



QUINOA-BANANEN-CREME

mit Kakao

FÜR 2 PORTIONEN

100 g Quinoa

1 TL Rohkakaopulver

2 reife Bananen

4 EL Zitronensaft

2 EL Cashewkerne

2 EL Cranberrys

Bananen haben zwar einen nicht zu unterschätzenden Kaloriengehalt, sind deshalb aber nicht ungesünder als andere Obstsorten. Sie enthalten unzählige wertvolle Inhaltsstoffe: Die großen Mengen an Kalium und Magnesium sorgen für eine reibungslose Funktion zwischen Nerven und Muskeln – das ist neben der schnellen Energiezufuhr ein Grund, weshalb beim Sport gern zur Banane gegriffen wird. Darüber hinaus hilft sie bei Verdauungsproblemen und kann bei Durchfall ebenso wie bei Verstopfung eingesetzt werden.

ZUBEREITUNG

Quinoa nach Packungsangaben kochen und abseihen. Mit dem Kakaopulver mischen und beiseitestellen.

Bananen schälen, einige Scheiben für die Garnitur abschneiden, den Rest mit einer Gabel zu einem Mus zerdrücken. Mit Zitronensaft mischen und zur Quinoa geben.

Cashewkerne gemeinsam mit den Cranberrys über die Quinoa-Bananen-Creme streuen. Mit Bananenscheiben garnieren.

VARIANTE: Statt Cashewkernen können auch andere Nüsse verwendet werden.



GEMÜSECURRY

a lá Phillipa

FÜR 2 PORTIONEN

2 große Kartoffeln
1 Stange Lauch
1 rote Paprika
1 große Zucchini
250 ml Kokosmilch
4 EL Zitronensaft
1 TL abgeriebene Schale
einer Bio-Zitrone
Pfeffer
3–4 EL Sojasauce
2 Knoblauchzehen
ebenso viel Ingwer wie
Knoblauch
1 EL mildes Currypulver
1 TL süßes Paprikapulver
(Variante: scharf)
2 EL Kokosöl

Kokosmilch enthält viele mittelkettige Fettsäuren, die vom Körper nicht ins Fettgewebe eingelagert werden und daher beim Abnehmen helfen. Außerdem hat die Kokosmilch einen weiteren großen Pluspunkt: Sie erhöht nur den guten HDL-Cholesterin-Spiegel. Dieser wiederum ist das „Helferlein“ der Leber, die gerade bei einer Basenkur sehr viel arbeiten muss, um Gifte, Schlacken und Schadstoffe abzutransportieren.

ZUBEREITUNG

Gemüse schälen und putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und griffbereit beiseitestellen.

Für die Currypaste Knoblauch und Ingwer schälen, ganz fein hacken und in einen ausreichend großen Topf geben. Curry- und Paprikapulver dazugeben und alles gut miteinander vermischen. Jetzt das Kokosöl hinzufügen und die Gewürze anbraten. (Vorsicht, die Herdplatte darf nicht zu heiß sein, damit die Paste nicht anbrennt.)

Sobald sich ein betörender Duft in der Küche ausbreiten beginnt, die Kartoffeln ebenfalls in den Topf geben. Kurz anbraten und dann mit einem Glas Wasser (ca. 250 ml) aufgießen. Etwa 5 Minuten köcheln lassen, anschließend Lauch und Kokosmilch hinzufügen. Nach weiteren 5 Minuten Paprika und Zucchini begeben.

Sobald die Kartoffeln gar sind, den Topf vom Herd nehmen und mit Zitronensaft und -schale, Pfeffer und Sojasauce abschmecken.

TIPP: Für Extra-Frische sind gekeimte Mungbohnen (siehe Rezept Seite XXX) zu empfehlen, die zum Schluss über das Curry gestreut werden.





SAUERKRAUT-EINTOPF

mit Gemüse

FÜR 2 PORTIONEN

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
1 Süßkartoffel
1 Pastinake
200 g frischer Weißkohl
200 g Sauerkraut
1 TL Kümmel plus etwas
Kümmel zum Garnieren
1 EL Tomatenmark
2 EL Zitronensaft
½ TL abgeriebene Schale
einer Bio-Zitrone
Salz und Pfeffer

Sauerkraut ist ein ideales Wintergemüse und hat zahlreiche positive Wirkungen auf unsere Gesundheit: Die Milchsäurebakterien schützen den Darm und unterstützen dadurch unsere Verdauung. Der hohe Gehalt an Vitamin C stärkt unser Immunsystem und macht uns stark für die kalte Jahreszeit.

ZUBEREITUNG

Zwiebel und Knoblauch schälen, die Zwiebel grob, den Knoblauch fein hacken. Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen.

Süßkartoffel und Pastinake schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Kohl mit einer Mandoline oder einem Messer fein hobeln bzw. schneiden.

Süßkartoffel, Pastinake, Kohl, Sauerkraut, Kümmel und Tomatenmark in den Topf geben und anrösten. Zitronensaft und -schale sowie 200 ml Wasser untermengen. Alles ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.

Zum Schluss mit Pfeffer und etwas Salz abschmecken, mit Kümmel bestreuen und heiß servieren.