

GLUTENFREI & VEGAN

*10 Rezepte
mit vielen
Ideen & Tipps*

GESUNDE GERICHTE
- KINDERLEICHT!



VALENTIN FRÖHLICH



Gesundheit!

Für mich an erster Stelle stand meine Gesundheit, als ich meine Ernährung vor etwa 20 Jahren allmählich begann, umzustellen. Nein, ich bin nicht direkt ein Veganer geworden. Es war ein längerer Prozess der Ernährungsumstellung. Ich durfte innerhalb von einigen Jahren die Vorzüge einer vollwertig-pflanzlichen Ernährung am eigenen Leibe erfahren.

Neben frei zugänglichen Informationen, die zu einer gesunden Ernährung einladen, ist die Auswahl an pflanzlichen Produkten, riesig geworden, sodass es einem an nichts mangeln dürfte. Auch heute würde ich mich nicht als Veganer bezeichnen, denn ab und an genieße ich auch Speisen, die Tierisches beinhalten. Doch etwa mindestens 90 % besteht mein Speiseplan aus vollwertig-pflanzlichen Produkten.



VORTEILE EINER VOLLWERTIG-PFLANZLICHEN ERNÄHRUNG

Es wird noch immer viel darüber diskutiert und debattiert, inwiefern Menschen das Recht dazu haben, anderen Lebewesen das Leben zu nehmen um einfach ihren Hunger zu stillen. Dieser Debatte möchte ich in diesem Büchlein keinen Platz widmen, denn in erster Linie geht es mir darum, dir ein paar Inspirationen zu bieten, um dich auf dem Weg deiner Ernährungsumstellung zu begleiten.

Die hier vorgestellten Rezepte und Ideen eignen sich auch für die Darmkur, die ich in meinem Buch "Heilsame Bewegung bei Fibromyalgie, Rheuma und chronischen Schmerzen" vorstelle.

Eine vollwertig-pflanzliche Ernährung ist alles andere als monoton und langweilig. Viele "Umsteiger" entdeckten die Welt der Geschmäcker erst mit ihrer Umstellung auf eine pflanzliche Kost.

Doch nicht nur die vielfältigen Möglichkeiten, schmackhafte Gerichte in einer relativ kurzen Zeit zuzubereiten, zähle ich zu den Vorteilen. Vor allem auch der Effekt auf die Gesundheit steht dabei im Vordergrund.

Natürlich soll nicht unerwähnt bleiben, dass wir dadurch Leben retten und Gutes unserer Umwelt tun. - Auf diese Themen möchte ich in diesem Buch aber nicht eingehen, da es sich eher um Rezepte und Inspirationen drehen soll.

Außerdem möchte ich mit dem Vorurteil aufräumen, Stunden in der Küche verbringen zu müssen, um gesunde und köstliche Gerichte zuzubereiten. Die hier vorgestellten Gerichte genieße ich selbst gerne und bin überzeugt, dass für dich auch das ein- oder andere mit dabei ist.

Zu den Rezepten in diesem Buch sei noch erwähnt, dass ich kaum Mengenangaben mache, da diese für diese in diesem Fall relativ unerheblich sind. Du kannst gerne ein wenig selbst herumexperimentieren. So schulst du dein Gefühl für das Kochen und während der eine ein Gericht z. B. etwas würziger mag, bevorzugt der andere vielleicht weniger Würze. Auch in Bezug auf die Flüssigkeit kannst du nach Belieben selbst entscheiden.

Viel Freude beim Ausprobieren!

GRUNDAUSSTATTUNG

Solltest du dich bereits bewusst und vollwertig-pflanzlich ernähren, wirst du höchstwahrscheinlich schon gut ausgestattet sein, was deine Vorräte angeht.

Die folgenden Produkte habe ich immer im Haus, um spontan und schnell gesunde Gerichte zaubern zu können.



HAFERFLOCKEN

Nicht nur für ein vitamin- und ballaststoffreiches Frühstück sind Haferflocken unverzichtbar. Auch zum Brotbacken oder für (gesunde) Süßspeisen kann man sie wunderbar einsetzen. Da ich mich überwiegend glutenfrei ernähre, kaufe ich meist glutenfreie Haferflocken oder fertige Mischungen zum Zubereiten von Haferbrei bzw. Porridge.

GETREIDE & PSEUDO-GETREIDE

Neben Getreide-Arten wie Vollkornreis, Hafer und Hirse, sind Buchweizen, Quinoa und Amaranth bestens für eine glutenfreie, vollwertige Küche geeignet. Solltest du glutenhaltige Lebensmittel konsumieren, priorisiere beim Kauf Vollkornprodukte um von dem höheren Nährstoff- und Ballaststoffgehalt zu profitieren.



