse rühren.

Erst jetzt den klein geschnittenen Rhabarber und die gehackte Schokolade unterheben.

In eine mit Backpapier ausgelegte Tortenform (24cm) geben und ca. 40 Minuten backen.

Marmorkuchen

Zutaten

6 Eier von glücklichen Hühnern
200 g Stevia-Erythrit
200 g Butter
400 g blanchierte, gemahlene Mandeln
50 g Backkakao
1 TL Vanille gemahlen
1 TL Weinsteinbackpulver

Zubereitung

Ofen auf 170°C Ober-/Unterhitze vorheizen

Butter schmelzen, dann alle Zutaten (außen den Backkakao) zusammen verrühren, bis ein glatter Teig entstanden ist. Eine Hälfte in eine Silikonbackform oder mit Backpapier ausgekleidete Backform geben. Den Backkakao zur anderen Hälfte geben und gut miteinander verrühren. Den Schokoteig in die Form füllen und mit einer Gabel in der Form Kreise malen für die Marmorierung. Backe den Kuchen nun für 60 Minuten. Unbedingt komplett auskühlen lassen, bevor du ihn aus der Form holst.

Käsekuchen

Zutaten

Für den Boden:

40 g Butter (Zimmertemperatur!)
20 g Goldleinmehl
170 g Mandelmehl
100 g Erythrit
10 Tropfen natürliches Vanillearoma
2 Eier von glücklichen Hühnern

Für die Käsekuchenmasse:

500 g Quark (40% Fettgehalt)
225 g Frischkäse
100 g Stevia-Erythrit
2 Eier natürlich von glücklichen Hühnern
1,5 TL Johannisbrotkernmehl
2 TL BIO Zitronenschale (Abrieb)

Zubereitung

Eine Springform mit Backpapier auslegen, den Ofen auf 175° C Umluft vorheizen.

Kuchenboden

Alle Zutaten vermengen und knete einen gleichmäßigen Teig, bis alles gut vermischt ist.

Käsekuchenmasse

Alle Zutaten zu einer cremigen Masse verrühren.

Den Teig in die Springform geben und ihn gut andrücken. Die Käsekuchenmasse darauf geben und glattstreichen. Den Kuchen für 45 Minuten backen.

Sollte er noch zu weich oder noch sehr hell sein, einfach weitere ca. 10 Minuten backen (dabei beobachten). Dann aus dem Ofen holen und komplett auskühlen lassen, bevor du ihn aus der Form löst.

Schoko-Kirsch-Kuchen

Zutaten

6 Eier von glücklichen Hühnern
100 g Erythrit-Stevia
1 Päckchen Weinsteinbackpulver
40 g Kokosöl bio, nativ
120 g Schokolade über 90%
Zimt
200 g gemahlene Haselnüsse
100 g gemahlene Mandeln
Ein paar entsteinte, halbierte Kirschen

Zubereitung

Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kokosöl mit Schokolade im Wasserbad schmelzen. Eier mit Erythrit und Zimt schaumig schlagen, Schokolade dazu geben und kräftig weiter schlagen. Dann Haselnüsse und Backpulver vermengen und unterrühren. Auf ein mit Backpapier belegtes Kuchenblech streichen und mit Kirschen belegen.

Ca. 40 Minuten backen.

Karottentorte

Zutaten

6 Eier von glücklichen Hühnern
70 g Erythrit-Stevia
1 Prise Steinsalz
1 TL gemahlene Vanille
170 g gemahlene Mandeln
30 g Kokosmehl
90 g Butter
170 g Karotten
1 Päckchen Weinsteinbackpulver
Marmelade (Grundrezept) zu Bestreichen
Kokosflocken

Zubereitung

Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Karotten feinraspeln und ausdrücken. Butter schmelzen, leicht abkühlen lassen.

Eier mit Erythrit und Vanille schaumig schlagen. Alles andere unterrühren und in eine mit Backpapier ausgelegte Tortenform geben. Bei 180°C 45-60 Minuten backen.

Mit etwas Marmelade (siehe Rezept) bestreichen und mit Kokosflocken bestreuen.

