

REZEPTE

WOCHE 01

Naturally Good 

NATURALLYGOOD.DE



1. TAG

Fruchtiges Gewürz-Porridge mit Orangen und Birnen



ZUTATEN

- 40 g Haferflocken
- 1 EL Leinsamen (geschrotet)
- 1 Mandarine + Saft von 1 Mandarine
- 200 ml Mandelmilch
- Je 1 Prise Zimt, Kurkuma, Kardamom, Vanille
- 5-6 Gewürznelken
- 1 TL Kokosöl
- 1 Apfel
- 1 Birne
- 1 Dattel
- Walnüsse

ZUBEREITUNG

Dattel in kleine Stückchen schneiden und mit Haferflocken und Mandelmilch kurz aufkochen. Bei mittlerer Temperatur 5-10 Minuten quellen lassen. Leinsamen, Gewürze und Kokosöl zufügen. Zum Schluss mit Toppings aus Obst und Nüssen garnieren und mit dem Saft von 1 Mandarine beträufeln.

Vollkornpasta mit Tomaten, Spinat und Mandeln

1. TAG
MITTAGESSEN

ZUTATEN

Zutaten für 1 Portion

- ¼ Bio-Zitrone
- 10 g Mandeln
- 1 Zitronenscheibe
- 90 g Vollkorn-Pasta
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Zitronensaft
- 2 Handvoll frischer Blattspinat
- 4 Tomaten

ZUBEREITUNG

1. Zitrone waschen, Saft auspressen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett ca. 4 Minuten rösten, herausnehmen. Zitronenscheibe in die Pfanne geben, von beiden Seiten ca. 2 Minuten anrösten, herausnehmen.
2. Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten.
3. Tomaten waschen würfeln. Spinat waschen, abtropfen lassen. Knoblauch schälen.
4. Hälfte Mandeln, Tomaten, Knoblauch und Olivenöl in einen hohen Rührbecher geben und pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
5. Nudeln abgießen, dabei etwas Nudelwasser auffangen. Nudeln, Nudelwasser, Tomatenpüree, Spinat, und Zitronenscheibe mischen. Anschließend mit Mandeln bestreuen.

Thai-Brokkoli-Nudeltopf mit Sesam und Tofu



ZUTATEN

Zutaten für 2 Portionen Gemüsebrühe (2 l)

- 1/2 Stange Lauch
- 1 Zwiebel
- 80 g Shiitakepilze
- 1 Fenchelknolle
- 2 Möhren
- 1 Zimtstange
- 1 Stückchen Ingwer
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Prise Kardamom
- 1 Sternanis
- 1 EL Sojasauce
- Kokosöl

Zutaten für 2 Portionen Suppeneinlage

- 150 g Mungobohnensprossen
- Minze
- Korianderblätter
- 1 Chilischote
- 1 Limette
- 90 g Reisbandnudeln
- 1 Stück Ingwer daumengroß
- 1 Knoblauchzehe
- 300 g Brokkoli
- 200 g Räuchertofu
- Salz, Pfeffer
- 20 g Sesamsamen
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1-2 EL Sojasauce

ZUBEREITUNG

Gemüsebrühe

Gemüsegrün für die Brühe waschen und grob schneiden. Nun das Kokosöl in einem großen Topf erhitzen und Gemüse, bis auf Ingwer und Pilze, bei starker Hitze kurz anbraten. Mit ca. 2 Liter Wasser ablöschen, die restlichen Zutaten zufügen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 1 Stunde köcheln lassen.

Thai-Brokkoli-Nudeltopf

1. Sprossen waschen und abtropfen lassen. Minze und Koriander waschen und Blättchen abzupfen. Chili in feine Scheiben schneiden. Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen, die Stiele schälen und würfeln.
2. 1 EL Kokosöl in einer breiten Pfanne erhitzen, Räuchertofu darin von jeder Seite kurz anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Sesamsamen würzen. Aus der Pfanne nehmen und in Scheiben schneiden.
3. Die Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten.
4. Restliches Öl erhitzen, Ingwer, Knoblauch und Brokkoli unter Rühren ca. 5 Min. braten.
5. Gemüsebrühe in eine Schüssel geben. Sprossen, Brokkoli und Nudeln dazugeben.
6. Tofu dazugeben und mit Minze und Korianderblättchen sowie Chilischeiben toppen. Alles mit Limettensaft und Sojasauce abschmecken.