LEINSAMEN

Leinsamen sind Lieferanten von essenziellen Omega-3-Fettsäuren und ebenfalls reich an Ballaststoffen. Achte beim Kauf auf ganze Leinsamen, damit du sie selbst vor dem Verzehr frisch schrotet kannst. So bleiben die wichtigen Inhaltsstoffe erhalten und die Samen schmecken nicht ranzig, was schnell bei bereits vorgeschroteten Leinsamen auftritt. Theoretisch könntest du auch ganze Samen essen. Achte dabei aber darauf, dass du sie gut kausst, damit du die Nährstoffe aufnehmen kannst.

GEFRORENES & FERTIGES

Insbesondere Gemüsesorten wie Brokkoli, Karotten, grüne Bohnen oder Spinat sorgen für praktische Möglichkeiten, gesunde Gerichte zuzubereiten, sollte man kein frisches Gemüse im Hause haben. Mit vorgekochten Kichererbsen, Bohnen oder Linsen aus der Dose oder aus dem Glas kann man für die wichtige Portion Proteine sorgen.



NUDELN

Inzwischen gibt es unzählige Möglichkeiten, schmackhafte, glutenfreie Nudelgerichte zuzubereiten. Von Linsenpenne, über Reis-Spaghetti, bis hin zu Buchweizen-Spirelli oder Sorten aus Kichererbsen bietet das Sortiment in großen Supermärkten, Bioläden oder Drogerien alles, was das Pasta-Herz begehrt. Geschmacklich könnte es zunächst gewöhnungsbedürftig sein, doch mit köstlichen Soßen fällt es kaum auf.

GEMÜSE & SALATE

Die Auswahl an verschiedenen Salaten ist riesig. Für grüne Smoothies eignen (junger) Spinat, Grünkohl, Wildsalate, Kräuter und Rucola sehr gut. Kartoffeln, Süßkartoffel sowie Gemüse wie Karotten, Zucchini, Brokkoli, Tomaten, Gurken und Bohnen sind in meiner Küche immer vorzufinden. Mit roten Zwiebeln, Ingwer, Kurkuma, Knoblauch sorgt man für besondere Geschmäcker, die gleichzeitig unserer Gesundheit sehr förderlich sind.



EXOTISCHE ZUTATEN

Den Zubereitungsmöglichkeiten sind keine Grenzen gesetzt. Gewürze ferner oder nicht allzu fernen Ländern sorgen für Abwechslungsreichtum und für traumhafte Geschmäcker. Ich liebe den ausströmenden Duft von Curry, der aus meiner Küche ein Bazar macht, wird er in Öl erhitzt.

Tipps für ein gesundes Früh- oder "Spät"stück

Tipp 1: Spätstücken statt Frühstück!

Nicht erst seitdem ich mich mit dem Intervallfasten beschäftige, frühstücke ich nicht mehr ganz klassisch kurz nach dem Aufstehen. Ich hielt es schon vorher für gesund, ein leichtes Hungergefühl zu verspüren und dem nicht gleich aus Reflex nachzugeben. Nun weiß ich, dass es tatsächlich gesund ist, den Organen und Zellen die Gelegenheit zu bieten, in Ruhe zu entgiften und sich zu erneuern, bevor wieder Arbeit (in Form von Speisen) auf sie zukommen. Unsere Zellen und Organe brauchen genau wie wir selbst als Mensch regelmäßig eine Pause, um regenerieren zu können. Teil dieses Prozesses ist auch, ein Entgiftungsprozess, das wesentlich effektiver vonstatten gehen kann, wenn etwa 14 oder besser 16 Stunden auf Essen verzichtet wird.

Deshalb mein Tipp: Falls du zu Beginn Schwierigkeiten mit einer so langen Periode haben solltest, beginne zunächst mit 12 Stunden und erweitere dann langsam bis zu 16 Stunden.

Sollte das Verlangen nach Essen auftauchen, versuche dem nicht gleich wie sonst nachzugeben, sondern gehe Achtsam mit dieser Situation um. Nimm erst einmal einfach nur das Bedürfnis ganz bewusst wahr "Aha, Hunger macht sich bemerkbar". Und dann kannst du schauen, wie dieses Bedürfnis deine Gefühle beeinflusst. Wirst du ungeduldig, hektisch, vielleicht sogar aggressiv? Durch das Beobachten deiner Gefühle werden diese in Ihrer Intensität abgeschwächt - vorausgesetzt du handelst nicht wie sonst auch automatisch und gibst deinen Impulsen nicht gleich nach.





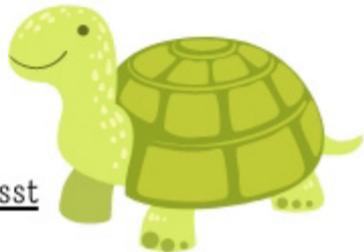
Tipp 2: Trinke morgens stilles Wasser!