Donauwelle

Nach meinem ersten Durchlauf des Stoffwechselkonzepts habe ich nach langer Zeit wieder eine Donauwelle gegessen. Donauwelle erinnert mich immer an meine Kindheit und meine Mama. Ich mag diese Verbindung von hellem und dunklen Teig mit Kirschen und der Glasur.

Zutaten

Für den Teig:

300 g Stevia- Erythrit
240 g Albaöl
12 Eier von glücklichen Hühnern
200 g Kokosmehl
60 g entöltes Mandelmehl
1 Päckchen Weinsteinbackpulver
30 g Bambusfasern
250 g Sauerkirschen (frisch oder TK)
20 g Kakao

Für die Buttercreme:

200 g Erythrit-Stevia
50 g Butter+200 g Butter
2 Eier von glücklichen Hühnern
220 ml Pflanzenmilch

Für die Glasur:

50 g Kokosöl
200 g Schokolade (mind. 90% Kakaoanteil od. selbstgemachte Schokolade)

Zubereitung

Den Backofen auf 175°C Umluft vorheizen und dein Backblech mit Backpapier auslegen.

Albaöl und Erythrit schaumig schlagen, Eier nach und nach dazu geben.

Das Mandelmehl, Kokosmehl, Bambusfasern und Weinsteinbackpulver mischen und die trockenen Zutaten unter den Teig rühren. Den Teig

halbieren. Eine Hälfte auf dem Backblech verteilen. Zum anderen Teil 20g Kakao hinzugeben und verrühren. Jetzt deinen dunklen Teig auf den hellen streichen. Kirschen ggf.

entsteinen und gleichmäßig auf dem Teig verteilen und leicht andrücken. 30 Minuten backen und anschließend auskühlen lassen.

Buttercreme

50 g Butter, Erythrit-Stevia, Eier und Milch zusammen aufkochen und anschließend auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

250 g Butter schaumig rühren und unter die abgekühlte Masse rühren.

Glasur

Schokolade und Kokosfett im Wasserbad schmelzen, auf der Buttercreme verstreichen. Im Kühlschrank Schokolade fest werden lassen.

Rotweinkuchen

Zutaten

Für den Teig:

300 g gemahlene Mandeln

200 g Erythrit mit Stevia zu Puder gemahlen (Kaffeemühle oder Food Processor)

150 g Butter weich, alternativ 150 g Kokosöl

100 ml Rotwein trocken (!!)

5 Eier von glücklichen Hühnern

20 g Kakaopulver entölt (max. 8 g Kohlenhydrate auf 100 g)

2 TL Agar-Agar (gibt es im Supermarkt oder Bioladen)

2 TL Weinsteinbackpulver

1 TL Ceylon Zimt

Für den Guss:

100 g Puder-Erythrit (ggf. in Kaffeemühle oder Food Processor mahlen)

20 ml trockener (!!) Rotwein

20 ml Wasser

Zubereitung

Den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Mandeln, Erythrit, Zimt, Kakaopulver, Backpulver und Agar-Agar gut miteinander vermischen. Die weiche Butter (oder alternativ das Kokosöl), Eier, Rotwein hinzufügen und alles zu einem Teig rühren. Ein kleines Backblech (ca. 28 x 23 cm) mit Backpapier auslegen und die Ränder gut einfetten oder eine kleine Kastenform benutzen (diese bitte ebenfalls mit Backpapier auskleiden). Teig hineinfüllen und im vorgeheizten Backofen für 40 Minuten backen.

Nach dem Backen Kuchen in der Form ein wenig abkühlen lassen, anschließend aus der Form lösen und vollständig abkühlen lassen.

Für den Guss das Pulver-Erythrit mit Wasser und Rotwein glattrühren und den Kuchen damit glasieren.

Einfache Schoko-Zucchini-Muffins

(6 Stück)

Zutaten

6 Eier von glücklichen Hühnern

90 g Backkakao ungesüßt

120 g gemahlene Mandeln

360 g Zucchini (ja, wirklich)

150 g Stevia-Erythrit

Zubereitung

Backofen auf 175°C Umluft vorheizen.

Raspel die Zucchini sehr fein, drück die Raspeln etwas aus und vermische sie mit den übrigen Zutaten. Die Masse in Muffinförmchen geben und ca. 25 Minuten bei 175°C backen.