2. TAG

Chia-Pudding Mandeljoghurt-Parfait mit warmen Cranberries



ZUTATEN

- 2 EL weißer Chiasamen
- 1 Prise Vanille
- 1 Prise Zimt
- 250 ml Mandelmilch oder Pflanzenmilch deiner Wahl
- 1 EL Kokosöl
- 125 g frische Cranberries
- Saft von 1 Orange
- 2 TL Ahornsirup
- 2 EL Mandeljoghurt
- Zubereitung

ZUBEREITUNG

1. Die Chiasamen mit Zimt und Vanille in der Mandelmilch verrühren. Alles ca. 20 Minuten quellen lassen. Der Pudding sollte eine fein-cremige Konsistenz haben und nicht zu flüssig sein. (Bereite den Chiapudding bereits am Abend vorher zu).
2. In der Zwischenzeit Cranberries in einen Topf geben und bei mittlerer Temperatur mit dem Saft von einer Orange einköcheln. Warme Cranberries mit 2 Teelöffel Ahornsirup abschmecken.
3. Chiapudding in ein Glasgefäß füllen. 2 Esslöffel Mandeljoghurt auf den Chiapudding geben und warme Cranberries darauf verteilen.

Thai-Brokkoli-Nudeltopf mit Sesam und Tofu



Siehe:



Kichererbsen Masala mit Gemüse



ZUTATEN

Zutaten für 2 Portionen

- 1 EL Kokosöl
- 1/2 Zwiebel (gewürfelt)
- 3 Knoblauchzehen
- 1 EL Ingwer, gehackt
- 3 EL frischer Koriander, gehackt
- 1 grüne Chili
- 1/2 TL Kurkuma Pulver
- 1/2 TL Paprika Pulver
- 2 frische Tomaten, gewürfelt
- 2 Karotten
- 2 Selleriestangen
- 200 g passierte Tomaten
- 220 g Kichererbsen (Abtropfgewicht)
- 1/2 TL Garam Masala
- 1-2 EL Kokosblütenzucker
- Saft von 1/2 Limette

ZUBEREITUNG

1. Karotten und Sellerie waschen und in Scheiben schneiden. Einen Topf mit Kokosöl erhitzen und Zwiebel darin glasig dünsten.
2. Knoblauch, Ingwer, Koriander und grüne Chili im Mörser oder Mixer zu einer Paste verarbeiten und zu den Zwiebeln geben. Paprika, Kurkuma und Salz zufügen und kurz anbraten.
3. Tomaten und passierte Tomaten zufügen, Gemüse und Kichererbsen zufügen und alles ca. 15 Minuten auf niedriger Temperatur einkochen.
4. Sobald das Masala etwas eindickt ist, wird alles mit Kokosblütenzucker, Salz, Limettensaft und Garam Masala abgeschmeckt.



3. TAG

Buchweizen Porridge mit Apfel, Beeren und Haselnüssen



ZUTATEN

- 300 ml Mandelmilch
- 150 g Buchweizen
- 1 TL Kokosöl
- 1 Prise Zimt
- 200 g Beeren
- Vanille
- 1 EL Ahornsirup
- 1 Apfel
- Haselnüsse gehackt

ZUBEREITUNG

1. Die Buchweizen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag abgießen und mit klarem Wasser abspülen. Die Mandelmilch mit den Buchweizen und einer Prise Zimt im Topf erwärmen. Anschließend Kokosöl unterrühren.
2. Beeren vom Vortag und einen halben in Stücke geschnittenen Apfel zum Buchweizen-Porridge dazu geben und kurz erwärmen. Das Porridge mit Ahornsirup, Vanille und Zimt abschmecken.
3. Zum Schluss mit restlichen Apfelschnitzen und gehackten Walnüssen garnieren.