Während unseres Schlafes laufen die Entgiftungsprozesse unserer inneren Organe auf Hochtouren. Gehen wir jedoch mit vollem Magen schlafen, muss diese Nahrung erst einmal verdaut werden, wodurch kaum Zeit für echte Entgiftung bleibt. Deshalb: Nicht zu spät essen. Bzw. dem Körper möglichst lange Gelegenheit zur Entgiftung bieten.

Um dem Körper den Entgiftungsprozess ein wenig zu erleichtern können wir ihm Flüssigkeit in Form von stillem Wasser zuführen. Trinke also morgens, direkt nach dem Aufstehen ein großes Glas (mindestens 0,5 L) stilles Wasser. Mit dem Saft einer halben oder ganzen ausgepressten Zitrone förderst du einen guten Säure-Basen-Haushalt, wodurch deine Organe besser entgiftet können und versorgst deinen Körper mit Vitamin C (das du mehrmals täglich auf natürlichem Wege zu dir nehmen solltest).

Über den Tag verteilt empfehle ich etwa 1,5 - 2 Liter (je nach körperlicher Betätigung auch mehr) stilles Wasser zu trinken. Während der Darmreinigungskur, bei der Einnahme von Flohsamenschalen sollte entsprechend mehr stilles Wasser getrunken werden, da Flohsamenschalen Flüssigkeit im Verdauungstrakt binden.





Tipp 3: Esse langsam und bewusst

Dieser Tipp gilt nicht nur für unsere erste Mahlzeit, sondern für alle Mahlzeiten und alle Speisen und Getränke, die wir zu uns nehmen. Viele verstehen Essen und Trinken als einen bloßen Akt der Bedürfnisbefriedigung, das sich in Form von Hunger und Durst bemerkbar macht. Durch die heutige Schnelllebigkeit und den Verlust von bestimmten Werten und Prinzipien ist der Genuss und das bewusste Essen fast in Vergessenheit geraten. Viel eher wird geschlungen als langsam und bewusst mit allen Sinnen zu genießen.

Falls du berufstätig bist und morgens eine festgefahrene Routine vom Aufstehen, über das Frühstück bis zum Verlassen des Hauses hast, wird es dir vermutlich schwerfallen, diese eingefahrenen Abläufe zu durchbrechen. Wo ein Wille, da ein Weg: Ich selbst trinke zuhause lediglich mein Glas Zitronenwasser. Alles weitere packe ich ein und nehme es mit auf den Weg, sollte ich Auswärtstermine haben.

Mit den folgenden Ideen möchte ich dir eine kleine Inspiration dazu bieten, wie Abwechslungsreich ein veganes, glutenfreies und vollwertiges Spätstück aussehen kann.



"Gesund kann vielfältig und abwechslungsreich sein!"



Köstlich belegte Brote

Während und nach einer Ernährungsumstellung muss man nicht zwingend auf den Brotgenuss verzichten. Das Angebot glutenfreier Brotsorten stieg soweit, dass sogar in gut sortierten Drogeriemärkten glutenfreie Brote fester Bestandteil des Sortiments geworden sind.

Zum Belegen von Brot nutze ich gerne:

- Unterschiedliche vegane Aufstriche (dabei achte ich darauf, dass möglichst wenig bis kein Sonnenblumenöl verwendet wird (aufgrund der schlechten Omega 3 / Omega 6 - Bilanz
- Rote Bete, Avokado, Sprossen, Kresse, Gurken, Tomaten, (gebratene) Pilze, Räuchertofu, Tempeh, veganen "Käse", z. B. aus Cashewkernen oder Tofu, Paprika uvm.



(Grüne) Smoothies

Nicht nur für Shakes und Smoothies möchte ich an dieser Stelle einen Hochleistungsmixer wärmstens empfehlen. Mein Mixer kommt täglich auch für andere Zwecke zum Einsatz: Für die Zubereitung von Suppen, zum Zerkleinern von Lein- oder Flohsamenschalen, zum Pulverisieren für allerlei Mix- und Mischarbeiten.

Empfehlenswert ist ein Mixer mit mindestens 30.000 Umdrehungen / Minute, damit dieser in der Lage ist, die wertvollen Nährstoffe in z. B. Kräutern & Salaten aufzuspalten. So sind unsere Verdauungsorgane in der Lage diese wertvollen Stoffe aufzunehmen und zu verstoffwechseln. - Vitamine & Mikronährstoffe pur!