Heidelbeer-Muffins

(6 Portionen)

Zutaten

Für die Muffins:

65 g Mandelmehl
30 g Goldleinmehl
50 g Erythrit-Stevia
2 Eier von glücklichen Hühnern
9 g Flohsamenschalenpulver
1 ½ TL Weinsteinbackpulver
½ TL Xanthan
1 TL Vanille
1 TL Apfelessig
45 g Kokosöl
60 g saure Sahne
100 g frische Bio Blaubeeren

Für das Topping:

24 g Mandelmehl
12 g Goldleinmehl
2 EL Erythrit
½ TL Vanille
15 g kalte (!) Weidebutter

Zubereitung

Mandelstreusel-Topping

Mandelmehl in einer Pfanne bei schwacher Hitze leicht rösten, bis es duftet und abkühlen lassen. In einer Schüssel das geröstete Mandelmehl, das Goldleinmehl, Erythrit, Vanille mischen, die kalte Butter dazu geben und mit den Händen zusammenbröseln – und in den Kühlschrank stellen.

Den Ofen auf 180°C Ober-/ Unterhitze aufheizen.

Muffinform mit Muffinförmchen auskleiden.

Muffins

Erythrit mit den Eiern ca. 5 Minuten mit der Küchenmaschine cremig schlagen. In der Zwischenzeit das Mandelmehl, Goldleinmehl, Flohsamenschalenpulver, Weinsteinbackpulver, Vanille und Xanthan in einer Schüssel zusammenmischen.

Jetzt Apfelessig und Butter zur Eiermasse geben, danach im Wechsel die saure Sahne und die Mischung der trockenen Zutaten hinzufügen und noch ein paar Minuteniterrühren lassen (dickt gut an). Jetzt Blaubeeren unterheben und den Teig in die vorbereiteten Muffinförmchen füllen.

Zum Schluss die Mandelstreusel aus dem Kühlschrank über die Muffins geben, gut andrücken und ca. 25 Minuten backen.

Eis

Stabilisierungsphase – grüne und rote Tage

Vanille-Eis

Zutaten

3 ganz frische, große Eier von glücklichen Hühnern

300 ml Schlagsahne

220 ml Mandelmilch ungesüßt

150 g Stevia-Erythrit zu Puder mahlen

1 gestrichener TL Xanthan - verhindert das Kristallisieren

ca. 2 TL gemahlene Vanille

Zubereitung

Stevia-Erythrit mit Vanille mischen. Die Sahne cremig (nicht ganz steif!) schlagen.

In der Zwischenzeit die Eier in deiner Küchenmaschine 5 Minuten auf höchster Stufe mixen (das Volumen vergrößert sich). Nach und nach die Erythrit-Vanille-Mischung dazugeben. Xanthan untermischen. Jetzt noch Mandelmilch unter weiterem Rühren hinzufügen. Die cremig geschlagene Sahne zum Schluss liebevoll mit unterheben und alles in eine große, flache Schüssel geben.

Für 3 Stunden einfrieren – dabei ca. jede halbe Stunde mit einem großen Schneebesen umrühren. Anschließend noch mind. ein bis zwei Stunden gefrieren.

Stracciatella Eis „Oli“

(auf speziellen Wunsch)

Zutaten

150 ml Kokosmilch

70 g Sahne

90 g Pudererythrit

30 g Kakaonibs

1 EL Inulin

1 g Xanthan

Gemahlene Vanille oder Mark einer halben, ausgeschabten Vanilleschote

Zubereitung

Erythrit, Xanthan und Inulin miteinander vermischen.

Milch und Vanille hinzufügen und gut mit Schneebesen verrühren.

Sahne steif schlagen und zusammen mit den Kakaonibs unterheben.

Eismasse in einer Schüssel einfrieren und die nächsten 3 Stunden etwa alle 30 Minuten umrühren, dann bleibt dein Eis cremiger. Nach 5 Stunden ist es dann fertig und kann genossen werden.

