



## Woche 3 Rezepte

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

---

Falls du weiterhin die Leinmehl-Kefir-Kur durchführst, bleibe bei dem Start in den Tag mit der morgendlichen Portion.

Für zwischendurch eignen sich Nüsse (gemischt, ohne Salz) Joghurt oder Quark mit Beeren. Und bitte vergiss' nicht ausreichend zu trinken – nach Möglichkeit 1 Glas Wasser pro Stunde; Kräutertee hilft gegen evtl. störende Hungergefühle.

Bei den Rezepten für die Hauptmahlzeiten spielen in dieser Woche pflanzliche Zutaten als Eiweißlieferanten eine wichtige Rolle. Für die Abwechslung darf es aber auch immer mal ein Stück mageres Geflügel, Fisch oder Meeresfrüchte sein. 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:*

### HAUPTMAHLZEITEN

1. *Bohnen-Kichererbsen-Curry mit Soja-„Hack“*
2. *Lachs mit zweierlei Bohnen*
3. *Kartoffelsalat mit Ei*
4. *Reisbandnudeln mit Tintenfisch*
5. *Süßkartoffel-Eintopf*
6. *Reispfanne mit Brokkoli*
7. *Rosenkohl mit Parmesan und Rauchmandeln*

### NEBENMAHLZEITEN

1. *Grünkern-Bratlinge mit Kräuterdip*
2. *Avocado-Linsen-Salat mit Grapefruit*
3. *Lachs auf Römersalat*
4. *Bulgursalat mit dicken Bohnen und Datteln*
5. *Gemüse-Quinoa-Bowl mit Erdnussdip*
6. *Blumenkohlfrikadellen mit Minzjoghurt*
7. *Allround-Gemüseintopf*



## Woche 3 Rezepte

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

---

# HAUPTMAHLZEITEN

1. Bohnen-Kichererbsen-Curry mit Soja-„Hack“
2. Lachs mit zweierlei Bohnen
3. Kartoffelsalat mit Ei
4. Reisbandnudeln mit Tintenfisch
5. Süßkartoffel-Eintopf
6. Reispfanne mit Brokkoli
7. Rosenkohl mit Parmesan und Rauchmandeln



## Woche 3 Rezepte

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

### 1. Bohnen-Kichererbsen-Curry mit Soja-„Hack“

400 g	Kirchererbsennudeln
100 g	Prinzessbohnen
300 g	Kichererbsen
2	große Möhren
20 g	Ingwer
1 Bd.	Lauchzwiebeln
2	Handvoll Soja-Granulat
150 ml	Gemüsebrühe
	passierte Tomaten
1 EL	Kokosöl
1 TL	Kurkuma
1 TL	Currypulver
	Chilipulver, Pfeffer, Salz (ohne Rieselhilfen)

#### **Zubereitung:**

Sojagranulat in heißer Gemüsebrühe einweichen (ca. 10 Min.). Nudeln in einem separaten Topf nach Packungsanleitung bissfest kochen. Bohnen, Möhren und Lauchzwiebeln waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch abziehen, klein hacken; Kichererbsen abtropfen lassen. Möhren in einer großen Pfanne mit Kokosöl anbraten; Kichererbsen, Bohnen und Lauch sowie gehackten Ingwer und Knoblauch dazugeben. Gemüsebrühe hinzufügen, alles vermengen und würzen. Bei mittlerer Hitze garen lassen, bis das Gemüse bissfest ist.

In einer separaten Pfanne das Soja-„Hack“ in etwas Öl scharf anbraten, mit einem Schuss passierten Tomaten ablöschen und nach Geschmack würzen. Über die Nudeln geben.





## Woche 3 Rezepte

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

---

### 2. Lachs mit zweierlei Bohnen

250 g	Lachs
1	Paprika
1 Dose	Kidneybohnen
1 kl Dose	Riesenbohnen
200 g	Erbsen (TK)
1 TL	Tandoori-Gewürzpulver
	Kräutersalz, Cayennepfeffer

#### Zubereitung:

Ofen auf 200 °C vorheizen; Erbsen kurz antauen lassen; Lachs in kleine Würfel schneiden, Paprika waschen, putzen und in Stücke schneiden. Kidney- und Riesenbohnen abtropfen. Alle Zutaten in eine Auflaufform, würzen und bei 200 °C 25 - 30 Min. backen. Dazu passt Vollkornreis.





