



Woche 5 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

Frühstücksvariationen

Wenn du dich mit deinem selbst gemachten Frühstück aus Getreideflocken, Pflanzenmilch und Früchten wohl fühlst, bleibe dabei. Du kannst zur Abwechslung auch gern die Brote probieren, die allesamt weizenfrei sind. Zwar enthalten auch die anderen Getreidearten Gluten, jedoch nicht in den Mengen wie Weizen. Möchtest du das Klebereiweiß ganz umgehen, schmecken dir vielleicht das Nusskern-Porridge oder Walnuss-Müsli.

Bei den Hauptmahlzeiten dreht sich in dieser Woche alles um die „Putztruppe“ für den Darm, die Ballaststoffe. 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:

FRÜHSTÜCK UND BROTE OHNE WEIZEN

1. *Nusskern-Porridge*
2. *Walnuss-Müsli*
3. *Lockerer Vollkornbrot*
4. *Kräftiges Mischbrot*
5. *Bioaktivbrot mit Sauerteig*
6. *Knusperbrot*
7. *Apfel-Walnuss-Brot*

HAUPTMAHLZEITEN

1. *Blumenkohl-Pizza*
2. *Ratatouille*
3. *Gemüsepudding*
4. *Omelette mit grünem Spargel*
5. *Kräuterrisotto mit Zander*
6. *Grüne Bohnen-Eintopf*
7. *Indischer Mungobohnen Dal*



Woche 5 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

Frühstück und Brote ohne Weizen

1. *Nusskern-Porridge*
2. *Walnuss-Müsli*
3. *Lockerer Vollkornbrot*
4. *Kräftiges Mischbrot*
5. *Knusperbrot*
6. *Bioaktivbrot mit Sauerteig*
7. *Apfel-Walnuss-Brot*



Woche 5 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

1. Nusskern-Porridge

4 EL	Walnusskerne
4 EL	Mandelkerne
2 EL	gemahlener Leinsamen
1 TL	Pimentpfeffer
3	Eier
4 EL	Mandelmilch, ungesüßt
1/2	Banane
1 EL.	Mandelmus
2 TL	Kürbiskerne
1	Handvoll frische Beeren (oder TK, aufgetaut)

Zubereitung:

Walnüsse, Mandeln, Leinsamen und Pimentpfeffer im Mixer grob zerkleinern und beiseitestellen. Die Eier mit der Mandelmilch verrühren; die halbe Banane zerdrücken und mit dem Mandelmus vermengen, zu der Eimasse geben, unterrühren und schließlich die Nussmischung darunter ziehen.

In einem Topf alles erwärmen und ständig umrühren, bis die Masse eine geschmeidige Konsistenz hat. Mit den Beeren und Kürbiskernen warm servieren.



2. Walnuss-Müsli

8 EL g	Walnüsse oder gemischte Nüsse, gehackt und ungesalzen
8 EL	Kokosflocken
1	Handvoll frische Beeren, Mango oder Kiwi
250 ml	Mandelmilch

Zubereitung:

Alle Zutaten verrühren und in Müslischalen servieren





Woche 5 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

3. Lockeres Vollkornbrot

500 g	gesiebttes Bio-Buchweizenmehl
2 TL	Birkenzucker
2 TL	Salz
1 Pk.	Trockenhefe
1 TL	Brotgewürz
300 ml	Wasser
3 EL	Butter
	etwas Hafermilch, etwas Weizenkleie

Zubereitung:

Die Hefe in 200 ml lauwarmem Wasser auflösen; die Hälfte des Mehls, Zuckers und Brotgewürz zu einem Brei verrühren. Mit einem Deckel oder Plastikfolie abdecken und 30-45 Min. gehen lassen. Anschließend die restlichen Zutaten zufügen und zu einem Teig verkneten. In einer geschlossenen Schüssel mit Folie abdecken und nochmals ca. 40 Min. gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat.

Eine Kastenform mit der Butter einfetten, mit der Kleie austreuen. Den Teig einfüllen und mit einem Messer mehrmals leicht einschneiden. Vor dem Backen mit der Hafermilch bepinseln und nochmals eine halbe Stunde gehen lassen.

Den Backofen auf 180° C Ober- und Unterhitze vorheizen, Brot auf mittlerer Schiene ca. 25 Minuten backen. Auskühlen lassen.

Die Typenzahl gibt an, wie viele Mineralstoffe in Milligramm pro 100 Gramm Mehl enthalten sind. Ein Mehl Type 405 enthält also 405 Milligramm Mineralstoffe pro 100 Gramm.

Die Mineralstoffe befinden sich vor allem in der Schale des Korns. Je höher der Ausmahlgrad ist, desto mehr Schalenbestandteile sind im Mehl enthalten. Das Mehl ist dann etwas gröber, dunkler und enthält mehr Mineralstoffe und Vitamine.

