



  
366 TAGE-  
PROGRAMM  
Gesunde  
Gewohnheiten

**DIENSTAG · 30. JANUAR 2024**

## Rezepte für Frühstück, Mittag, Abendessen

Willkommen in Woche vier! Fast geschafft, dies ist der vierte grüne Dienstag. Wir hoffen, Ihnen hat die Gesunde Gewohnheit in diesem ersten Monat gefallen und Sie möchten sie vielleicht weiterführen? Berichten Sie gern über Ihre Erfahrungen und Gedanken dazu hier auf unserer Website oder auf Instagram. 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  
½ Bd. Schnittlauch  
½ Bd. Dill  
½ Bd. Petersilie  
300g frische Champignons  
2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
500g Süßkartoffeln  
Frische Früchte nach Wunsch oder Tiefkühlbeeren  
360g Milchreis (getrocknet)  
Haferflocken  
50g Kürbiskerne  
Hafer- oder Kuhmilch  
100ml Weißwein oder alkoholfreier Wein  
50-100g Käse, gerieben  
500g Magerquark  
100g Joghurt (1,5% Fett)  
5 (Größe M) Eier  
4 EL Dinkelmehl  
1 TL Weinstein- Backpulver

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. Diese Woche wiederholen wir das Frühstück aus Woche 1 – vielleicht wechseln Sie zwischen den Frühstücksideen immer mal wieder ab, damit es nicht langweilig wird. Hauptsache, es ist immer etwas Frisches auf dem Teller, ob Obst oder Gemüse.

### Haferflocken mit Kürbiskernen, Zimt und Früchten

Handvoll Kürbis- oder Sonnenblumenkerne (oder Nüsse, diese sind aber meist teurer)

40g Haferflocken

Handvoll Früchte

Prise Zimt

Haferflocken sind ein sehr gutes Nahrungsmittel: Sie enthalten viele Ballaststoffe, Eiweiß, die Vitamine K, B1 und B6, die Mineralstoffe Kupfer, Zink, Phosphor, Magnesium, Calcium und Kalium. Sie sind gut für die Haut und die Verdauung.

Als Früchte eignen sich alle, die gerade Saison haben, also beispielsweise Äpfel, Birnen oder Orangen. Genauso vitaminreich und noch voller Antioxidantien sind tiefgekühlte Beeren (am Vorabend aus dem Tiefkühler nehmen).

Ob Sie Kuhmilch oder eine Alternative wie Hafermilch verwenden, ist Geschmackssache und die Frage, ob Sie Kuhmilch vertragen. Klimafreundlicher ist Hafermilch.

Zimt gibt dem Porridge eine besondere Note und kurbelt mit seiner Wärme den Stoffwechsel an. Wichtig: Ceylon Zimt verwenden, da er schadstofffrei ist.

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



## GRÜNES MITTAGESSEN

### Pilzrisotto aus Milchreis für 4 Portionen

300g frische Champignons  
Öl zum Braten  
Gemüsebrühe 1 Zwiebel gehäutet und gewürfelt  
1 Knoblauchzehe, gehäutet und gerieben  
360g Milchreis (gtrocknet)  
100ml Weißwein oder alkoholfreier Wein  
50-100g Käse, gerieben  
Salz, 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! Milchreis ist viel günstiger als Risottoreis, lässt sich aber genauso gut zubereiten.

Die Champignons putzen und klein schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin zehn bis 15 Minuten braten, bis sie weich sind. Beiseitestellen.

Einen Liter Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, den Brühwürfel hineingeben und beiseitestellen.

Zwiebel und Knoblauch hacken. Öl in einem größeren Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten.

Den Reis einrühren und kurz anschwitzen. Dann portionsweise jeweils 100 Milliliter der Brühe zugießen und rühren, bis die jeweilige Brühe vom Reis aufgesogen wurde. Zuletzt den Wein hinzufügen unditerrühren.

Käse und Pilze untermengen. Salzen, pfeffern und servieren.

**Dieses und viele weitere pflanzliche Rezepte aus dem Buch von Hanna Olvenmark, „Nachhaltig Kochen für unter 1€“, Südwestverlag**



  
366 TAGE-  
PROGRAMM  
Gesunde  
Gewohnheiten

## GRÜNES ABENDESSEN

Süßkartoffelwaffeln mit Kräuterquark für 4 Personen

500g Süßkartoffeln  
5 (Größe M) Eier  
4 EL Dinkelmehl  
1 TL Weinstein- Backpulver Salz, Pfeffer  
etwas Bratöl

Waffeleisen einfetten und vorheizen. Inzwischen Süßkartoffeln schälen und mit der Reibe fein raspeln. Alle restlichen Zutaten mit den Süßkartoffelraspeln gut vermischen. Den Teig in das Waffeleisen geben und etwa 6 Minuten backen. Die Backzeit kann je nach dem gewünschten Bräunungsgrad variieren.

Für den Quark:

½ Bd. Schnittlauch  
½ Bd. Dill  
½ Bd. Petersilie  
½ Zwiebel  
500g Magerquark  
100g Joghurt (1,5 % Fett)  
1 TL Zitronensaft  
Salz, Pfeffer

Schnittlauch, Dill und Petersilie abbrausen und trockenschütteln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Dill und Petersilie von den groben Stielen befreien und fein hacken. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Magerquark mit Joghurt und Zitronensaft verrühren. Die Kräuter und die Zwiebel unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## NÄHRSTOFF-WISSEN



**Süßkartoffeln** sind ein wenig gesünder als die übliche Kartoffel: Sie machen mit wenig Fett gut satt, liefern Energie und Ballaststoffe. Außerdem enthält Sie viel Vitamin A und E, ist also gut für die Haut und die Augen. Sie ist kein Nachtschattengewächs wie die normale Kartoffel und enthält mehr Ballaststoffe. Wer die klassische Kartoffel vorzieht, kann unsere Waffeln auch damit zubereiten.