## Woche 3 Rezepte

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

---

### 3. Kartoffelsalat mit Ei

350 g	Kartoffeln
1/2 Bd	Radieschen
1/2 Bd	Frühlingszwiebeln
2 -3	hartgekochte Eier
150 g	Joghurt (Soja-, Hafer-, Mandel-Joghurt)
1 TL	Birkenzucker
	Kräutersalz, Pfeffer

#### **Zubereitung:**

Kartoffeln mit Schale in Wasser bissfest kochen. Währenddessen Radieschen und Frühlingszwiebeln waschen, in Ringe schneiden. Eier kochen, etwas abkühlen lassen und würfeln. Kartoffeln ebenfalls abkühlen lassen, abpellen und in kleine Stücke schneiden. Alles in eine große Schüssel geben und mit Joghurt, Birkenzucker, Pfeffer und Salz vermengen.





## Woche 3 Rezepte

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

### 4. Reisbandnudeln mit Tintenfisch

300g	Reisbandnudeln
250 g	Tintenfisch (TK)
2	Möhren
1	Schalotte
25 g	Ingwer
2 kl.	Knoblauchzehen
1	Peperoni
1 kl.	Limette
1 Handvoll	Koriander oder glatte Petersilie
4 EL	Sojasauce
	Salz, Pfeffer, Chilipulver, Paprikapulver

#### Zubereitung:

Knoblauch und Schalotte abziehen und klein hacken., Peperoni von Strunk befreien, klein hacken. Ingwer schälen und reiben; Möhren putzen, in kleine Stücke schneiden. Koriander oder Petersilie waschen, hacken, Limettenschale reiben, den Saft auspressen. Alle Zutaten außer die Nudeln in eine Schüssel geben, Sojasauce und Gewürzen hinzugeben. Reisbandnudeln in kochendem, etwas gesalzenen Wasser 3 Min. kochen, abgießen, dann in der Pfanne mit etwas Kokosöl anbraten, weitere Zutaten aus der Schüssel dazugeben, alles vermengen und abschmecken.

In separater Pfanne aufgetauten Tintenfisch in Ringe oder Stücke geschnitten braten, mit Salz und Pfeffer würzen, nach Servieren mit etwas Limettensaft beträufeln.





## Woche 3 Rezepte

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

### 5. Süßkartoffeleintopf

350g	Süßkartoffeln
600 ml	Gemüsebrühe
1 Dose	Kidneybohnen
2	Möhren
1 gr.	Zwiebel
1 TL	Currypulver
1/2 TL	Kreuzkümmel
1/2 TL	Salz und Pfeffer
1 EL	Olivenöl
1 TL	Kräuteressig
kl. Handvoll	Wacholderbeere ein paar Lorbeerblätter

#### Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein würfeln bzw. hacken. Süßkartoffeln schälen, in Würfel schneiden; Möhren in Ringe schneiden.

Zwiebel und Knoblauch kurz in einem Topf anschwitzen, erst die Möhren, nach 2 Min. Süßkartoffeln hinzugeben; mit Gemüsebrühe ablöschen, Lorbeerblätter und Wacholderbeeren hinzufügen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln. Dann die abgetropften Kidneybohnen hinzugeben, Essig und Gewürze einrühren, abschmecken und weitere 5 - 10 Min. köcheln lassen.





## Woche 3 Rezepte

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

### 6. Reispfanne mit Brokkoli

1	Schalotte
je 1 kl.	Rote u. gelbe Paprikaschote
100 g	Brokkoli
100 g	Erbsen (TK, aufgetaut)
120 g	Tempeh
100 g	Champignons
150 g	Vollkorn- oder Paellareis
200 ml	Gemüsebrühe
4 TL	Olivenöl
4 EL	Orangensaft
1 TL	Zitronensaft
	Salz, Kurkumapulver, Cayennepfeffer, Thymian

#### Zubereitung:

Schalotte schälen und hacken. 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotte darin 2 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Reis hinzufügen und 2 Minuten mitdünsten. Orangensaft, 100 ml Brühe und Kurkuma hinzufügen und Reis in 25 Minuten bei kleiner Hitze bissfest köcheln lassen bis er die Brühe fast vollkommen aufgenommen hat. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Paprikaschoten waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Tempeh in Stücke schneiden. Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden.

Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Tempehstücke darin 6 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Brokkoli, Paprika, Champignons und Erbsen hinzufügen und 4-5 Minuten mitbraten. Mit restlicher Brühe ablöschen, aufkochen und zum Reis in die Pfanne geben. Alles gut miteinander mischen und mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Thymian und Zitronensaft abschmecken.

Tempeh besteht aus gekochten, mit Edelschimmelpilz behandelten, fermentierten Sojabohnen. Tempeh hat mehr Biss als Tofu und einen leicht nussigen Geschmack. Er lässt sich gut vor dem Braten marinieren. Das Sojafleisch enthält viel Protein und wertvolle Mineral- und Ballaststoffe.







## Woche 3 Rezepte

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

### 7. Rosenkohl mit Parmesan und Rauchmandeln

250 g	Rosenkohl
1 kl.	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
50 g	Parmesan
50 g	Kokosöl
	Rauchmandeln, Meersalz, grober Pfeffer, Birkenzucker oder Xylith

#### Zubereitung:

Rosenkohl putzen, Strunk herausschneiden, waschen und halbieren. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Parmesan fein reiben.

Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Rosenkohl, Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 7 Minuten goldbraun anbraten, dabei ab und zu die Pfanne schwenken. Mit etwas Wasser ablöschen und ca. 2 Minuten weiterdünsten, bis das Wasser verdampft ist. Mit Meersalz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Mit Parmesan bestreut und Rauchmandeln garniert anrichten. Dazu schmeckt Kartoffelstampf aus Kartoffeln, Mandelmilch, Salz und etwas Muskat sowie ein frischer Salat.





## Woche 3 Rezepte

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

---

## NEBENMAHLZEITEN

1. Grünkern-Bratlinge mit Kräuterdip
2. Avocado-Linsen-Salat mit Grapefruit
3. Lachs auf Römersalat
4. Bulgursalat mit dicken Bohnen und Datteln
5. Gemüse-Quinoa-Bowl mit Erdnussdip
6. Blumenkohlfrikadellen mit Minzjoghurt
7. Allround-Gemüse Eintopf



## Woche 3 Rezepte

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

### 1. Grünkern-Bratlinge mit Kräuterdip

150 g	Grünkern, geschrotet
1 kl.	Kohlrabi-Knolle
1/2	Zucchini
1	Karotte
50 g	Frischkäse
120 ml	Gemüsebrühe
2	Eier
1 kl.	Zwiebel
1	Knoblauchzehen
	Sauerrahm oder Joghurt
	Olivenöl
	evl. Semmelbrösel zum Binden
1 Handvoll	gemischte Kräuter (TK)
	Peffer, Kurkumapulver, Chilipulver

#### Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch feinhacken, in einem Topf in Olivenöl anschwitzen, Gemüse waschen, schälen, fein raspeln. Zu Zwiebeln und Knoblauch in den Topf geben; rösten. Grünkernschrot unterrühren, mit Gemüsebrühe aufgießen, vermengen und auskühlen lassen.

Eier, Frischkäse mit Hälfte der gehackten Kräuter mischen, mit Salz, Pfeffer, Kurkuma würzen, bei Bedarf 1-2 TL Semmelbrösel zum Binden zufügen. Kleine Bratlinge formen, in Oliven- oder Kokosöl von jeder Seite ca. 2 - 3 Min. braten. der hinzugeben.

Sauerrahm mit Rest der gemischten Kräuter mixen, mit Chili und evtl. etwas Senf abschmecken; zu den Bratlingen servieren. Dazu passt Blattsalat.

Bei Grünkern handelt es sich um halbreif geerntete und getrocknete Dinkelkörner. Das Getreide enthält viele Vitamine der B-Gruppe (gut für Nerven und Gehirn) sowie reichlich Magnesium und Phosphor. Neben seinem hohen Eiweißanteil hat Grünkern einen für ein pflanzliches Lebensmittel sehr hohen Eisengehalt.





