



Woche 10 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

Durch sogenanntes Brainfood werden wir zwar nicht klüger – drüber bestimmen immer noch unsere Gene und Bildung. Mit der richtigen Ernährung kannst du jedoch dein Denk- und Konzentrationsvermögen durchaus positiv beeinflussen.

Zum Tagesstart bist du nach wie vor mit einem Müsli aus Haferflocken, Pflanzenmilch, Körnern und frischen Früchten bestens beraten. Weitere geistige Fitmacher findest du in den Frühstücks-Ideen.

Auch für die Hauptmahlzeiten sind viele gute Bestandteile von „Nervennahrung“ in die Rezepte eingeflossen. Dabei wurde auf Vitamine und Mineralstoffe geachtet, die unser Organismus besonders in Stresszeiten benötigt. Die Vorschläge sind jeweils für 2 Personen berechnet und alternativ für mittags oder abends geeignet, je nachdem wieviel Zeit du hast. Wenn du Gemüse nicht frisch bekommst: wähle die Tiefkühl (TK)-Variante.

Hier die Rezepte im Überblick:

Das Brainfood-Frühstück

1. *Power-Müsli für starke Nerven*
2. *Hafer-Pinienkern-Crunchies*
3. *Bananen-Chia-Milkshake*
4. *Trink-Müsli mit Beeren*
5. *Pfannkuchen ohne Mehl*
6. *Quinoa-Power-Stick*
7. *Smoothie-Bowl*

Hauptmahlzeiten

1. *Belugalinsen-Salat*
2. *Polenta mit Gemüse*
3. *Lauch-Gratin*
4. *Sri-lankisches Eiercurry*
5. *Radicchio-Spaghett*
6. *Puten-Avocado-Burger*
7. *Lachs-Spinat-Pfanne*



Woche 10 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

BRAINFOOD-FRÜHSTÜCK

1. *Power-Müsli für starke Nerven*
2. *Hafer-Pinienkern-Crunchies*
3. *Bananen-Chia-Milkshake*
4. *Trink-Müsli mit Beeren*
5. *Pfannkuchen ohne Mehl*
6. *Quinoa-Power-Stick*
7. *Smoothie-Bowl*



Woche 10 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

1. Power-Müsli für starke Nerven (1 Person)

100 g	Heidelbeeren
40 g	zarte Haferflocken
20 g	Nüsse nach Wahl
1/2	reife Banane
100 ml	Hafermilch
1/2 TL	Backkakao
1 TL	Zitronensaft
1 TL	Honig

Zubereitung:

Banane schälen und in kleine Stücke schneiden; mit der Milch, dem Zitronensaft, Backkakao und Honig mit einem Pürierstab pürieren.

Haferflocken untermischen und zusammen ca. 15 Minuten quellen lassen. Zum Servieren die Nüsse hacken und mit dem frischen Obst als Topping über das Müsli geben.





Woche 10 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

2. Pinienkern-Crunchies (1 Person)

8 St.	Pinienkerne oder Mandeln
25 g	kernige Haferflocken
5 g	getrocknete Kirschen
5 ml	Ahornsirup
5 ml	Honig
1 TL	Walnussöl
1/2 TL	Zimt
	1 Prise Salz

Zubereitung:

Backofen auf 125 Grad C vorheizen.

Pinienkerne hacken, mit den Haferflocken in eine Schüssel geben, Salz und Zimt hinzugeben und vermischen. Honig, Ahornsirup und Öl in einem Topf vermengen und unter Rühren kurz zum Kochen bringen, dann mit einem Holzlöffel unter die Haferflocken heben. Die Flockenmischung auf einem Backblech auf Backpapier verteilen; ca. 75 Minuten backen, mehrmals wenden.

Nach dem Abkühlen die Crunchies mit den getrockneten Kirschen mischen und in einem dicht verschließbaren Glas aufbewahren (halten sich ca. 3 Wochen).





