

„RAINBOW-BOWL“ + QUINOA (Rezept für 6 Personen)

Zutaten:

2 Karotten, 400 g Artischockenherzen (im Glas, Wasser)
300 g Cocktail-Tomaten, 2 reife Avocados
1 Dose Gemüsemais (abgetropft)
200 g Quinoa, 100 g Cashewkerne (geröstet)
3 Zweige frisches Basilikum
50 g Sprossen oder Gartenkresse

Zutaten für das Joghurt-Zitronen-Dressing:

150 g Naturjoghurt (griechischer Art) oder Sojajoghurt
1 Esslöffel Zitronensaft
1 Teelöffel flüssiger Honig oder Ahornsirup
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Quinoa gut waschen und in Salzwasser kochen, abkühlen lassen.
2. Artischockenherzen abtropfen lassen, mit 1 EL Olivenöl, 1 TL Zitronensaft, Pfeffer und Salz mischen. Die Blätter von 3 Zweigen Basilikum mit der Schere in Streifen schneiden und dazugeben. Kurz ziehen lassen.
3. Karotten schälen und grob raspeln.
4. Cocktail-Tomaten waschen, halbieren und mit Pfeffer und Salz würzen.
5. Mais in ein Sieb abgießen. Avocados halbieren, entkernen und schälen. Das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden.
6. Cashewkerne kurz in einer beschichteten Pfanne rösten oder in der Mikrowelle ca. 30 Sekunden erhitzen.
7. Alle Komponenten nebeneinander auf 6 tiefe Teller/ Bowls anrichten.
8. Dressing herstellen, indem die Zutaten der Reihe nach verrührt werden. Eventuell mit etwas Wasser verdünnen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken
8. Dressing über den Salat geben und mit Sprossen oder Gartenkresse garnieren.

THAI-SALAT MIT MANGO UND ROASTBEEF (Rezept für 6-8 Personen)

Zutaten Salat:

150 g feine Glasnudeln
2 rote Spitzpaprika + 2 mittelgroße Karotten
1 große Mango (nicht zu reif)
250 g Roastbeef-Aufschnitt
3 Mini-Romanasalate, ½ Bund frisches Koriandergrün
100 g geröstete gesalzene Erdnüsse

Zutaten für die Vinaigrette:

1 rote Chilischote + Saft von 3 Limetten
8 EL Sojasauce + 3-4 EL Ahornsirup
6 EL Walnuss- oder Rapskernöl

Zubereitung:

1. Die Glasnudeln in eine große Schüssel geben und mit kochend heißem Wasser übergießen und nach Packungsanleitung 5-10 Minuten ausquellen lassen. In ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen. Nudeln in eine Schüssel geben und mit einer Küchenschere kleinschneiden.
2. Für die Vinaigrette die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Würfel schneiden. Chili mit Limettensaft, Sojasauce und Ahornsirup verrühren, dann das Öl unterschlagen. Nochmals abschmecken.
3. Die Spitzpaprikas halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Karotten schälen und in feine Streifen scheiden. Die Mango schälen und dünne Scheiben schneiden. Roastbeef in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Salatblätter waschen, trocken schütteln und mundgerecht zerpfücken. Korianderzweige waschen, trocknen, Blätter abzupfen. Die Erdnüsse grob hacken.
4. Die Salatblätter auf 6 Essteller verteilen. Die Glasnudeln, Gemüse- und Mangostreifen in eine Schüssel geben, das Dressing darüber geben, gut umrühren und auf die Salatblätter verteilen. Zuletzt Roastbeef-Streifen auf die Teller verteilen und mit Koriander und Erdnüssen bestreuen.

ENERGY-BALLS (Rezept für 4-6 Personen)

Zutaten:

200 g weiche getrocknete Pflaumen (ohne Kern)
100 g gemahlene Mandeln gemahlen
100 g fein gehackte Cashewkerne
3-4 EL Kokosöl (je nach Bedarf)
Je 2-3 EL Kokosraspeln, Kakaopulver, Amaranth gepufft

Zubereitung:

1. Die Pflaumen in kleine Stücke schneiden.
Tipp: Einmalhandschuhe anziehen!
2. Mandeln und fein gehackte Cashewkerne unterkneten, etwas Kokosöl zugeben bis eine formbare Masse entsteht.
3. Mit einem Teelöffel kleine Kugeln formen
(= leicht gehäufte Teelöffel).
4. Kugeln in einem Mix aus Kokosflocken und Kakao-pulver oder in Amaranth wälzen und kühl stellen.

Tipps & Tricks:

- Die Energiekugeln lassen sich gut im Mixer zerkleinern bzw. zur Masse pürieren.
- Schnelle Variante: Cashewkerne und Mandeln mit Trockenobst (Cranberries) oder Nüsse mit kleinen Stückchen Bitterschokolade mischen.