Waffeln

Lieblingswaffeln

(8 Portionen = 40 Herzchen)

Zutaten

70 ml Schlagsahne

130 ml Buttermilch

100 ml ungesüßte Mandelmilch

90 g Stevia-Erythrit

130 g fein gemahlene Mandeln

50 g Whey

10 g Eiklarpulver (funktioniert wirklich besser als mit Eiweiß)

20 g Bambusfasern oder Haferfasern

½ TL Xanthan

½ TL Natron

1 TL gemahlene Vanille

80 g weiche Butter

1 großes Ei von glücklichen Hühnern

Zubereitung

Stevia-Erythrit mit der Vanille fein mahlen. Alle trockenen Zutaten (außer dein gemahlene Stevia-Erythrit) in einer Schüssel vermischen.

In einer weiteren Schüssel die weiche Butter mit deiner Erythrit-Vanille cremig rühren und anschließend das Ei untermengen.

Jetzt die flüssigen und trockenen Zutaten gemeinsam zur Buttermasse geben und vermengen, bis ein einheitlicher Teig entsteht (schaut wie Kuchenteig aus) und noch eine ¼ Stunde anziehen lassen. In der Zwischenzeit kannst du das Waffeleisen vorbereiten: mit etwas Kokosöl

einpinseln und auf höchster Stufe vorheizen, dann die Temperatur um ein bis zwei Stufen reduzieren.

Jetzt geht's los:

Teig durchrühren und 2 EL Teig mittig auf das heiße Eisen setzen. Den Deckel sanft runterdrücken (nicht ganz schließen), etwa 30 Sekunden so halten und erst dann ganz zu machen. Wichtig: lass den Deckel mindestens 2 Minuten geschlossen, da sonst (wenn du zu neugierig bist) die Waffel beim Anheben des Deckels zerreißt!

Backzeit der Waffeln: 3 bis 4 Minuten

Deckel liebevoll anheben und deine Waffel mit einem Pfannenheber vorsichtig herausnehmen.

Tipp

Die Waffeln kannst du gleich warm essen, aber auch kalt schmecken sie unglaublich gut. So kannst du sie auch als Mahlzeit mitnehmen.

Belgische Waffeln

(8 Stück = 2 Portionen)

Zutaten

3 Eier von glücklichen Hühnern
200 ml Sojamilch/jede andere Pflanzenmilch
20 g Kokosmehl + 25 g Mandelmehl
15 g Flohsamenschalen
25 g Kakaopulver (Backkakao)
100 g Stevia-Erythrit
1 TL Vanille gemahlen

Zubereitung

Eier mit Sojamilch und Erythrit verrühren. Nussmehle, Flohsamenschalen und Kakaopulver unterrühren. Alles gut und schnell verrühren. 5-10 Minuten stehen lassen, damit es weiter andickt. In der Zwischenzeit dein Waffeleisen - OHNE ÖL - aufheizen lassen.

Anschließend die Waffeln herausbacken (Backzeit je Waffel ca. 2-3 Minuten). Vorsichtig mit einer Gabel und einem Pfannenwender die Waffeln herauslösen → Achtung: die Waffeln sind sehr flaumig, einfach mit Geduld und Gefühl aus dem Waffeleisen lösen.

Tipp

Vorsichtig nach 2-3 Minuten das Waffeleisen öffnen. Wenn die Waffeln noch nicht fertig sind, hast du einen Widerstand beim Öffnen, dann den Teig noch etwas backen lassen.

Kräuter-Waffeln mit Räucherlachs

(8 Waffeln = 4 Portionen)

Zutaten

220 g gemahlene Goldleinsamen
1 EL Weinsteinbackpulver
½ TL Steinsalz
5 große Eier von glücklichen Hühnern
125 ml Mandelmilch
80 ml Avocadoöl
1 EL gehacktes Basilikum
1 EL gehackte Petersilie
1 TL Dill
Avocadoöl für das Waffeleisen

Für den Belag:

40 g selbstgemachte Mayonnaise
1 EL geriebener Meerrettich
etwas Pfeffer
300 g Räucherlachs

Zubereitung

Goldleinsamen im Mixer fein mahlen und mit Backpulver und Salz mischen. Eier, Mandelmilch und Avocadoöl im Mixer 30 Sekunden mixen. Zu den Goldleinsamen geben und mit einem Kochlöffel zu einem Teig vermengen. 5 Minuten quellen lassen. Danach die Kräuter unterrühren und den Teig abschmecken.