Kichererbsen Masala mit Gemüse und Vollkornreis



Siehe:



Buchweizen Crepes mit Avocado-Tomaten-Füllung



ZUTATEN

*für ca. 8 Crepes
(Rezeptangabe für 2 Tage)*

- 40 g Dinkel-Vollkornmehl
- 100 g Dinkelmehl
- 3 EL Buchweizenmehl
- 1 Prise Meersalz
- 1 Prise Kurkuma
- 200 ml Mandelmilch
- 150 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 2 EL Kokosöl
- Kokosöl zum Ausbacken

Avocado-Tomaten-Creme

- 2 Avocados
- 4 Tomaten
- 1 kleine Zwiebel
- Saft von 1 Limette
- Koriander oder Petersilie
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Buchweizen Crepes

1. Kokosöl in der Pfanne erhitzen.
2. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und dem Schneebesen zu verrühren. Den Teig anschließend für ca. 15 Minuten quellen lassen. Falls er vor dem Ausbacken noch etwas dickflüssig sein sollte, dann einfach noch ein wenig Mineralwasser zugeben.
3. 1 Teelöffel Kokosöl zum Ausbacken in eine heiße Pfanne geben und einen Schöpflöffel Teig zugeben.
4. Die Crepes von jeder Seite ca. 2-3 Minuten ausgebacken.

Avocado-Tomaten-Creme

1. Avocados vom Kern lösen. Die Zwiebel fein hacken. Avocados und Tomaten würfeln und Korianderblätter grob hacken. Nun alle Zutaten vermischen und mit dem Saft von 1 Limette abschmecken.
2. Anschließend die Avocado-Tomaten-Füllung auf den Wraps verteilen.



4. TAG

Süße Dinkel-Buchweizen Crepes mit Fruchtfüllung



ZUTATEN

Rezept s. Zubereitung Buchweizen Crepes oder evtl. bereits zubereitete Crepes vom Abend erwärmen

- 40 g Dinkel-Vollkornmehl
- 100 g Dinkelmehl
- 3 EL Buchweizenmehl
- 1 Prise Meersalz
- 1 Prise Kurkuma
- 200 ml Mandelmilch
- 150 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 2 EL Kokosöl
- Kokosöl zum Ausbacken

ZUBEREITUNG

Crepes mit Früchten nach Wahl und etwas Ahornsirup garnieren.

Quinoa-Asiatisch „Gebratener Reis“

4. TAG
MITTAGESSEN

ZUTATEN

für ca. 4 Portionen

- 250 Gr. Quinoa - Hälfte Quinoa (125 g) für Frühstück 23.01. und Abendessen 24.01. aufteilen.
- 1 rote Chilischote
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 3 Frühlingszwiebeln
- 2 Karotten
- 1 kleiner Brokkoli
- Champignons oder Pilze nach Saison
- Eine Handvoll Erbsen und Mais
- 1/2 Limette
- 1 EL Kokosöl
- 5 EL Sesamöl
- Shoyu (Bio-Soja-Sauce) zum abschmecken
- Koriander nach Belieben

ZUBEREITUNG

1. Quinoa gründlich waschen und abspülen. Anschließend nach Packungsanleitung kochen.
2. Gemüse putzen und kleinschneiden. Den Ingwer, Knoblauch, die Zwiebel und rote Chili fein hacken. Die Karotten in Stifte schneiden, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
3. Wok oder Pfanne erhitzen und das Kokosöl darin erwärmen. Knoblauch und Chili kurz anbraten. Brokkoli, Karotten und das restliche Gemüse (bis auf die Champignons) hinzufügen. Das Gemüse nur kurz braten, damit es bissfest bleibt.
4. Quinoa unter das Gemüse heben und mit 2-3 Esslöffeln Sesamöl vermengen.
5. Zum Schluss Ingwer, Frühlingszwiebeln und Champignons zufügen und mit Pfeffer und dem Saft von einer halben Limette abschmecken. Zum Garnieren Koriander zufügen.