Als Beginner- oder Grundlagenrezept für einen grünen Smoothie möchte ich empfehlen:

- 1 Banane
- eine handvoll jungen Spinat
- ein paar Walnüsse
- frische Kräuter (z. B. Dill oder Petersilie)
- Reis- oder glutenfreie Hafermilch zum Auffüllen
- ein Spritzer Leinöl





Schon von vielen Menschen habe ich gehört, dass ihnen Smoothies nicht schmecken. Doch ich bin überzeugt davon, dass sie noch keinen "guten" getrunken haben. Es kommt ein paar kleine Faktoren an, die aber einen großen Einfluss auf den Geschmack haben können. Die wichtigsten möchte ich hier nennen:

- nicht jeder Pflanzendrink eignet sich für alle Arten von Getränken. Für die Zubereitung von Smoothies nutze ich i.d.R. Reismilch oder (glutenfreie) Hafermilch. Alle anderen Milchalternativen sind eher dickflüssig, weshalb sie dem grünen Smoothie eine gewöhnungsbedürftige Konsistenz verleihen und auch den Geschmack beeinträchtigen.

- weniger ist mehr: Bei grünen Smoothies kommt es darauf an, relativ wenige Zutaten gekonnt zu kombinieren. Dies empfehle ich zumindest am Anfang. Später, mit mehr Erfahrung, wirst du in der Lage sein auch mit vielen verschiedenen Zutaten einen köstlichen grünen Smoothie zu zaubern. Doch beginne zuerst mit weniger Zutaten, die umso besser aufeinander abgestimmt sind.

- langsam genießen: Ich weiß, ich habe es bereits erwähnt aber ich finde dieser Punkt kann nicht deutlich genug gemacht werden. Insbesondere, weil es sich bei einem Smoothie um ein Getränk handelt, tendiert man dazu, schnell zu trinken und den Durst mit dem Smoothie löschen zu wollen, anstatt ihn bewusst und langsam zu genießen. Um die Nährstoffe gut aufnehmen zu können, empfehle ich den Smoothie schluckweise zu trinken und vor dem Hinunterschlucken für kurze Zeit im Mund zu behalten und einzuspeicheln.



Shakes



Bei Shakes ist die Gefahr, dass man viel "falsch" macht, nicht allzu groß. Als Grundlage für Shakes kann man entweder (glutenfreie) Haferflocken oder z. B. Hirseflocken nehmen. Dadurch sind Shakes sättigender als Smoothies. Was die Milchalternativen angeht, kann man hier auch experimentierfreudiger sein. Während ich für Smoothies eher dünnflüssigere Milchalternativen verwende, eignen sich eher dickflüssigere / cremigere Milchalternativen wie Nussmilch gut für Shakes. Besonders für ein Früh- oder Spätstück für unterwegs eignen sich Shakes wunderbar. Als Grundrezept empfehle ich:

- 1 Banane
- 2-3 Esslöffel Haferflocken
- ein paar Walnüsse und / oder Leinsamen
- 1-2 Datteln
- ein Spritzer Leinöl
- mit einem Pflanzendrink auffüllen

Auch eignen sich folgende Zutaten super für die Zubereitung von Smoothies & Shakes:

- (Gefrorene) Beeren, - frischer Kurkuma (dazu eine Prise Pfeffer),
- Avokado, - exotische Früchte (Mango, Ananas, Maracuja),
- Sprossen aber Achtung, einige sind scharf! - Ingwer, - viele weitere Obst- und Gemüsesorten.

Ein weiterer Empfehlung meinerseits: ein grüner Smoothie sollte hauptsächlich aus Grünzeug, wie Salaten und frischen Kräutern bestehen. Also am Besten eher wenig Obst, dafür umso mehr Grünes!

Frühstücks-Bowls



Auch Bowls bieten uns eine abwechslungsreiche Gelegenheit für ein gesundes, vollwertiges, pflanzliches Frühstück. Klassischerweise, werden Haferflocken als Basis verwendet. Doch jegliche Art von (Pseudo)Getreide eignet sich für die Zubereitung einer gesunden Bowl. Erhältlich sind u.a. Amaranthflocken, Buchweizen, Hirseflocken, Quinoa- oder Reisflocken.

Den Kombinationsmöglichkeiten sind hier keine Grenzen gesetzt. Für die Extraportion Ballaststoffe sorgt ein Teelöffel Flohsamenschalen. Diese vermenge ich mit dem Getreide, bevor ich den Pflanzendrink hinzufüge, damit der Brei nicht klumpig wird (die Flohsamenschalen bekommen direkt nach der Berührung mit Flüssigkeit eine "gelartige" Konsistenz). Als Basis-Rezept nehme man:

- Etwa 3 Esslöffel Getreide
- 1 Teelöffel Flohsamenschalen
- 1 Teelöffel Leinsamen
- Obst / Früchte
- Pflanzenjoghurt (z. B. Hafer- oder Kokosjoghurt)
- mit Pflanzendrink auffüllen



Vorspeisen / Snacks / Hauptgerichte

Schnell & dennoch gesund und lecker?