Woche 10 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

3. Bananen-Chia-Milkshake (1 Person)

1	Banane
1 TL	Nussmus, ungesüßt
250 ml	Mandelmilch
1 TL	Chia-Samen
1 TL	Leinöl
1 EL	Eiweißpulver
1 Msp.	Zimt

Zubereitung:

Alle Zutaten außer den Chia-Samen, in einem hohen Becher schaumig pürieren, in ein Glas füllen und die Chia-Samen unterrühren, etwas quellen lassen und nach Belieben die Mandelmilch hinzufügen.



4. Trink-Müsli mit Beeren (1 Person)

1	Banane
150 g	griechischer Joghurt
3 EL	zarte Haferflocken
3 EL	Erdbeeren (TK)
1 Msp.	Zimt
	etwas Soja- oder Kokosmilch

Zubereitung:

Die Banane und die Erdbeeren mit den restlichen Zutaten außer der Milche in einen hohen Mixbecher geben und pürieren. Nach und nach die Pflanzenmilch hinzugeben und nochmals durchmischen, evtl. mit Erdbeersirup süßen.





Woche 10 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

5. Pfannkuchen ohne Mehl (für 4 Stück)

2	Eier
60 ml	Pflanzenmilch
30 g	Quark
1 Pg.	Vanillepuddingpulver
1/2 TL	Birkenzucker
	Salz, etwas Sonnenblumenöl, Bio-Qualität

Zubereitung:

Alle Zutaten in einer Schüssel mit einem Schneebesen verrühren. In einer gefetteten Pfanne erhitzen, den Teig portionsweise von beiden Seiten goldgelb ausbacken.

Mit einem Topping aus kleingeschnittenen frischen Früchten der Saison servieren.





Woche 10 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

6. Quinoa-Power-Stick (1 Person)

100 g	Quinoa oder Hirse
165 ml	Pflanzenmilch, Hafer oder Mandel
150 g	Äpfel
40 g	getr. Aprikosen oder Datteln
60 g	Heidelbeeren
2	Feigen
1/2	Banane
10 g	Pekan- oder Walnüsse
2 EL	Kürbiskerne
2 EL	Chia-Samen
1 EL	Leinsamen
1 EL	Hanfsamen
1 TL	Zimt
1/2 TL	gemahlene Vanille
2	Holzspießchen

Zubereitung:

Quinoa in einem Haarsieb unter fließendem Wasser spülen. Mit Mandelmilch in einen Topf geben und erhitzen, leicht köcheln lassen. Äpfel waschen und raspeln, in die köchelnde Quinoa rühren. Ahornsirup, Zimt und Vanille hinzufügen. Getrocknete Aprikosen klein schneiden. Evtl. noch etwas Pflanzenmilch oder Wasser nachgießen.

Gekochte Quinoa mit geschrotetem Leinsamen bestreuen, gehackten Pekannüsse, geschnittenen Feigen, Kürbiskernen, Hanfsamen und Heidelbeeren bestreuen.

Banane aufschneiden, auf zwei Holzspieße stecken und in Chia wenden.





Woche 10 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

7. Smoothie-Bowl (1 Person)

50 g	Erdbeeren
50 g	Heidelbeeren
1/2	Mango
je 1 kl.	Kiwi und Banane
30 ml	Hanfdrink
1 EL	gemahlene Mandeln
1 EL	Chiasamen
1 EL	gerösteter Sesam
1 TL	Kokosöl
1 EL	geröstete Mandelblättchen

Zubereitung:

Erdbeeren und Banane in Stücke schneiden, mit dem Hanfdrink, dem Kokosöl und den Mandeln im Mixer pürieren. Kiwi und Mango würfeln, mit den Heidelbeeren, den Chiasamen, den Mandelblättchen und dem Sesam garnieren und servieren.





Woche 10 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

HAUPTMAHLZEITEN

1. *Belugalinsen-Salat*
2. *Polenta mit Gemüse*
3. *Lauch-Gratin*
4. *Sri-lankisches Eiercurry*
5. *Radicchio-Spaghetti*
6. *Puten-Avocado-Burger*
7. *Lachs-Spinat-Pfanne*



Woche 10 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

1. Belugalinsen Salat (2 Personen)

125 g	Belugalinsen
3	Frühlingszwiebeln
80 g	Cocktailtomaten
50 g	Feldsalat
3 TL	Olivenöl
3 TL	Balsamicoessig
1 TL	Honigsenf
	Etwas Gemüsebrühe
	Salz, Pfeffer, Chilipulver

Zubereitung:

Die Linsen in 750 ml leicht gesalzenem Wasser 30 Minuten köcheln. In der Zwischenzeit die Tomaten halbieren, den Feldsalat waschen und trocken schütteln. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Die Frühlingszwiebeln anschließend in einer Pfanne mit Öl andünsten. Je nach persönlichem Geschmack, können sie auch roh in den Salat gegeben werden.