Linsen-Kokos-Curry mit Blattspinat

4. TAG
ABENDESSEN

5. TAG
MITTAGESSEN

ZUTATEN

Für 4-6 Portionen

- 100 g rote Linsen
- 150 g Kirschtomaten
- 150 ml Wasser
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 Dose passierte Tomaten
- 1 El Tomatenmark
- 1 Prise Kurkuma
- 1 Prise Paprika
- 1/2 Chilischote
- 1 Stück Ingwer (daumengroß)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Frischer Blattspinat (grob gehackt)
- 1 El Kokosöl
- 1 Prise Meersalz
- Koriander
- Petersilie
- Saft von 1 frischen Limette

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel, Ingwer und Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
2. Kokosöl im Topf erwärmen. Zwiebel glasig dünsten. Anschließend die übrigen Gewürze zufügen und kurz andünsten.
3. Nun passierte Tomaten und Tomatenmark zufügen. Alles ca. 5 Minuten auf niedriger Stufe einköcheln lassen.
4. Linsen und Wasser und Kokosmilch zufügen und weitere 5-10 Minuten einköcheln.
5. Zum Schluss den Blattspinat und frische Tomaten zugeben und noch mal 5-7 Minuten köcheln lassen. Achtung: Der Spinat sollte nicht verkochen!
6. Das Curry mit etwas Meersalz, Limettensaft, Petersilie und Koriander abschmecken.



5. TAG

Quinoa Joghurt-Parfait mit Himbeeren



ZUTATEN

für 2 Portionen

- 100 Gr. Quinoa (gekocht vom Vortag)
- 4 EL Mandeljoghurt
- 250 Gr. Himbeeren (tiefgefroren)
- Kakao Nibs
- 1 EL Reis- oder Ahornsirup

ZUBEREITUNG

1. Himbeeren antauen lassen und mit der Gabel leicht zerdrücken. 1 Esslöffel Reissirup zufügen.
2. Quinoa mit etwas Mandelmilch, Zimt und Vanille verrühren. In einer Schale abwechselnd mit Mandeljoghurt, Himbeeren und Quinoa schichten.
3. Mit übrigen Beeren und Cacao Nibs bestreuen.

Linsen-Kokos-Curry mit Blattspinat und Reis



Siehe:



Superfood-Eintopf

ZUTATEN

für 4 Portionen

- 500 g Grünkohl
- 1 Süßkartoffel
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Kokosöl
- 2 TL Kurkuma
- 1 TL Paprikapulver
- 1-2 Lorbeerblätter
- Salz, Pfeffer nach Belieben
- Saft von ½ Zitrone
- 1 Glas Tomaten (stückig)
- 1 Glas Kichererbsen
- 700 ml Gemüsebrühe

ZUBEREITUNG

1. Den Grünkohl waschen und die Blätter von den harten Stielen entfernen. Anschließend grob hacken. Die Süßkartoffel schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und würfeln.
2. Das Kokosöl in einem großen Topf erwärmen. Zwiebeln, Knoblauch und Süßkartoffel darin andünsten. Kurkuma und Paprikapulver zufügen und mit Tomaten und Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Lorbeerblatt zufügen. Alles ca. 15 Minuten auf mittlerer Hitze einköcheln lassen.
3. Kichererbsen in ein Sieb geben und kurz abbrausen. Kurz vor Ende der Garzeit Kichererbsen und Grünkohlblätter zufügen und mit dem Saft von ½ Zitrone abschmecken.



6. TAG

Acai-Himbeer-Smoothie mit Mandelmilch



ZUTATEN

- 300 ml Mandelmilch
- 2 EL Haferflocken
- 150 g Himbeeren (tiefgekühlt)
- 1 Passionsfrucht
- 1 EL Mandeljoghurt
- 1 gehäufter EL Acai Pulver
- 100 ml Wasser

ZUBEREITUNG

1. Die Himbeeren kurz antauen lassen.
2. Anschließend alle Zutaten in den Mixer geben und mixen.

Hirse-Schichtsalat

ZUTATEN

Für 2 Portionen

- 80 g Hirse
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Karotten
- 1/2 Salatgurke
- 1 Grünkohlblatt
- 1 EL Kernmix

ZUBEREITUNG

1. Hirse gründlich waschen und bei mittlerer Hitze 7-10 Minuten köcheln lassen.
2. Anschließend kurz nachquellen lassen.
3. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Salatgurke längs halbieren, die Kerne mithilfe eines Löffels herausschaben. Die Salatgurke in Würfel schneiden. Karotten in Scheiben schneiden. Grünkohl vom Strunk entfernen und grob hacken.
4. Salat-Dressing zubereiten (s. *Tahini Orangen Dressing*).
5. Dressing erst vor Verzehr über die Hirse und das Salatgemüse geben.