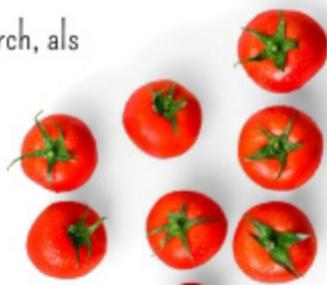
Ich liebe es, gut und gesund zu essen. Und ich liebe es zu kochen. Doch selten verbringe ich mehrere Stunden am Stück in der Küche. Ich möchte mich gesund und vollwertig ernähren, jedoch habe ich den Anspruch, dass es schnell gehen muss. Für besondere Gerichte, die mehr Zeit benötigen nehme ich mir zu besonderen Anlässen gerne Zeit. Doch in der Regel verbringe ich in etwa 30 - 45 Minuten in der Küche, um aus frischen Zutaten ein gesundes & köstliches Gericht für mindestens eine Mahlzeit zuzubereiten.

Oft bereite ich z. B. Vollkornreis oder Gemüse in größeren Mengen zu, sodass ich auch 1-2 Tage etwas davon habe. So spare ich Zeit und muss nur noch das vorbereitete Essen entsprechend verfeinern. Besonders nach einem arbeitsreichen Tag bin ich sehr dankbar, wenn ich nicht mehr viel in der Küche machen muss.

Alle Gerichte, die ich hier vorstelle, genügen diesem Anspruch: Gesund, köstlich, dennoch relativ schnell zubereitet.

Aufwendigere Gerichte, werde ich bestimmt noch zu gegebenem Anlass vorstellen.

Die folgenden Snacks eignen sich für Zwischendurch, als eigenständige Mahlzeit oder als Vorspeise.



Buchweizen-Wrap mit Jackfruit-Füllung

ZUTATEN

- Buchweizenmehl
- Wasser
- Rote Zwiebel
- Paprika
- Falls die Jackfruit nicht bereits eingelegt ist: z. B. Bio-Teriyaki-Soße
- gemischter Salat
- Sprossen



JACKFRUIT

» Diese exotische Frucht erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Nicht zuletzt aufgrund ihrer fleisch-ähnlichen Konsistenz. Auch die vielfältigen Zubereitungs- und Verwendungsmöglichkeiten überzeugen nicht nur Pflanzenköstler.



Die Jackfruit-Stückchen gibt es in gut sortierten Supermärkten (meist in der Bio-Abteilung), in einigen Drogerien, in Bio-Supermärkten und in einigen Reformhäusern. Ist die Frucht pur und nicht bereits mariniert (meist in Teriyaki oder Currysoße), kann man seiner Kreativität freien Lauf lassen.

ZUBEREITUNG

- 1** Teig vorbereiten:
 - Für eine Person eine kleine Tasse Mehl mit so viel stillem Wasser vermengen, und dabei mit dem Schneebesen gut rühren, dass eine homogene, relativ flüssige Masse entsteht. (Etwas flüssiger als ein Pfannkuchen-Teig) (siehe Youtube-Video auf meinem Kanal *fröhlich leben - Valentin Fröhlich)
- 2** Während der Teig ruht, die Füllung zubereiten:
 - Sind die Jackfruit-Stückchen nicht eingelegt, sondern pur, dann in Bio-Teriyaki-Soße einlegen und gut vermengen
 - Rote Zwiebeln und Paprika in Streifen schneiden
 - Zwiebeln in etwas Öl glasig dünsten, Paprika hinzufügen, kurz mitbraten
 - Die eingelegten Jackfruit-Stückchen hinzufügen
 - Je nach gewünschter Soßenmenge etwas Pflanzendrink hinzufügen und etwa 10 Minuten garen lassen, bis die Jackfruit-Stückchen weich werden.
- 3** Wraps zubereiten:
 - Eine beschichtete Pfanne erwärmen
 - Je nach Beschichtung ist manchmal etwas Öl notwendig
 - Ansonsten ohne Öl den Teig mittig in die Pfanne eingießen, bis er sich je nach gewünschter Größe in der Pfanne verteilt
 - Tipp: Am Besten relativ dünne Wraps zubereiten
- 4** Die Jackfruit-Pfanne in den Wrap geben und nach Belieben, z. B. mit Salat, Avokado und Sprossen garnieren & genießen



Gemischter Blattsalat mit Kokos-Senf-Dressing

ZUTATEN

- gemischte Salate
- Gurke
- Avokado
- Walnüsse
- Birne (oder Apfel)
- Sonnenblumenkerne

Dressing (für 2 Personen):

- 1 TL Senf
- 1 TL Lein- oder Olivenöl
- 2 TL Kokosjoghurt
- etwa 1 TL Dattelsirup
- 4 EL Reis- oder Hafermilch
- nach Belieben Knoblauchgranulat oder Ingwerpulver



” LIEBLINGS-SALAT MIT LIEBLINGS-DRESSING

Meine Salate sind alles andere als langweilig. Manchmal bereite ich mir eine riesige Portion zu und esse mich daran satt. Kombiniert mit der Süße einer Frucht, dazu noch mein Lieblings-Dressing - einfach nur ein Traum! In Bio-Läden aber auch in gut sortierten Supermärkten gibt es inzwischen viele Salatmischungen, die wunderbar abwechslungsreich sind.