Vollkornmehl hat keine Type, da immer das gesamte Korn vermahlen wird. Sie enthalten auch den Keimling im Korn.





Woche 5 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

4. Kräftiges Mischbrot

250 g	Roggenvollkornmehl
350 g	Dinkelvollkornmehl
1 Würfel	Hefe
1	Eigelb
2 EL	Hafermilch
1 EL	Honig
500 ml.	Buttermilch
1 EL	Zitronensaft
1 EL	Essig
15 g	Salz
1 Prise	Kümmel
	Salz, Pfeffer, Chilipulver, Paprikapulver

Zubereitung:

Den Backofen auf 40 ° C vorheizen. Das Roggenmehl und Dinkelmehl in einer Rührschüssel vermengen; in die Mitte eine Vertiefung drücken. Dort die Hälfte der Hefe hinein bröckeln und mit dem Honig verrühren. Dann die Buttermilch mit dem Rest Hefe, etwas Mehl, Zitronensaft, Essig, Salz und eine Prise Kümmel dazu geben und mit einer Küchenmaschine (Knethaken) zu einem geschmeidigen Teig verrühren, anschließend mit der Hand weiter kneten. Dazu die Arbeitsfläche und die Hände gut mit Mehl bestäuben. Den Teig zu einer Kugel formen und auf ein gefettetes Blech legen, gitterförmig einritzen, mit einem Küchentuch abdecken und ca. 45 Min. gehen lassen.

Aus dem Eigelb, der Milch und einer Prise Salz eine Mischung rühren, damit das aufgegangene Brot einpinseln. Den Backofen auf 200° C weiter aufheizen. Das Brot in den Ofen schieben, eine feuerfeste Form mit 1/2 l heißem Wasser füllen und dazustellen. Rund 60 Minuten backen.





Woche 5 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

5. Knusperbrot

125 g	Haferflocken
125 g	Weizenkleie
375 ml	Wasser
100 g	gemischte Körner (Sesam, Leinsamen, Kürbiskerne)
1 TL	Salz oder Zwiebelsalz
1	Spritzer Zitronensaft

Zubereitung:

Haferflocken und Weizenkleie mit ca. 325 ml Wasser mischen, 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Danach noch etwas Wasser unterrühren, wenn der Teig zu trocken ist. Dann die gemischten Körner und Salz sowie den Zitronensaft hinzufügen.

Ein Blech mit Backpapier auslegen und auf Umluft 20 Min. bei 175° C backen.

Das warme Brot ausrollen und mit einem Rädchen in 12 Scheiben schneiden, dann weitere 45-60 Min. bei 150° C durchbacken, auskühlen lassen. Das fertige trockene und knusprige Brot kann in einer Dose aufbewahrt werden und ist lange haltbar.

So hast du immer einen Vorrat an gesundem ballaststoffreichem Brot im Hause.





Woche 5 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

6. Bioaktivbrot mit Sauerteig

275 g	Roggenschrot
275 g	Weizenschrot
65 g	Dinkelvollkornmehl
60 g	Buchweizenmehl
1 Pk.	Trockenhefe
2 EL	Sauerteig
2 TL	Salz
1 TL	Rohrohrzucker
15 g	Sonnenblumenkerne
15 g	Kürbiskerne
15 g	Sesam
15 g	Leinsamen
1 Prise	Kümmel, Anis, Kardamom

Zubereitung:

Sauerteig selbst gemacht:

2 EL Roggenschrot, 1 TL Trockenhefe, eine Prise Zucker mit etwas lauwarmem Wasser zu einem Brei verrühren, abdecken, an einen warmen Ort stellen. Am nächsten Tag 2 EL Roggenschrot und lauwarmes Wasser zufügen, abgedeckt wieder einen Tag bei Zimmertemperatur stehen lassen. Am dritten Tag das Ganze wiederholen (2 EL Roggenschrot und Wasser dazugeben, weiter warm stellen). Am 4. Tag ist der Sauerteig fertig. 2 EL davon abnehmen und den Rest in den Kühlschrank stellen.

Für das Brot:

In 1/2 l lauwarmem Wasser Hefe und Zucker auflösen; Mehl, Sauerteig, Salz, Gewürze und Körner mit dem Rührgerät untermischen. Keine Sorge: Der Teig wirkt noch recht flüssig.

Den Ofen auf 180° C vorheizen. Eine Kastenform ausfetten und den Teig hineingeben. Im Ofen bei 180° C ca. 45-55 Minuten backen.

Die Qualität von Brot steigt mit der Zeit, die man dem Teig zum Ruhen gibt. Deshalb kannst du ihn auch vor dem Backen noch einmal 45 Minuten gehen lassen.