Gelbes Kürbis-Süßkartoffel Curry mit Quinoa



ZUTATEN

für 4 Portionen

- 1 Hokkaido Kürbis (1-1,2 kg)
- 1-2 Karotten
- 200 g Kaiserschoten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stückchen frischer Ingwer (daumengroß)
- 1/2 - 1 frische Chilischote (je nach Schärfegrad)
- Saft von 1/2 Limette
- 1/2 Stange frischer Zitronengras in feine Ringe geschnitten
- 1/2 TL Kurkumapulver
- 2 TL Currypulver
- 400 ml Kokosmilch
- Meersalz
- Ein paar Korianderblätter
- 1 EL Kokosöl
- 1 kleine Packung Reismudeln

ZUBEREITUNG

1. Den Kürbis gründlich waschen, vierteln und aushöhlen. Anschließend die Stücke in grobe Würfel schneiden.
2. Karotten waschen und in Scheiben schneiden.
3. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischote in feine Ringe schneiden.
4. Kokosöl im Wok oder großen Topf erhitzen. Knoblauch, Ingwer und Chili glasig dünsten.
5. Kürbis, Karotten, Kurkuma und Curry zufügen und kurz mitdünsten.
6. Kokosmilch, Limettensaft, Kaiserschote und Zitronengras zufügen. Alles für ca. 10 Minuten bei mittlerer Temperatur einköcheln.
7. Abschließend mit Salz abschmecken, über Quinoa geben und Korianderblättern bestreuen.



7. TAG

Süßer Hirsebrei mit Obst und Walnüssen



ZUTATEN

- 50 g Hirse
- 250 ml Mandelmilch
- 4-5 Pflaumen (oder Obst nach Wahl)
- 1 Zimtstange oder 1/2 TL in Zimtpulver
- 1 Vanilleschote oder 1/2 TL in Vanillepulver
- 1/2 TL Kokosöl
- 1 EL Ahornsirup
- Eine Handvoll Pflaumen oder Obst nach Belieben
- Walnüsse

ZUBEREITUNG

1. Die Pflaumen waschen, vom Stein befreien und kleinschneiden.
2. Hirse mit dem Mark der Vanilleschote und einer Zimtstange mit der Mandelmilch aufkochen. Die Temperatur runterschalten und Pflaumen dazu geben. Alles ca. 5 Minuten bei niedriger Temperatur einköcheln lassen.
3. Zum Schluss Kokosöl und Ahornsirup unterrühren. Mit Walnüssen und Obst nach Belieben garnieren.

Naturally Good 

Gelbes Kürbis-Süßkartoffel Curry mit Reismudeln

7. TAG
MITTAGESSEN

Siehe:

6. TAG
ABENDESSEN

Spinat-Falafel mit Gurken-Minz-Dip

7. TAG
ABENDESSEN

ZUTATEN

für 1 Portion

Spinat-Falafel

- 200 g Kichererbsen
- 1 kleine Handvoll Spinatblätter
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 Prise Kurkumapulver
- 1 EL Johannisbrotkernmehl
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Backpulver

Gurken-Minz-Dip

- 200 g pflanzlicher Joghurt
- 3 EL Olivenöl
- 4 Stiele Minze, gehackt
- Zitronensaft
- 1 Prise Salz
- 1/2 Gurke

ZUBEREITUNG

Spinat-Falafel

1. Ofen auf 180 °C vorheizen. Kichererbsen abgießen, abtropfen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. Knoblauch und Zwiebel schälen und klein schneiden. Spinat waschen und grob hacken.
3. Kichererbsen mit Spinat, Knoblauch und Zwiebeln im Mixer pürieren. Johannisbrotkernmehl und Gewürze zufügen.
4. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen.
5. Falafel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und ca. 30 Minuten backen.

Gurken-Minz-Dip

6. Gurke waschen längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Die Gurke zuerst längs in 2-3 mm breite Streifen, dann in Würfel schneiden.
7. Joghurt in eine Schale geben. Gehackte Minze und Gurkenstücke zugeben, mit Olivenöl, Zitronensaft und Salz und Pfeffer abschmecken



NATURALLYGOOD.DE