ZUBEREITUNG

- 1** - Salate gut waschen & schleudern
- Alle Zutaten nach Belieben klein schneiden und in eine Schüssel geben
- 2** Die Zutaten für das Dressing in einer kleinen Schüssel mit dem Schneebesen gut verrühren
- 3** Auf einem tieferen Teller dekorativ anrichten und langsam genießen!

Tipp: Dieses Rezept kannst du als Grundlage verwenden und immer wieder neue Kombinationen ausprobieren. Zum Beispiel mit gebratenem Gemüse wie Pilzen, Zucchini, Paprika oder auch mit gebratenem Tempeh oder Tofu.

fruchtige Kokos-Linsensuppe

ZUTATEN

- rote Linsen
- Ingwer, Zwiebeln
- Gewürze (z. B. Curry, Paprika, Kümmel)
- Kartoffel
- Tomatenstücke aus der Dose
- Kokosmilch



”

SCHNELL & EINFACH

Ich liebe diese köstliche Suppe! Nicht nur ich - bisher waren alle begeistert, die sie probiert haben und konnten nicht genug bekommen. Tipp: ein Spießchen mit gebratenen Räuchertofu-Stückchen steht ihr hervorragend!



ZUBEREITUNG

- 1**
 - Linsen gut abspülen
 - Ingwer, Kartoffel & Zwiebel klein schneiden
 - Etwas Kokosöl in einem Topf oder im Wok erhitzen
 - Ingwer, Kartoffel und Zwiebel dünsten
 - Abgetropfte Linsen und Gewürze hinzufügen & gut durchrühren
- 2**
 - Mit Wasser ablöschen und etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln & Linsen gar sind
 - Tomatenstücke und Kokosmilch hinzufügen, gut umrühren und aufkochen lassen
- 3** Mit einem (Stab)Mixer pürieren & servieren



Spinat mit Räuchertofu & Karotten

ZUTATEN

- TK Spinat
- Rote Zwiebeln
- Räuchertofu
- Karotten
- Pflanzendrink
- Pinienkerne oder Zedernüsse



ZUBEREITUNG



- 1** Zutaten vorbereiten:
 - Rote Zwiebeln klein schneiden
 - Karotten & Räuchertofu in mundgerechte Stücke schneiden
- 2** Zwiebeln in etwas Öl (z. B. Oliven- Kokos- oder Rapsöl) dünsten
 - Nach Belieben z. B. mit indischem Currypulver würzen, etwas mit braten, bis der Duft sich verströmt
 - Gewünschte Menge Spinat hinzufügen, mit etwas Pflanzendrink (z. B. aus Reis oder Hafer) ablöschen & 3-4 Minuten garen, bis der Spinat sich allmählich entfaltet
 - Das Gemüse und den Räuchertofu hinzugeben & weitere 7 - 8 Minuten, je nach gewünschter Bissfestigkeit garen.
- 3** Nach Belieben Salzen & Pfeffern, mit frisch geriebenem Muskat verfeinern und mit Pinienkernen dekoriert servieren.



Beluga-Linsen mit Kräuterseitlingen

ZUTATEN

- Schwarze Linsen
- Bunte Paprika
- Brokkoli
- Kräuterseitlinge





PURES GEMÜSE MIT PROTEIN-POWER

Manchmal liebe ich es, einfach nur pures Gemüse zu genießen und dabei die einzelnen Geschmäcker bewusst wahrzunehmen. Für die Extra-Portion Proteine dienen die köstlichen schwarzen Linsen in diesem einfachen aber überaus gesunden Gericht.



ZUBEREITUNG

- 1** Linsen nach Anleitung kochen:
i.d.R. Linsen gut waschen, mit der doppelten Menge Wasser aufkochen lassen, danach etwa 25 Minuten köcheln lassen.
- 2** - Kräuterseitlinge putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln
- Paprika entkernen und in Streifen schneiden
- Brokkoli in Röschen / Stücke zerteilen
- 3** - Paprika & Kräuterseitlinge in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl braten, nach Belieben salzen
- Brokkoli-Röschen in einem Topf mit etwas Wasser für etwa 10 Minuten dünsten, danach mit kaltem Wasser abschrecken

In einem tiefen Teller zuerst die Linsen, danach das Gemüse anrichten, mit frischen Kräutern & Pfeffer nach Belieben verfeinern.

Linsenpenne mit Gemüse & Räuchertofu

ZUTATEN

- Linsenpenne
- Räuchertofu
- Gemüse (z. B. Champignons, Zucchini, Karotten)
- frische Kräuter oder (gemischte Tiefkühl-Kräuter)
- Optional: Essbare Blüten zur Dekoration



”

VIELSEITIG

Glutenfreie Pastasorten, z. B. aus Linsen eignen sich hervorragend für kalte aber auch für warme Gerichte. Auch hier ist der Kreativität keine Grenzen gesetzt.