Die Zutaten für das Dressing miteinander vermengen. Die Linsen, die Cocktailtomaten und die Frühlingszwiebeln mit dem Dressing vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Feldsalat auf Tellern anrichten und die Linsen darüber verteilen und servieren.





Woche 10 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

2. Polenta mit Gemüse (2 Personen)

750 ml	Gemüsebrühe
70 g	Blitz-Polenta
15 g	Parmesan
50 g	Paprika
50 g	Brokkoli
50 g	Zucchini
100 g	Möhren
25 g	Ricotta
1 kl.	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 TL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer, italienische Kräuter

Zubereitung:

Das Gemüse putzen und in kleine Röschen bzw. Stücke schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein schneiden. Das Öl in einer hohen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch mit dem Gemüse in der Pfanne anbraten. Mit etwas Gemüsebrühe ablöschen und 10 Minuten bei geschlossenem Deckel dünsten lassen. Etwas Ricotta in das Gemüse geben und vermengen.

In der Zwischenzeit die Gemüsebrühe aufkochen und Polenta einrühren. Zwei Minuten ziehen lassen und gut umrühren. Die Polenta mit dem Parmesan vermengen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern würzen. Die Polenta mit dem Gemüse servieren.

Das Gemüsegericht ist leicht verdaulich, kalorienarm und reich an Magnesium, Vitamin C und B-Vitaminen und erhöht die Stressresistenz. Vitamin B6 in der Polenta wirkt gut gegen Erschöpfung.





Woche 10 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

3. Lauchgratin (2 Personen)

2 Stangen	Lauch
2	Eier
100 g	Hafersahne
1 TL	Senf
	Saft einer 1/2 Zitrone
50 g	Käse, gerieben (Gouda, Cheddar o. ä.)
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Lauch putzen und der Auflaufform entsprechend in Stücke schneiden. Den Lauch in kochendem Wasser zwei Minuten blanchieren.

Die übrigen Zutaten miteinander verrühren. Lauch abtropfen lassen, in eine Gratinform oder auf ein Backblech geben. Die Ei-Sahne-Mischung angießen. Im heißen Ofen circa fünf bis zehn Minuten gratinieren lassen.

Dazu passen neue Kartoffeln und ein Blattsalat.





Woche 10 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

4. Sri-lankisches Eier-Curry (2 Personen)

2	Schalotten oder kl. Rote Zwiebeln
3-4	1 Hartgekochte Eier
6	kl. Cocktailtomaten
200	ml Kokosmilch
1	St. Ingwer, daumengroß
1	EL Kokosöl
1	Knoblauchzehe
1	TL Kurkuma
1	EL Curry
1	TL Bockshornkleesamen
1	Chilischote, getrocknet, kleingeschnitten
1	TL Gelbe oder schwarze Senfkörner
	Salz, Limettensaft, evtl. Korianderblätter

Zubereitung:

Ein Drittel der in Scheiben geschnittenen Schalotten oder Zwiebeln mit etwas Salz bestreuen und mit Limettensaft beträufeln.

Im heißen Kokosöl die Eier, die vorher einige Male mit einer Gabel eingestochen worden sind, rundherum golden anbraten. Gebratene Eier zur Seite geben.

Im verbliebenen Kokosöl bei deutlich niedrigerer Temperatur die restlichen geschnittenen Zwiebeln, Ingwer, Chili und Knoblauch langsam braten, dann alle Gewürze zugeben.

Tomaten vierteln und zugeben, zwei Minuten unter Rühren schmoren lassen, Kokosmilch zugeben, alles circa zehn Minuten köcheln lassen.

