



DIENSTAG · 23. JANUAR 2024

Rezepte für Frühstück, Mittag, Abendessen

Willkommen in Woche drei! Auch diese Woche haben wir wieder drei Rezepte, die leicht zu kochen und gut vorzubereiten sind. Mit dabei ein leckeres Bananengranola, das Sie die ganze Woche über frühstücken können. Schreiben Sie uns gern, wie Ihnen die Rezepte gefallen haben. Oder haben Sie eine Frage zu gesünderer Ernährung? Schreiben Sie uns auf Instagram oder per E-Mail. Aber nun erstmal an die Einkaufslisten - auf geht's in ein gesünderes Lebensgefühl!

Achtung: Einmal die Rezepte durchlesen und schauen, was sich am Wochenende oder am Vorabend zubereiten lässt! Das erspart Stress.

EINKAUFLISTE

- 1 Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 Möhre
- 1 Stange Staudensellerie
- 3 sehr reife Bananen
- frische Früchte nach Wahl
- 400g passierte Tomaten - oder gehackte Tomaten, Dose
- 1 EL italienische Kräuter - Basilikum, Oregano
- 120ml Ahornsirup (alternativ Reissirup)
- 300g Haferflocken
- 4 Scheiben Buchweizenbrot (z.B. bei Budni) oder anderes Vollkornbrot
- 2 Bio-Eier
- 100g griechischer Joghurt oder Naturjoghurt
- Dose Bio-Sauerkraut
- Harissapaste (alternativ: Öl mit etwas Chilipulver)
- 100g ungesüßte Kokosflocken
- 70g Sonnenblumenkerne
- 70g Kürbiskerne
- 150g Walnüsse
- 150g rote Linsen

Aus dem Vorratsschrank: Salz, Pfeffer, Olivenöl, Apfelessig, Backpapier, Zimt, Tomatenmark, Gemüsebrühe



366 TAGE-
PROGRAMM
Gesunde
Gewohnheiten

GRÜNES FRÜHSTÜCK

Wie immer: Morgens das frisch gepresste Zitronenwasser trinken und erst frühstücken, wenn sich der Hunger meldet.

Selbstgemachtes Bananengranola mit Joghurt und Früchten

Gekauftes Müsli enthält oft viel Zucker und ist eine echte ungesunde Kalorienbombe. Viel gesünder ist die selbstgemachte Variante. Das Bananabread-Granola ist herrlich knusprig und peppt jedes Frühstück auf. Nur Vorsicht: Meist knabbert es sich einfach zu schnell weg.

80ml neutrales Öl zum Braten und Backen, z.B. Sonnenblumen

3 sehr reife Bananen

120ml Ahornsirup (alternativ Reissirup)

300g Haferflocken

100g ungesüßte Kokosflocken

70g Sonnenblumenkerne

70g Kürbiskerne

2 TL Zimt

1/2 TL Salz

150g Walnüsse

100g griechischer Joghurt oder Naturjoghurt

frische Früchte nach Wahl

Granola vorbereiten am Vorabend oder am Vorwochenende:

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Backpapier auf Backblech auslegen.

Öl, Bananen und Ahornsirup in einer Küchenmaschine vermischen.

In einer größeren Schüssel die Haferflocken, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne und Kokosflocken mit Zimt und Salz vermischen. Die Walnüsse grob hacken und dazutun. Die flüssige Mischung über die trockene geben und miteinander vermischen. Herauskommt eine ziemlich feuchte Mischung.

Die Mischung auf dem Backblech flach verteilen und mit der Rückseite eines Küchenschabers flach drücken. Für 15-20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen bis es sich leicht bräunt.




366 TAGE-
PROGRAMM
Gesunde
Gewohnheiten

Das Blech herausnehmen und mit einem Küchenschaber die Mischung umdrehen, so dass die andere Seite oben ist und knusprig werden kann. Wieder in den Ofen geben und backen, dann alle 3-4 Minuten mit dem Spachtel wenden und vermischen, insgesamt weitere 15 Minuten.