Woche 5 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

7. Apfel-Walnuss-Brot

200 g	Gemahlene Mandeln
130 g	Gehackte Walnüsse
2 EL	gemahlener Leinsamen
1 EL	gemahlener Zimt
2 TL	Backpulver
1/2 TL	feines Meersalz
2 große	Eier
250 ml	Apfelmus (ungesüßt)
125 ml	Walnussöl oder Kokosöl
4 EL	Kokosmilche oder saure Sahne

Zubereitung:

Den Backofen auf 165° C vorheizen. Eine Kastenform mit Kokosöl einfetten. Mandeln, Walnüsse, Leinsamen, Zimt, Backpulver und Salz in einer großen Schüssel verrühren. Eier, Apfelmus, Öl und Kokosmilch oder saure Sahne verrühren, über die trockenen Zutaten gießen und durchmischen. 1 - 2 EL Kokosmilch zugeben, bis der Teig geschmeidig ist.

Den Teig in die Form drücken, ca. 45 Minuten backen. 20 Minuten in der Form abkühlen lassen, stürzen und Scheiben schneiden und servieren.

Varianten: Apfelmus kannst du auch durch Bananen-, Möhren- oder Kürbismus ersetzen.





Woche 5 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

HAUPTMAHLZEITEN

1. *Blumenkohl-Pizza*
2. *Ratatouille*
3. *Gemüsepuffer*
4. *Omelette mit grünem Spargel*
5. *Kräuterrisotto mit Zander*
6. *Grüne Bohnen-Eintopf*
7. *Indischer Mungobohnen Dal*



Woche 5 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

1. Blumenkohl-Pizza (für 4 - 6 Personen)

1	Blumenkohl
80 ml	Olivenöl
2 gr.	Eier
350 g	Mozzarella, grob geraspelt
100 g	ungepökelte Salami
350 g	Pizzasauce bzw. pürierte Tomaten
60 g	geriebener Parmesan
	Gemüseauflage, z. B. gewürfelte Paprika, getrocknete Tomaten, Knoblauch, Frühlingszwiebeln, Spinat, Oliven, Champignons, Brokkoli, Spargel

Zubereitung:

Den Blumenkohl ca. 20 Min. in einem Topf mit Wasser weich kochen, abgießen und in Schüssel geben; zerstampfen, bis er die Konsistenz von grobem Kartoffelbrei hat. Etwa 60 ml des Öls, die Eier und 100 g Mozzarellaraspel hinzugeben und gründlich mischen.

Den Ofen auf 175° C vorheizen. Ein Pizzablech mit etwas Öl einpinseln, die Blumenkohlmasse darauf verteilen und zu einem pizzaartigen Teig auf 1 cm Dicke andrücken, 20 Min. backen. Dann mit der Pizzasauce bestreichen und mit dem restlichen Mozzarella, der Salami und dem Gemüse belegen. Mit Basilikum, Oregano und Pfeffer würzen, das restliche Olivenöl drüber träufeln und mit Parmesan bestreuen.

Weitere 10 - 15 Min. backen, bis der Mozzarella geschmolzen ist. In Stücke schneiden und servieren. Dazu passt ein frischer grüner Salat.





Woche 5 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

2. Ratatouille (für 2 Tage)

1 kl.	Aubergine
1 kl.	Zucchini
2	Tomaten
1	Paprika, gelb
1 EL	Olivenöl
1 l	Gemüsebrühe
1 EL	Tomatenmark
1 TL	Rosmarin, getrocknet
1 TL	Basilikum
25 g	Bergkäse
	Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

In einem Topf 1 EL Olivenöl erwärmen, Zwiebeln kurz anbraten, vom Herd nehmen.

Die Tomaten einritzen, 1 Minute in kochendem Wasser blanchieren, herausnehmen, abtrocknen, in Würfel schneiden. Topf mit Zwiebeln wieder auf mittlere Hitze bringen, grob gewürfelte Paprika, Aubergine, Zucchini und Tomaten unterrühren. Gemüsebrühe, Tomatenmark und restliches Öl hinzufügen; mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Basilikum würzen.

Den Topf abdecken und das Ratatouille bei mittlerer Hitze weitere 45 Min. köcheln lassen. Auf Tellern anrichten, mit dem Bergkäse bestreuen.





Woche 5 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

3. Gemüsepuffer

130 g	Biomöhren
130 g	Zucchini
1	Ei
2 EL	Buchweizenvollkornmehl
1 EL	Haferflocken
25 g	Parmesan Gran Padano
1/4 TL	Chiliflocken
1/4 TL	Baharat Gewürz
1 St.	Frühlingszwiebel
	etwas Paprika, Pfeffer
	Kokosöl zum Braten

Zubereitung:

Zucchini halbieren, das Weiche mit dem Löffel herausschälen, Möhren und Zucchini grob raspeln, mit Salz vermengen, 15 Min. stehen lassen.