## Woche 3 Rezepte

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

### 2. Avocado-Linsen-Salat mit Grapefruit

250 g	Berglinsen
160 g	Ruccolasalat
1	Avocado
1	rosa Grapefruit
3	Frühlingszwiebeln
10 g	Minzblättchen
4 EL	Olivenöl
2 EL	weißer Balsamicoessig
1 TL	Ahornsirup
	Paprikapulver, Kräutersalz, Pfeffer

#### **Zubereitung:**

Linsen in doppelter Menge Wasser weich kochen (ca. 30 Minuten), abgießen, abtropfen und abkühlen lassen. Essig, Sirup, Paprikapulver, Salz und Pfeffer verrühren, Öl unterschlagen.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden. Minze waschen, Blätter abzupfen. Rucola waschen, trockenschleudern, grobe Stiele entfernen. Grapefruit filetieren (aus dem Fruchtfleisch mit dem Messer keilförmig heraustrennen). Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben und würfeln.

Salatzutaten in einer Schüssel vorsichtig mit dem Dressing mischen und 5 Minuten ziehen lassen. Salat auf Tellern anrichten und servieren.





## Woche 3 Rezepte

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

### 3. Lachs auf Römersalat

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

#### **Zubereitung:**

Aus Öl, Essig, Apfelsaft, Salz, Pfeffer, Schnittlauchröllchen und 3-4 EL Wasser ein Dressing für den Salat mixen. Auf einer Platte Salatblätter anrichten. Darauf Kiwi-, Gurken- und Ei-Scheiben und die geviertelten Tomaten legen. Den Lachs in der Pfanne braten, auf den Salat legen und mit Schnittlauchröllchen verzieren. Mit dem Dressing beträufeln.





## Woche 3 Rezepte

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

### 4. Bulgursalat mit dicken Bohnen und Datteln

150 g	Bulgur
300 g	junge dicke Bohnen (TK)
400 g	Brokkoli (TK)
4	getrocknete Datteln, entsteint
6 EL	natives Olivenöl
3 EL	grob gehackte Minze
3 EL	grob gehackten Dill
50 g	Pistazien
2 EL	Zitronensaft (geriebene Schale von Biozitronen)
	Zimtpulver, Pimentpulver, Meersalz, grober schwarzer Pfeffer

#### Zubereitung:

Den Bulgur in einer Schüssel mit reichlich heißem Wasser etwa 20 Minuten quellen lassen, dann durch ein Sieb das überschüssige Wasser abgießen. Zur Seite stellen.

Bulgur, Bohnen, Datteln, Kräuter und die Hälfte der Pistazien in einer Servierschüssel mischen, abgedeckt kühl beiseitestellen.

In einem Topf Salzwasser aufkochen und die Bohnen darin bissfest kochen. Abgießen, einige Minuten in kaltem Wasser abkühlen, abtropfen und ebenfalls beiseitestellen.

Für das Dressing den Zitronensaft mit, Salz, Pfeffer, Zimt und Piment mischen und mit 3 EL Öl verrühren.

In einem großem Topf Salzwasser zum Kochen bringen, den Brokkoli darin 3 Minuten garen, dann in einem Sieb abgießen, etwas auskühlen lassen. Eine Grillpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Den Brokkoli in einer großen Schüssel mit dem restlichen Öl, Salz und Pfeffer vermischen und in ein oder zwei Portionen 2 bis 3 Minuten von jeder Seite goldgelb braten.

Das Dressing über den Salat geben und vermengen. Mit der Zitronenschale, den restlichen Pistazien und Minzblättchen bestreuen und mit dem gegrillten Brokkoli servieren.





## Woche 3 Rezepte

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

### 5. Gemüse-Quinoa-Bowl mit Erdnussdip

100 g	Quinoa
300 g	Knollensellerie
1	Möhre
50 g	Babyspinat
100 g	Joghurt (griech., oder Sojajoghurt)
30 g	Granatapfelkerne
15 g	Erdnusskerne
2 Stiele	Petersilie
1 EL	Erdnussmus
1 EL	Olivenöl
	Pfeffer, Paprikapulver, 1 Prise Chiliflocken, Majoran, Thymian, Kurkuma

#### **Zubereitung:**

Quinoa abspülen, abtropfen und mit Kurkuma und der doppelten Menge kochendem Salzwasser 15 Minuten kochen, vom Herd nehmen, quellen lassen.

Sellerie und Möhre schälen und in kleine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse darin etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten, gelegentlich umrühren. Mit Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken.