Das Waffeleisen vorheizen, mit Avocadoöl einpinseln und den Teig darin zu Waffeln ausbacken. (Backzeit 2-3 Minuten).

Für den Belag Räucherlachs kleinschneiden und mit den anderen Belagzutaten verrühren und auf die Waffeln geben.

Marmelade

Beeren-Marmelade

für 2 Gläser (je 150 ml) - Stabilisierungsphase, grüne Tage

Zutaten

250 g frische Beeren (Erdbeeren, Brombeeren, Himbeeren)

15 ml frisch gepressten Zitronensaft

½ TL gemahlene Vanille

45 g feingemahlene Stevia-Erythrit

½ TL Pektin (2g)

1 Messerspitzen Zitronensäure

Zubereitung

Gewaschene, reife, vollkommen gute Beeren kleinschneiden und mit Zitronensaft, Erythrit, Zitronensäure und Vanille in einem großen Topf vermengen und zwei Stunden lang durchziehen lassen. Mit dem Pürierstab fein pürieren, dann aufkochen und das Pektin während ständigem Rühren einrieseln lassen. Weiterrühren und dabei 3 bis 4 Minuten sprudelnd kochen.

Jetzt diese kochend heiße Masse in deine sauberen Gläser füllen und sofort verschließen. Abkühlen lassen und danach im Kühlschrank lagern. Geöffnet ist die Marmelade etwa 1 Woche haltbar, verschlossen ca. 2 - 3 Monate.

Schokoladenspezial

Weißer Schokolade mit Haselnüssen oder Mandeln

Zutaten

100 g Kakaobutter

50 g Sahnepulver

50 g weißes Mandelmus

60 g gemahlene, pulverisierte

Stevia-Erythrit

½ TL frisches Vanillemark

100 g grob gehackte Haselnüsse oder Mandeln



Zubereitung

Haselnüsse im Ofen bei 140 °C ca. 15 Minuten rösten und danach abkühlen lassen.

Geröstete Haselnüsse in ein Geschirrtuch legen und dieses zwischen den Händen reiben (so löst sich die Schale sehr einfach von den Nüssen). Nüsse grob hacken.

Kakaobutter im Wasserbad auf sanfter Hitze schmelzen lassen. Mandelmus, Vanille und Puder-Erythrit mit einem Schneebesen unter die Kakaobutter rühren, bis sich das Erythrit ganz aufgelöst hat. Schüssel vom Wasserbad nehmen und erst dann das Sahnepulver dazugeben (flockt sonst aus).

Schokomasse in Formen füllen, die Haselnüsse darauf verteilen und zum Erkalten in den Kühlschrank stellen.

„Milchschokolade“

Zutaten

100 g Kakaobutter
40 g Kakaomasse
60 g Sahnepulver
80 g Stevia-Erythrit
Gemahlene Vanille

Zubereitung

Erythrit mit Vanille zu feinem Pulver mahlen. Sahnepulver mit Stevia-Erythrit vermischen. Kakaobutter und Kakaomasse im Wasserbad bei schwacher Hitze langsam schmelzen lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und die trockenen Zutaten mit einem Schneebesen gut glattrühren. Die Schokolade dann in Formen füllen (ich verwende am liebsten Silikon-Schokoladenformen). Noch etwas abkühlen lassen und dann in den Kühlschrank stellen.

Zartbitter-Schokolade

Zutaten

40 g Kakaobutter
40 g Kakaopulver entölt
30 g Stevia-Erythrit zu Puder gemahlen (Pudererythrit)
Nach Belieben Vanillemark, Zimt etc.

Zubereitung

Kakaobutter auf niedriger Temperatur im Wasserbad erwärmen, bis diese vollständig geschmolzen ist. Zuerst Kakaopulver und dann Pudererythrit einrühren (ggf. Vanille, Zimt etc. unterrühren).

Die noch flüssige Schokolade in Schokoladenformen füllen und darin fest werden lassen (erst bei Zimmertemperatur und dann im Kühlschrank).

Weißer Schoki

Zutaten

65 g Kakaobutter

40 g Sahnepulver

55 g Erythrit

Zubereitung

Erythrit in einem Mixer zu Puder mahlen. Kakaobutter bei niedriger Temperatur im Wasserbad schmelzen. Kakaobutter und Erythrit einrühren. Dann das Sahnepulver dazugeben und gut unterrühren. Flüssige Schokolade in eine Schokoladenform gießen und fest werden lassen.