Ei mit Mehl verquirlen; Gemüseraspel ausdrücken, mit Haferflocken und der Ei-Mehl-Mischung verrühren, die Zwiebel und Gewürze sowie den geriebenen Käse untermischen.

Öl in die Pfanne geben, erhitzen, 4 Puffer formen, goldbraun braten. Dazu passen gebratene Pilze mit Frühlingszwiebeln und Pesto.





Woche 5 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

4. Omelette mit grünem Spargel

4	Eier
2 Bund	Grüner Spargel
4	Tomaten
2	Zitronen
4 EL	Hafermilch
8 EL	geraspelter Käse
	1 Prise Cayennepfeffer, etwas Basilikum, Olivenöl

Zubereitung:

Spargel am unteren Ende schälen, in mundgerechte Stücke schneiden, mit Cayennepfeffer würzen und in Olivenöl in einer Pfanne mit Deckel anbraten.

Die Eier mit Milch, Zitronensaft und Salz verrühren, über die Spargelstücke gießen, mit Käse bestreuen und die Tomatenscheiben darauf verteilen. Den Deckel auflegen, die Masse stocken lassen oder im Backofen überbacken. Mit frischem Basilikum garnieren.





Woche 5 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

5. Kräuterrisotto mit Zander

125 g	Bio-Risottoreis
250 ml	Gemüsebrühe
1	Schalotte
1 TL	Bio-Orangenschale
2,5	Stiele Dill
2,5	Stiele Petersilie
75 g	Bio-Bergkäse
60 ml	Weißwein
	etwas Olivenöl, etwas Butter
	2 Zanderfilets

Zubereitung:

Schalotten in kleine Stücke schneiden, Kräuter hacken, Orangenschale abreiben. Den Wein abmessen, Käse reiben. In einem kleinen Topf die Gemüsebrühe erwärmen, warm halten.

In einem weiteren Topf etwas Olivenöl erhitzen, die Schalotte andünsten, den Reis hinzugeben, kurz mitdünsten. Mit Wein ablöschen und diesen einkochen lassen; ständig etwas Brühe dazugeben, sodass der Reis stets bedeckt ist, immer wieder umrühren. Ca. 20 Min. garen.

Zum Schluss die Kräuter, Orangenschale, etwas Butter und den Käse unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Zanderfilets mit Zitronensaft marinieren, danach salzen, mit etwas Mehl bestäuben, auf der Hautseite in der Pfanne braten.





Woche 5 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

6. Grüne Bohnen-Eintopf

175 g	Räuchertofu
1 Bd.	Suppengrün
500 g	Grüne Bohnen
3	Kartoffeln
1 Bd.	Bohnenkraut
1 l	Wasser
	Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, Chili, Rosmarin

Zubereitung:

Das Suppengrün putzen, in kleine Würfel schneiden. In Wasser aufkochen, etwas Gemüsebrühe-Pulver hinzugeben, abschmecken. Die Bohnen putzen, Bohnenkraut von den Stängeln zupfen und kleinschneiden. Beides in die Brühe geben und die Bohnen bissfest darin garen.

Die Kartoffeln schälen und klein würfeln, in Salzwasser garen. Den Räuchertofu und die Kartoffeln anschließend zu den Bohnen in den Topf geben, mit Salz und Pfeffer sowie etwas Chili und Rosmarin abschmecken, Herd ausstellen, den Eintopf etwas ziehen lassen.





Woche 5 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

7. Indischer Mungobohnen Dal

100 g	Mungobohnen
50 g	Basmati Vollkornreis
1 TL	Ghee
1 cm	frischer Ingwer
1 TL	Garam Masala
3 TL	Kokosraspel
1 TL	Kurkuma
1 TL	Schwarze Senfsamen
1 TL	Koriandersamen
1/2 l	Gemüsebrühe
1	Karotte
1/2	Rote Bete
	Meersalz, Pfeffer

Zubereitung:

Mungobohnen und Reis 1 - 2 Stunden in Wasser einweichen. Ghee in einem Topf zerlassen, den fein gehackten Ingwer mit den Gewürzen und den Kokosraspeln darin eine Minute anrösten waschen.

Mungobohnen und Reis hinzugeben, mit der Gemüsebrühe ablöschen; kurz aufkochen und dann zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 25 Min. köcheln lassen; ab und zu umrühren.

Inzwischen die Karotten und Rote Bete grob raspeln, in den Topf dazugeben, gfl. noch etwas Brühe nachgießen. Weitere 10 Min. köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer abschmecken.

Zum Servieren evtl. einen Klecks Joghurt, etwas Zitronensaft und frischen Koriander drüber geben.