Insgesamt ist das Granola circa 30 Minuten im Ofen und sollte goldgebräunt am Ende sein. Bei Raumtemperatur auskühlen lassen. In einem luftdichten Behälter kann es bis zu vier Wochen aufbewahrt werden.

Vorbereitung am Morgen: Den Joghurt in eine Schüssel geben, mit Granola und frischen Früchten bestücken.

Das Bananengranola stammt aus dem Buch „My new roots – saisonale vegetarische Gerichte für ein besseres Lebensgefühl“ von Sarah Britton.

GRÜNES MITTAGESSEN

Vegetarische Spaghetti Bolognese mit Salat für 4 Personen

1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
1 Möhre
1 Stange Staudensellerie
1 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
150 g rote Linsen
400 g passierte Tomaten - oder gehackte Tomaten, Dose
250 ml Gemüsebrühe
1 EL italienische Kräuter - Basilikum, Oregano
Salz und Pfeffer

Auch dieses Gericht lässt sich super vorkochen und einfrieren. Am besten gleich die doppelte Portion zubereiten und sich noch einen anderen Tag über ein schnelles Mittagessen freuen!

Linsen gründlich waschen, dann beiseite stellen.
Knoblauch Zwiebel klein hacken, Möhre und Sellerie in Würfel schneiden.
Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln andünsten. Möhren und Sellerie zugeben und ca. 5 Min. mitbraten. Dann Tomatenmark, Knoblauch und Kräuter unterheben.
Passierte Tomaten, Gemüsebrühe und Linsen hinzugeben. Aufkochen und bei mittlerer Hitze zugedeckt 15 Min. köcheln lassen. Ggf. Wasser nachgießen.



GRÜNES ABENDESSEN

Buchweizentoast mit Ei und Sauerkraut für 2 Personen

4 Scheiben Buchweizenbrot (z.B. bei Budni bei den glutenfreien Produkten), es geht aber auch beliebiges anderes Vollkornbrot

2 Bio-Eier

Dose Bio-Sauerkraut

Harissapaste oder Öl und Chilipulver



NÄHRSTOFF-WISSEN

Buchweizen ist ein sogenanntes Pseudogetreide und eignet sich daher für eine glutenfreie Ernährung. Aber auch für Menschen, die normales Weizen vertragen, ist Buchweizen eine gute Alternative: Es hält den Blutzucker beispielsweise länger stabil als normales Weizen und beugt so Heißhungergefühlen vor. Zudem ist es mit seinen sekundären Pflanzenstoffen entzündungshemmend und verbessert wohl die Durchblutung in den Blutgefäßen. Buchweizen kann deshalb bei leichten Venenleiden helfen.

Sauerkraut ist ein fleißiger Helfer für eine gesunde Darmflora: Es fördert die Vermehrung gesunder Darmbakterien und unterstützt damit die Verdauung.

Den Buchweizentoast einige Male toasten, bis er schön knusprig ist.

Die Eier werden hier pochiert, damit sich das Eigelb wie eine samtige Sauce über den Toast ergießt. Sehr lecker. So gehts: Einen weiten Topf mit kaltem Wasser halb voll füllen. 1TL Essig dazugeben und das Wasser zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren. Die Eier in eine kleine Schale aufschlagen und dann vorsichtig in das simmernde Wasser gleiten lassen. Etwa 2-3 Minuten pochieren bis das Eiweiß fest ist. Die Eier mit einer Gabel vorsichtig aus dem Wasser heben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und nach Bedarf ausgefranste Ränder mit einem Messer abschneiden.

Das Brot mit etwas Öl und Chilipulver oder mit der Harissapaste bestreichen. Beides sorgt für eine schöne Schärfe, die wunderbar zu dem Ei passt. Das Ei und jeweils 2 EL Sauerkraut darauf verteilen. Wohl bekomm's! Bis nächste Woche – machen Sie es sich nett.