



  
366 TAGE-  
PROGRAMM  
Gesunde  
Gewohnheiten

**DIENSTAG · 16. JANUAR 2024**

## Rezepte für Frühstück, Mittag, Abendessen

Schön, dass Sie weiter dabei sind! Wir hoffen, der erste grüne Dienstag hat Ihnen geschmeckt und Sie haben vielleicht sogar ein paar weitere fleischfreie oder fleischreduzierte Tage eingelegt oder Lust bekommen, noch mehr selbst zu kochen. Leiten Sie diesen Plan auch gern an Freunde, Kolleginnen oder andere weiter, viele Menschen haben gerade in diesem Monat Interesse und Energie, Neues auszuprobieren. Los geht's in ein gesünderes Lebensgefühl!

### EINKAUFLISTE

- 1 Zitrone
- 1 Limette
- Grüne Gurke
- 4 Knoblauchzehen
- 1 kleine Zwiebel
- 1kg Gemüse nach Wunsch, z.B. Möhren, Brokkoli, Süßkartoffel, Paprika, grüne Bohnen
- 250g gekochte Rote Bete
- 150g Basmatireis
- 250ml Kokosmilch
- 1 EL Thaipaste
- Sojasauce (optional)
- 250g Mehl
- 100g Butter
- 4 mittelgroße Eier
- 100g Schmand
- 100g Frischkäse
- geriebener Käse
- 75g Sonnenblumenkerne
- Ungesalzene Cashew- oder Erdnüsse Frischkäse
- 2 Scheiben Vollkornbrot, am besten ohne Weizen

Aus dem Vorratsschrank: Salz, Pfeffer, Olivenöl, Apfelessig



  
366 TAGE-  
PROGRAMM  
Gesunde  
Gewohnheiten

## GRÜNES FRÜHSTÜCK

Bleiben Sie auch diese Woche dabei und trinken Sie morgens noch vor dem Kaffee ein großes **Glas warmes Leitungswasser mit frisch gepresster Zitrone**. Für alle neu Dazugekommenen: Dieser kleine Gesundheitskick macht munter, regt die Verdauung an, weckt den Stoffwechsel auf, füllt den über Nacht geleerten Flüssigkeitsspeicher. Außerdem soll Zitrone den Abbau von Schadstoffen fördern und stärkt uns mit Vitamin C, Antioxidantien und Calcium.

Tipp: Erst dann frühstücken, wenn Sie Hunger spüren. Dann ist Ihre Verdauung bereit!

### Vollkornbrot mit Käse, Gurke und scharfem rote Bete-Aufstrich

2 Scheiben Vollkornbrot, am besten ohne Weizen  
einige Scheiben Gurken  
250g gekochte Rote Bete  
75g Sonnenblumenkerne  
etwas Frischkäse  
2 EL Olivenöl  
2 TL Apfelessig  
2 EL Zitronensaft  
2 TL Meerrettich aus dem Glas  
Salz und Pfeffer

Den Aufstrich am besten am Vorabend zubereiten, da morgens ja meistens Eile geboten ist. Die Rote Bete klein würfeln, die Sonnenblumenkerne feinhacken oder in der Küchenmaschine mahlen. Nacheinander das Öl, den Zitronensaft, den Essig und den Meerrettich dazu geben und gut mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Morgens das Brot toasten (so wird es leichter verdaulich), mit dem Rote Bete-Dip bestreichen, Gurke und Käse drauf.

## NÄHRSTOFF-WISSEN



Rote Bete ist sehr gut für Ihre Gesundheit, sie soll beispielsweise die Leberfunktion stärken, dazu beitragen, den Cholesterinspiegel zu senken, Herz und Knochen zu stärken. Die Rübe ist reich an Eisen und enthält Folsäure.



## GRÜNES MITTAGESSEN

Kokoscurry mit Gemüse für 2 Personen

Dieses Curry wärmt von innen, ideal für nasse Wintertage. Wer mag und es verträgt, kann mit Chiliblocken noch mehr Schärfe zufügen.

150g Basmatireis

250ml Kokosmilch

Gemüse nach Wunsch, z.B. Möhren, Brokkoli, Süßkartoffel, Paprika, grüne Bohnen

½ Limette

1 EL Thaipaste aus dem Supermarkt

1 Knoblauchzehe, geschält und gerieben

1 kleine Zwiebel, geschält und fein geschnitten

Ungesalzene Cashew- oder Erdnüsse

Sojasauce optional

Die Nüsse fein hacken und beiseite stellen.

Den Reis heiß waschen, abtropfen lassen und in der doppelten Wassermenge aufkochen und für circa 15 Minuten bissfest kochen. Dabei auf Rühren möglichst verzichten, das macht den Reis matschig. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, erst die Zwiebel darin glasig anschwitzen, dann kurz das Knoblauch dazu tun. Vorsicht: Frischer Knoblauch wird schnell braun. Dabei bleiben und rühren. Dann das geschnittene Gemüse dazu tun und knackig anbraten (Brokkoli sollte vorher kurz gekocht werden), die Kokosmilch dazufügen und kurz aufkochen. Mit der Thaipaste abschmecken. Auf Wunsch mit Sojasauce servieren.

## GRÜNES ABENDESSEN

Gemüse-Quiche

Für den Mürbeteig

250 Gramm Weizenmehl

100 Gramm Butter sehr kalt und in Stückchen

1 mittelgroßes Ei

2 Esslöffel Eiswasser

1/2 Teelöffel Salz



  
366 TAGE-  
PROGRAMM  
Gesunde  
Gewohnheiten

Für den Belag

700g Gemüse z.B. Zucchini, Möhre, Brokkoli

2 EL Öl

3 Knoblauchzehen, geschält und gepresst

3 mittelgroße Eier

100g Schmand

100g Frischkäse

Salz, Pfeffer

geriebener Käse

Die Quiche lässt sich wunderbar schon am Wochenende zubereiten und einfrieren. Am besten morgens aus dem Tiefkühler nehmen und am Abend noch einmal kurz im Ofen aufwärmen.

Mehl in eine Schüssel geben, die kalte Butter in sehr kleinen Stückchen mit dem Ei, dem Eiswasser und dem Salz zügig unterkneten. Teig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie verpackt ca. 30 Minuten kühlstellen.

Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Teig auf die Größe einer 28-30 cm großen Quiche- bzw. Tarteform ausrollen (plus Rand!); in die Form legen und einen Rand hochziehen. Alternativ eine Springform verwenden. Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen und 10 Minuten vorbacken.

Währenddessen das Gemüse vorbereiten. Also zum Beispiel, Möhren schälen und in Stifte schneiden, Brokkoli in Röschen zerteilen, Pilze kleinschnippeln.

Das Gemüse mit dem Knoblauch einige Minuten in einer Pfanne im Öl andünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Brokkoli ca. 3 Minuten blanchieren, also kochen und kalt abschrecken; alternativ dämpfen.

Schmand und Frischkäse verrühren. Eier einzeln gut unterrühren.

Gemüse abtropfen lassen und auf dem vorgebackenen Teig verteilen. Eiermasse darüber gießen. Wer mag, kann die Quiche noch mit etwas Käse bestreuen.

Quiche weitere 35-40 Minuten backen.

Guten Appetit und einen entspannenden Abend!