BLACK CURRANT-SHAKE + ROSMARIN (Rezept für 4-6 Personen)

Zutaten:

250 ml Schwarzer Johannisbeernektar
750 ml Sprudelwasser/ Mineralwasser mit Kohlensäure
2 EL Johannisbeersaft-Konzentrat („Muttersaft“ von dm/ alnatura)
1 EL veganes Omega-3-Fettsäurenöl
6 Eiswürfel

Zur Dekoration pro Glas:

1 Zweig Rosmarin + ein paar tiefgekühlte Waldbeeren

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in ein Standmixgerät geben, dann verquirlen.
2. In Gläser abfüllen. Mit einem Rosmarinzwieg dekorieren und ein paar tiefgefrorene Beeren dazugeben.

Deine Rezeptideen
für maximale Energie im
Wettkampf und Alltag.

ROTER DETOX-SMOOTHIE
(Rezept für 6 Personen)

Zutaten:

300 g Beerenobst (TK)
2 Äpfel
1 Banane
100 ml Rote-Bete-Saft
250 ml Apfelsaft (naturtrüb)
2 EL Omega 3-Öl
2 cm Bio Ingwerwurzel
1 Bio Zitrone
+ etwas Leitungswasser extra
frische Minze

Zubereitung:

1. Äpfel vierteln und entkernen. Äpfel und Banane in grobe Stücke schneiden. Beerenobst (aufgetaut), Apfel- und Bananenstücke in den Mixer geben.
2. 1 Stück Ingwer schälen und reiben, Bio-Zitronenschale von ½ Zitrone abreiben.
3. Obststücke, Rote-Bete-Saft, Apfelsaft, Omega 3-Öl, Ingwer und Zitronenschalenabrieb auf mittlerer Stufe im Mixer pürieren.
4. In kleine Gläser füllen und mit 1 Minzblatt garnieren.

Tipps & Tricks:

Obstsorten der Saison wählen. Mit Eiswürfeln und etwas frischer Minze wird es ein erfrischender Cocktail.



GRÜNER SMOOTHIE
(Rezept für 6 Personen)

Zutaten:

2 Äpfel
1 reife Birne
Saft von ½ Zitrone
2 cm Stück Bio-Ingwer
2 Handvoll Feldsalat
(oder Babyspinat)
2 EL Omega 3-Öl
300 ml stilles Wasser oder naturtrüber Apfelsaft + Leitungswasser

Zubereitung:

1. Äpfel und Birne waschen und klein schneiden.
2. Feldsalat (oder Babyspinat) waschen und Wurzeln/grobe Stängel abschneiden, die Salatblätter grob schneiden.
3. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden oder raspeln.
4. Obststücke, Ingwer, Zitronensaft, Omega 3-Öl und Salatblätter mit dem Wasser in den Mixer geben. Danach zunächst auf niedriger Stufe mixen, dann durchpürieren.
5. Mit Apfelsaft abschmecken.
6. In Gläser füllen und mit ½ Zitronenscheibe am Glasrand garnieren.

Tipps & Tricks:

– extra Zutaten mit Pepp: frische Kräuter z. B. Basilikum, Minze oder Zitronenmelisse klein geschnitten dazugeben.

MANGO LASSI
(Rezept für 4-6 Personen)

Zutaten:

500 g Naturjoghurt 3,5% Fett
300 ml Mangosaft
1 frische reife Mango
3 Stängel frische Minze
½ TL Kurkuma
1 EL flüssiger Honig

Zubereitung:

1. Mango schälen und in Stücke schneiden. Minze in feine Streifen schneiden.
2. Mangostücke, Blätter von 2 Minzestängeln fein schneiden, Kurkuma, Naturjoghurt und Mangosaft im Mixer verquirlen.
3. Bei Bedarf mit Honig süßen.
4. Mango-Lassi in Gläser abfüllen und mit einem Minzeblatt garnieren.

Tipps & Tricks:

– statt Naturjoghurt Kefir oder Buttermilch mit Quark hinzugeben
– frische Kurkumawurzel verwenden.