Tipp

Du kannst in deine weiße Schokolade auch getrocknete, pulverisierte Himbeeren einrühren. Deiner Fantasie sind da keine Grenzen gesetzt.

Absolut genial schmeckt weiße Schokolade auch mit unserem Collagen... Waldbeeren treffen auf zuckerfreie, weiße Schokolade – ein gesunder Traum.

MEINE LIEBSTEN BEZUGSQUELLEN FÜR ZUTATEN

Kräuter und Gewürze für die Stoffwechsellküche



Hallo, mein Name ist Viola Nachtrab, ich bin seit Ende 2018 dabei. Seitdem entwickle ich unsere Gewürze immer weiter und habe angefangen diese in größeren Mengen zu produzieren, um auch andere damit glücklich zu machen. Kräuter und Gewürze sind seit 20 Jahren meine Passion. Ich finde Essen muss auch ohne Salz und Zucker schmecken und mit Gewürzen und Gewürzmischungen kann man so viel machen und spielen. Im Buch verteilt, sind ein paar Beispiele von mir, wo meine Gewürze verwendet werden können. Wenn ihr mehr wissen möchtet, erreicht ihr mich unter: spice@nachtrab.com oder über www.spice.nachtrab.com . Ich freue mich auf euch!

Mehle, Binde- und Süßungsmittel

Dr. Almond Low Carb Shop

<https://lowcarb-glutenfrei.com>

Hochwertige Mehle, Stevia-Erythrit (1:1 wie Zucker), Pudererythrit, Low Carb Backpulver, Vanille- Erythrit Pulver, Bambusfasern, Kakaobutter,

Kakaomasse, Sahnepulver, Eiweißpulver

Low Carb Shop

<https://www.l-carb-shop.de>

Günstige Nussmehle in kleinen Eimern, Xanthan, Johannisbrotkernmehl,
Haferfasermehl

Hochwertiges Whey

PM-International

<https://www.pm-international.com>

FitLine Whey eignet sich perfekt zum Backen, da dieses hochwertige Molkepulver die Teige gut bindet und gleichzeitig deinen Körper optimal mit Eiweiß versorgt. Durch die hohe Bioverfügbarkeit ist es das einzige Whey, das ich hierfür benutze.

Shileo Nudeln und Reis

Shileo

<https://www.shileo.com>

Hier findest du die grenzgenialen Shileo Nudeln und den Shileo Reis.

Hochwertige, getrocknete Konjaknudeln und Konjakreis, sowie Konjakmehl.

Die Nudeln und der Reis werden gekocht wie „reguläre“ Nudeln oder Reis und schmecken meiner Meinung nach bedeutend besser als die in Wasser eingelegten Glibbernudeln.

Wichtiger Hinweis

Alle Informationen in diesem Buch wurden vom Autor sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen. Die Inhalte des Buches ersetzen keine ärztliche Untersuchung oder Behandlung. Es handelt sich nicht um einen medizinischen Rat. Es besteht Eigenverantwortlichkeit, d.h. alle Informationen werden auf eigenes Risiko genutzt. Dieses Kochbuch basiert auf dem Stoffwechselkonzept „cellReset“ und ist darauf ausgelegt. Diese Publikation enthält Links auf Webseiten Dritter, für deren Inhalte wir keine Haftung übernehmen, da wir uns diese nicht zu eigen machen.

Für Fragen und Anregungen, schreib mir eine E-Mail an nikky.seifert@t-online.de und folge mir gerne auf

Instagram [@NikkySei](https://www.instagram.com/NikkySei)

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über www.dnb.de abrufbar.

© **Copyright 2021 Nikky Seifert**

Lektorat: Stefanie Kyhos, Julia Loch

Korrektorat: Viola Nachtrab

Bilder im Buch: Claudia Marras, Nikky Seifert

Coverdesign und Coverbild: [canva.com](https://www.canva.com)

Herstellung und Verlag: BoD – [Books on Demand GmbH](https://www.bod.de), Norderstedt

ISBN: 978-3-7534-2926-7