Petersilie waschen, fein hacken. Joghurt mit Erdnussmus, Hälfte der Petersilie verrühren, mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Erdnusskerne hacken.

Spinat waschen mit Quinoa in zwei Schalen geben, Gemüse darauf anrichten, mit Dressing beträufeln. Nüsse, restliche Petersilie und Granatapfelkerne drüberstreuen.





## Woche 3 Rezepte

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

### 6. Blumenkohlfrikadellen mit Minzjoghurt

600 g	Blumenkohl (1 Kl. Blumenkohl)
200 g	Soja- oder Kokosjoghurt
1	Salatgurke
2	Frühlingszwiebeln
75 g	Schafskäse
60 g	Vollkorn-Semmelbrösel
45 g	zarte Haferflocken
2	Bio-Zitronen
4 Stiele	Minze
	Kräutersalz, Pfeffer

#### Zubereitung:

Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen schneiden und in kochendem Salzwasser in 8 Minuten bei mittlerer Hitze weich garen. Anschließend gut abtropfen lassen, mit einer Gabel zerdrücken und 5 Minuten abkühlen lassen.

Inzwischen Schafskäse zerbröseln. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Blumenkohl mit Ei, 50 g Schafskäse, Thymian, Quark, Salz, Pfeffer, etwas frisch abgeriebenem Muskat, Haferflocken und 4 EL Semmelbrösel mischen. Bei Bedarf mehr Semmelbrösel hinzufügen. Restliche Semmelbrösel auf einen flachen Teller geben. Masse zu 12 Frikadellen formen und in die Bröselmischung drücken.

1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen. 4 Frikadellen darin von beiden Seiten in je 3-4 Minuten goldbraun braten. Gebratene Frikadellen im vorgeheizten Backofen bei 100 °C (Umluft 80 °C; Gas: Stufe 1) warmhalten. Restliche Frikadellen genauso zubereiten.

Inzwischen Gurke putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Minze waschen, Blättchen abzupfen; einige Blätter beiseitelegen, den Rest hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Gurke mit Frühlingszwiebeln, Salz, Pfeffer und dem Saft einer Zitrone mischen. 5 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen Joghurt mit restlichem Öl, Pfeffer, Salz und gehackter Minze verrühren. Zitrone abspülen, trockenreiben und in Spalten schneiden. Blumenkohlfrikadellen auf dem Gurkensalat anrichten, mit restlichem Schafskäse und Minzblättchen bestreuen. Minzjoghurt und Zitronenspalten dazu reichen.







## Woche 3 Rezepte

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

### 7. Allround-Gemüse Eintopf

500 g	Kartoffeln
150 g	Räuchertofu (oder Schinkenwürfel)
100 g	eingeweichte Linsen, Erbsen oder Bohnen
3	Möhren
1 Stange	Porree
1/4	Sellerie
1/2 l	Hafermilch
1,5 l	Wasser
2 EL	Gemüsebrühe
1 TL	Salz, Majoran, Thymian, Muskat

#### Zubereitung:

Die Hülsenfrüchte mehrere Stunden einweichen. Möhren, Porree, Sellerie in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln fein würfeln und mit dem Schinken oder Tofu in dem Öl anbraten. Das Gemüse dazugeben und kurz mit dünsten. Nun die Hülsenfrüchte und das Eintopfgewürz hineingeben und gar köcheln lassen. Die Kartoffeln in Salzwasser garen. Milch dazugeben, stampfen und anschließend in die Suppe geben. Je nach Geschmack noch Majoran oder Thymian zugeben und abschmecken. Fertig ist eine geschmackvolle Suppe mit vielen gesunden Zutaten.

**Thymian** ist ein wahrer Profi bei Erkältungen. Er regt die Durchblutung an; seine ätherischen Öle wirken antibakteriell, antibiotisch, entzündungshemmend, schleimlösend und krampflösend.

Er ist außerdem gut bei niedrigem Blutdruck sowie zur Anregung einer langsamen oder sogar empfindlichen Verdauung.

**Muskat** regt ebenfalls die Durchblutung an, wärmt und löst Krämpfe im Magen. Außerdem lindert das Gewürz auch Beschwerden bei Blähungen oder Durchfall. Es sollte sparsam dosiert werden.