ZUBEREITUNG

- 1** - Penne nach Anleitung zubereiten & nach dem Kochen mit kaltem Wasser abschrecken
- 2** - Gemüse klein - Räuchertofu in Würfel schneiden
- In einer Pfanne Gemüse in etwas Öl anbraten, mit ein wenig Wasser ablöschen und für einige Minuten dünsten. Räuchertofu-Würfel in einer separaten Pfanne für etwa 5 Minuten in etwas Öl braten. Dabei mehrmals wenden.
- 3** - Pfanne vom Herd nehmen, Kräuter hinzufügen, nach Belieben salzen und gut durchmischen.
- Mit der Penne und dem Räuchertofu vermengen, anrichten, mit Pfeffer verfeinern und mit Blüten dekorieren.



Tipp: Essbare Blüten gibt es in gut sortierten Supermärkten und manchmal gibt es Salatmischungen mit essbaren Blüten in Bio-Supermärkten.

Auberginenschiffchen mit Quinoa & Orient-Gemüse

ZUTATEN

- Auberginen
- Quinoa (bunt)
- Gemüse (z. B. Blumenkohl, Zucchini, Karotten)
- Tomatensoße aus dem Glas
- orientalische Gewürzmischung
- Trockenfrüchte (z. B. Feige, Aprikose, Dattel)
- Kokosjoghurt
- Gurke
- Koriander





WIE IM ORIENT

Durch Gewürze und bestimmte Zutaten (wie in diesem Fall die Trockenfrüchte) verleihen wir einem Gericht eine bestimmte Note. Lass' dich mit allen Sinnen bei der Zubereitung dieses Gerichts verführen.

ZUBEREITUNG

- 1** - Quinoa nach Packungsbeilage zubereiten und ausdampfen lassen.
- Gurken in kleine Würfel schneiden, mit dem Kokosjoghurt vermengen, nach Belieben leicht salzen und gut verrühren.
- 2** - Währenddessen Aubergine in etwa 0,5 cm dicke Scheiben der Länge nach schneiden & mit Olivenöl von beiden Seiten bepinseln. In einer beschichteten Pfanne in etwas Olivenöl von beiden Seiten braten.
- Restliches Gemüse in kleine Würfel schneiden.
- 3** - In einer separaten Pfanne ein wenig Öl erhitzen, die Gewürze kurz anbraten, bis der Duft verströmt wird
- Gemüse und Trockenfrüchte hinzufügen und gut verrühren.
- Mit etwas Wasser ablöschen und bei niedriger Hitze langsam garen lassen.
- Tomatensoße hinzufügen und bis zur gewünschten Konsistenz köcheln lassen.
- 4** - Auf einem Teller zuerst den Quinoa anrichten, danach die Auberginenscheiben drumherum
- Als nächsten das Gemüse auf die Auberginen drapieren, mit dem Kokosjoghurt garnieren und mit Koriander dekorieren.



Leichtes Kokos-Curry mit Reis-Bandnudeln

ZUTATEN

- Bandnudeln aus Reis (oder andere glutenfreie Bandnudeln)
- Ingwer, rote Zwiebeln
- rote Currypaste
- Kokosmilch
- Gemüse (z. B. Brokkoli, Paprika, Zucchini, Weißkohl, grüne Bohnen)
- Cashewkerne
- frische Kräuter (z. B. Petersilie oder Koriander)





LIEBER EXOTISCH?

Um dem Gericht eine exotische Note zu verleihen bietet sich man frisches Obst, wie zum Beispiel Papaya, Ananas oder Mango an. Einfach am Ende der Garzeit hinzufügen und kurz mit gären.

ZUBEREITUNG

- 1** Gemüse vorbereiten:
 - Ingwer klein schneiden
 - Zwiebel und Paprika in Streifen schneiden
 - Restliches Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden
 - Nudeln nach Anleitung zubereiten, mit kaltem Wasser abschrecken und beiseite stellen
- 2**
 - Etwas Öl (z. B. Kokosöl) im Wok oder in einer tiefen Pfanne erhitzen
 - Paprika, Ingwer & rote Zwiebeln anbraten
 - Je nach Schärfe-Wunsch entsprechend Currypaste hinzufügen und mitbraten. Dabei gut rühren, bis der herrliche Duft vom Curry verströmt wird.
 - Mit Wasser oder Pflanzendrink (z. B. Reisdink) ablöschen.
- 3**
 - Nach und nach das Gemüse hinzufügen; mit Bohnen beginnen, danach Brokkoli, dann das restliche Gemüse und etwa 10 Minuten köcheln lassen (testen, ob die Bohnen gar sind)
 - Danach Kokosmilch hinzufügen, langsam aufkochen lassen
 - Cashewkerne hinzufügen und gut vermengen
- 4**
 - In einem tiefen Teller zuerst die Nudeln hineingeben
 - Danach das Wokgemüse
 - Mit frischen Kräutern & frischem Pfeffer garnieren