Eier, teilweise halbiert, teilweise ganz, zugeben, alles zwei Minuten köcheln lassen. Das Curry abschmecken, salzen.

Mit den marinierten Schalotten, eventuell etwas frischem Chili und den Korianderblättern servieren.





Woche 10 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

5. Radicchio Spaghetti (2 Personen)

200 g	Vollkorn-Spaghetti
1 kl.	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl
1 kl.	Radicchio
1 St.	Salciccie oder Sucuk (Bratwurst)
50 ml	Gemüsebrühe
1 Zweig	Rosmarin
50 ml	Sahne
	Salz, grober schwarzer Pfeffer
	geriebener Parmesan, 1 Schluck Rotwein

Zubereitung:

Spaghetti nach Packungsangabe in gesalzenem Wasser al dente kochen, abgießen.

In der Zwischenzeit Zwiebel schälen und würfeln, Knoblauch schälen und fein hacken oder raspeln, in einer Pfanne im Olivenöl glasig werden lassen.

Radicchio in mundgerechte Streifen schneiden, zu Zwiebeln und Knoblauch geben und unter Rühren scharf anbraten. Dann das Brät der Salsiccie zugeben, krümelig braten, rühren.

Mit Rotwein ablöschen, etwas einköcheln lassen, dann Brühe zugeben, einige Minuten köcheln lassen.

Nadeln vom Rosmarin fein hacken, zugeben, beständig rühren, dann Sahne zugeben.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce zu den Nudeln servieren, eventuell Parmesan dazu reichen.





Woche 10 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

6. Puten-Avocado-Burger (2 Personen)

300 g	Putenschnitzel
100 g	reife Avocado
80 g	Tomaten
20 g	Brunnenkresse oder Ruccola
120 g	Vollkornbrötchen
1 TL	Olivenöl
1/2	Zitrone
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die halbe Zitrone auspressen. Avocado halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen.

Avocado-Fruchtfleisch mit einer Gabel fein zerdrücken, 2 TL Zitronensaft untermischen und das Avocado-Mus mit Salz und Pfeffer würzen.

Putenschnitzel waschen, mit Küchenpapier trockentupfen und auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Putenschnitzel hineingeben und bei mittlerer Hitze von jeder Seite etwa 4 Minuten braten.

Inzwischen die Tomaten waschen, die Stielansätze keilförmig herausschneiden und die Tomaten in Scheiben schneiden.

Von der Brunnenkresse die unteren dicken Stiele abschneiden. Brunnenkresse verlesen, waschen, trockenschleudern und eventuell grob hacken.

Vollkornbrötchen aufschneiden und jeweils die untere Hälfte mit Avocado-Mus bestreichen. Putenschnitzel, Tomatenscheiben und Brunnenkresse darauf verteilen. Die oberen Brötchenhälften daraufsetzen.





Woche 10 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

7. Lachs-Spinat-Pfanne (2 Personen)

250 g	Lachsfilet
450 g	frischer Spinat
1 kl.	Zwiebel
100 g	Couscous
1 EL	Olivenöl
1	Bio-Orange
	Salz, Pfeffer, frischer Muskat

Zubereitung:

Orange waschen, trockenreiben und Schale fein abreiben, halbieren und den Saft auspressen.

In einem Topf 150 ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Couscous zufügen und einmal aufkochen lassen.

Vom Orangensaft 60 ml abmessen und mit der Hälfte der Orangenschale zum Couscous geben. Bei kleiner Hitze zugedeckt 10 Minuten garen.

Inzwischen den Spinat putzen, gründlich waschen und grobe Stiele abschneiden. Spinat trocken schleudern und große Blätter grob hacken.

Zwiebel schälen und fein würfeln.

Lachsfilet abspülen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Restlichen Orangensaft in einer kleinen Schüssel mit restlicher Orangenschale mischen.

Lachswürfel in der Mischung wenden, rundherum salzen und pfeffern.

Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten.

Spinat zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Muskat direkt dazu reiben.

Lachswürfel untermischen und alles bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten garen, zwischendurch mehrmals wenden. Die Lachs-Spinat-Pfanne mit dem Orangen-Couscous servieren.