VOLLKORNSPAGHETTI MIT LINSENBOLOGNESE
(Rezept für 8 Personen)

Zutaten:

200 g rote kleine Linsen (Trockenprodukt)
1 Packung frisches Suppengemüse (Karotte, Lauch, Sellerie, Petersilie)
2 Zwiebeln + 2 rote Paprikaschoten
3 EL Olivenöl
60 g Tomatenmark
2x 500 g Schältomaten, püriert
2 Zehen Knoblauch
1000 g Vollkornspaghetti
60 g Parmesan
Gewürze: Salz, Pfeffer, Oregano (getrocknet), frisches Basilikum

Zubereitung:

1. Suppengemüse und Paprika putzen und in 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. Öl erhitzen und zuerst Zwiebeln und Knoblauch dünsten, dann das Gemüse anbraten, das Tomatenmark zugeben und mit rösten lassen. Dann mit 400 ml Wasser ablöschen. Die pürierten Tomaten und Linsen zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Alles ca. 15 Minuten köcheln lassen; öfter umrühren.
3. Vollkornnudeln nach Packungsangabe kochen, etwas Nudelwasser zu der Linsenbolognese geben.
4. Basilikum fein schneiden. Parmesankäse reiben.
5. Die Bolognesesauce abschmecken und über die Nudeln geben; dann mit dem Parmesan und fein geschnittenem Basilikum anrichten.

Tipps & Tricks:

– das Suppengemüse kann man als TK ersetzen
– die Bolognesesauce lässt sich gut vorbereiten und portionsweise einfrieren
– vegane Variante: Anstelle von Parmesan geröstete Cashew- oder Pinienkerne über das Essen streuen

THAI-WOKGERICHT MIT GEFLÜGELBRUST ODER VEGAN MIT CASHEWKERNEN (SCHARF!)
(Rezept für 6-8 Personen)

Zutaten:

500 g Hähnchenbrustfilet oder alternativ 200 g geröstete Cashewkerne
1-2 EL Kokosöl
2 gelbe + 2 rote Paprikaschoten
2 kleine Zucchini
2 Karotten
250 ml Kokosmilch + ca. 100 ml Geflügelfond oder heißes Wasser
½ Bund frisches Basilikum
300 g Basmatireis oder Quinoa

Gewürze: Rote Thai-Currypaste, 1 kleine frische rote Chilischote (Peperoni), 1 Messer-spitze Salz, 1 Messer-spitze Ingwerpulver (oder Ingwerwurzel frisch geraspelt), Sojasauce, 1 Prise Zucker

Zubereitung:

1. Basmatireis oder Quinoa vorab wie gewohnt kochen. Wasche Quinoa gründlich unter fließendem lauwarmem Wasser in einem Sieb.
2. Geflügelbrust in Streifen schneiden.
3. Kokosöl im Wok stark erhitzen. Das Fleisch im Öl scharf anbraten. 1 TL Currypaste hinzufügen, wenden. Das Fleisch herausnehmen, warm stellen.
4. Paprika und Zucchini in Stücke schneiden, Karotte in feine Scheiben schneiden. Sehr fein geschnittene Chilischote hinzufügen, kurz stark erhitzen, dann weiter dünsten, 1-2 TL Currypaste hinzufügen.
5. Mit Kokosmilch und etwas Geflügelfond (oder Wasser) angießen und gar ziehen lassen. Weitere Gewürze hinzugeben und noch einmal kurz aufkochen.
6. Kurz vor dem Verzehr das zerkleinerte Basilikum (mit der Schere schneiden) über das Gericht streuen

COUSCOUS-SALAT MIT KICHERERBSEN UND GRANATAPFEL
(Rezept für 4-6 Personen)

Zutaten:

400 ml Gemüsebrühe
200 g Instant Couscous oder Buchweizen-Bulgur
1 Romanasalat, 4 EL Mandelstifte
2 große Karotten + 2 Äpfel (z. B. Elstar)
1 Dose (400 g) Kichererbsen
½ Bund Blattpetersilie (= 12 Stiele) + 6 Stiele Minze
500 g Joghurt natur (3,5% Fett), 4 EL Granatapfelkerne

Für das Salat-Dressing:

60 ml Orangensaft, 3-4 EL Apfelessig + 2 TL Ras el Hanout (= orientalische Gewürzmischung) + 2 TL flüssiger Honig + 3 EL natives Olivenöl + Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen, damit den Couscous in einer Schüssel übergießen, zugedeckt 5-10 Min. quellen lassen. Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze gold-braun rösten und abkühlen lassen.
2. Karotten schälen und mit einer Gemüsereibe grob raspeln. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.
3. Romanasalatblätter gut waschen, abtropfen lassen und quer in Streifen schneiden.
4. Petersilie und Minze waschen, Wasser gut abschütteln und fein schneiden. Granatapfel vierteln und die Kerne aus der Schale lösen.
5. Den Apfel in feine Spalten schneiden.
6. Dressing: Orangensaft, Essig, Salz, Pfeffer, Ras el Hanout und Honig verrühren. Das Öl in kleinen Mengen unterschlagen.
7. Zuerst Blattsalat-Streifen, dann Couscous-Portionen auf die Teller verteilen. Gehobelte Mohrrüben, Kichererbsen und Apfelspalten darüber schichten. Das Dressing über den Salat verteilen, mit 5 EL Joghurt, Mandeln, Granatapfelkernen und Kräutern garnieren.