Kichererbsen mit Bärlauch-Tofu & Gemüse

ZUTATEN

- Kichererbsen aus dem Glas
- Bärlauchtofu aus dem Biomarkt
- Gemüse (z. B. Karotten, Brokkoli, Zucchini)
- frische Kräuter für die mediterrane Variante (z. B. Petersilie, Thymian, Rosmarin)
- für die asiatische Variante Thai-Curry-Pulver oder Garam Masala für die indische Variante & frischen Koriander
- Reis- oder Kokos-Quisine (vegane Kochsahne)



” AUS FERTIGEN ZUTATEN ETWAS GESUNDES ZAUBERN

Inzwischen sind unzählige, glutenfreie und vegane Produkte, z. B. aus Soja erhältlich. Mit frischen Kräutern, Gemüse und in diesem Fall Kichererbsen gibt es ein fix ein gesundes Gericht.

ZUBEREITUNG

- 1**
 - Tofu in Würfel schneiden
 - Kichererbsen abtropfen lassen und mit kaltem Wasser gut abbrausen
 - Gemüse in Stücke schneiden
 - Kräuter fein schneiden
- 2**
 - die Tofuwürfel in einer Pfanne in etwas Öl mehrmals schwenkend anbraten
 - in einer anderen Pfanne (oder im Wok) ein wenig Öl erhitzen
 - bei der indischen oder asiatischen Variante die Gewürze im Öl kurz anbraten
 - danach das Gemüse hinzugeben und gut durchschwenken, mit etwas Wasser ablöschen und bei niedriger Stufe für etwa 5 Minuten garen lassen
- 3**
 - etwas Quisine hinzufügen und erneut kurz aufkochen und nach Bedarf salzen
 - für die mediterrane Variante jetzt die frischen Kräuter hinzufügen und gut durchschwenken
 - die asiatische Variante mit frischem Koriander garnieren



Tempel-Sticks mit Quinoa & Salat

ZUTATEN

- Tempel
- Quinoa, Buchweizen oder Amaranth
- Salat-Mischung (z. B. Feldsalat, junger Spinat, Radicchio)
- nach Belieben weitere Zutaten für den Salat, z. B. Avokado, Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Radieschen
- Dressing-Zutaten vom 4. Rezept





TEMPEH - SOJA ABER ANDERS!

Bei Tempeh handelt es sich auch um ein Produkt aus Sojabohnen. Allerdings ist der Herstellungsprozess ein anderer. Mithilfe von bestimmten Reinkulturen werden die gewaschenen Sojabohnen fermentiert. Dadurch entsteht ein besonders gesundes Produkt, das sogar nachweislich antibakterielle Eigenschaften aufweist. Durch seinem hohen Ballaststoff- und Proteingehalt ist ebenfalls sehr wertvoll für unsere Gesundheit.

Tipp: Auch Tempeh gibt es inzwischen in verschiedenen Variationen bereits vormariniert. Sogar roh schmeckt er köstlich als Snack zwischendurch.

ZUBEREITUNG

- 1** Tempeh in Scheiben schneiden, entweder "roh" belassen (durch die Fermentation ist es streng genommen nicht mehr roh) oder von beiden Seiten anbraten
- 2** Quinoa, Buchweizen oder Amaranth nach Anleitung kochen und ausdampfen lassen
- 3** Den Salat mit allen Zutaten und dem Dressing gut vermengen Auf einem tieferen Teller anrichten



"Darm Gesund, Mensch gesund!"

Nein, das ist nicht nur ein Spruch, sondern inzwischen eine erwiesene Tatsache. Ein gesunder Darm ist in vielerlei Hinsicht essenziell für unsere Gesundheit. Um nur einige Vorzüge zu nennen:

- Unser Immunsystem ist stark, somit sind wir Krankheitserregern gegenüber widerstandsfähig,
- Durch die Verbindung mit unserem Gehirn (Darm-Hirn-Achse) geht es uns psychisch besser, denn unser Darm steht durch Hormone, Mikroben und Botenstoffen in ständigem Austausch mit dem Gehirn.
- Wir leiden weniger unter Unverträglichkeiten und Allergien
- Die Speisen können besser zersetzt werden, wir haben eine gute, regelmäßige Verdauung und sind in der Lage, wichtige Nährstoffe aufzunehmen.

Kontaktiere mich gerne, solltest du Unterstützung bei deiner Ernährungsumstellung wünschen oder Interesse an einer Darmsanierung haben. Selbstverständlich auch bei anderen mentalen Problemen oder bei chronischen Schmerzen. Ich berate dich gern!:

kontakt@froehlich-leben.com

