

Gutes Essen leicht gemacht

Cook4fun





www.run4fun-greven.de

Impressum

Konzept & Rezepte: Annette Alfermann

Vorwort Vereinsgeschichte: Michael Komischke

Fotos, Gestaltung & Grafiken: Grit Beumer

Druck & Bindung: Wentker Druck in Greven

1. Auflage 300 Exemplare

Erscheinungsdatum 2022

Inhalt

Navigation	5
Zeichenerklärung	5
Vorwort	6
Theorie	8
Der Haushalts-Check	8
Die Hauptnährstoffe in der Ernährung	12
Fette/Öle	12
Eiweiß/Protein	16
Die Shoppingtour	18
Rezepte	26
Frühstück	26
Aufstriche	36
Frischkost & Salate	54
Warmes zum Wohlfühlen	77

Saucen, Dips & Marinaden	102
Desserts	107
Konfekt & Pralinen	119
Getränke	130
Grill & Chill	143
Index	216
Favoriten & Notizen	221

Navigation



Frühstück



Aufstriche



Frischkost ...



Warmes zum ...



Saucen, Dips ...



Desserts



Konfekt & ...



Getränke



Grill & Chill



Favoriten ...

Zeichenerklärung



Zubereitungszeit in Minuten



Anzahl der Portionen



Schwierigkeitsgrad (einfach/normal/pfiffig)



Bitte umblättern, auf der nächsten Seite geht's weiter!



Bewertung: 0 Sterne = nicht gut/5 Sterne = sehr gut



Favoriten: am Ende des Buches kann's notiert werden

Vorwort

Das Jahr 2005 war das Geburtsjahr des Laufvereins Run4fun-Greven e.V. Seinerzeit war der Verein rein auf die Sportart „Laufen“ ausgelegt und man erzielte schnell Erfolge bei den kreisweiten Wettkämpfen. Die Sportler beschäftigten sich mit Trainingssteuerung und erkannten schnell, dass jeder ist, was er isst! Daraus entstand der Wunsch, das Thema Ernährung mit in den Fokus zu nehmen. Dies war die Geburtsstunde einer Themenreihe, die seit mittlerweile über 10 Jahren eine feste Institution im Vereinsleben ist. Regelmäßig veranstaltet der Laufverein nun Abende, in denen den Teilnehmern auf interessante Art und Weise vermittelt wird, wie sich das, was sie essen zusammensetzt und auswirkt.

Wichtig war uns als Veranstalter, dass es nicht nur theoretische Ausführungen gab, sondern mit sehr viel praktischen Einheiten die persönlichen Gewohnheiten zu ändern. Die mitgebrachten Rezepte wurden gemeinsam zubereitet und im Anschluss auch gemeinsam gegessen. Viele interessante Themen begleiteten uns über die Jahre und auch die Zubereitung auf dem Grill wurde zum Erlebnis. Im Laufe der Jahre sind alle Rezepte in einer Rezeptdatenbank zusammenzutragen worden. Daraus entstand die Idee, ein spezialisiertes Kochbuch zu erstellen.

Wir wünschen nun viel Freude mit der Zubereitung der Speisen.

Dieses Kochbuch entstand maßgeblich durch:

Michael Komischke

Seit 2005 Vorsitzender des Vereins „Run4fun-Greven e.V.“. Ideengeber und Initiator von Aktionen rund um die Themen Laufen, Gesundheit und Ernährung.

Grit Beumer

Trainerin in der Walkingabteilung. Interessierte Gesundheitssportlerin mit großen Kenntnissen im Bereich Fotografie und Gestaltung.

Annette Alfermann

Gesundheitstrainerin, ärztlich geprüfte Fastenleiterin, Krankenschwester und sportlich Interessierte. Seit 2010 die Beraterin zu den Ernährungsthemen des Lauf- und Walkingvereins

Theorie

Der Haushalts-Check

Vorräte, die du zuhause haben solltest:

Manches kannst du gut zuhause lagern und hast damit immer etwas für die schnelle Küche zur Hand. Dazu gehören:

Nüsse

- verschiedene Sorten Nüsse, ungesalzen, aber sie dürfen ruhig auch geröstet sein, denn das verstärkt ihr Aroma. Es gibt sie mittlerweile von verschiedenen Firmen;

Hülsenfrüchte

- Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Kichererbsen, Linsen), gegart in Dose oder Glas ohne weitere Zusätze. Gut für Eintöpfe oder schnelle Bratlinge.

Milchersatzprodukte

- pflanzliche Milchersatzprodukte, bevorzugt aus Hafer oder Erbsen, da diese aus heimischen Erzeugnissen hergestellt werden. Sie sind recht lange ohne Kühlung lagerfähig und können schnell mal aus der Patsche helfen, wenn keine frische Milch im Kühlschrank steht. Natürlich auch immer eine gute Alternative, wenn du keine tierischen Milchprodukte verwenden möchtest! Es gibt sie in kleinen Packungen auch als pflanzliche Sahne- Alternative, die sich gut für Soßen und Aufläufe, allerdings nicht unbedingt zum Aufschlagen eignet.

Couscous, Bulgur, Polenta

- Couscous, Bulgur, Polenta für Salate oder Beilagen

Reis und Nudeln

- Reis und Nudeln, nach Möglichkeit in der Vollkorn Variante. Dann enthalten sie nämlich wesentlich mehr Mineralstoffe wie z.B. Magnesium und wesentlich mehr B- Vitamine als die hellen Varianten. Mittlerweile gibt es von etlichen Firmen auch sehr schmackhafte Produkte.

Haferflocken und Dinkelpops

- Haferflocken, Dinkelpops o.ä. für Müsli oder Porridge, aber auch zum Binden von Soßen oder Teigen

TK- Gemüse und - Obst

- TK- Gemüse oder – Obst, nur geputzt und evtl. blanchiert, aber nicht weiter verarbeitet oder gewürzt. Es ist oft frischer als Supermarktware aus der Selbstbedienung und lässt sich sehr vielseitig verwenden: natürlich für warme Mahlzeiten, Eintöpfe, Aufläufe und Gratins, aber auch für Obstsalate, für Müsli, Mixgetränke

Tomaten

- Was im Vorrat auch nicht fehlen darf, sind Tomaten in verschiedenen Variationen: getrocknet, als Saft, Tomatenmark, püriert oder stückig. Mit Tomaten kannst du immer etwas Leckeres zaubern! Und das Beste dabei: in Tomaten gibt es einen sekundären Pflanzenstoff, das Lycopin, das vor Entzündungen und möglicherweise auch vor Krebs schützen kann, weil es das Immunsystem fit macht. Normalerweise sind solche sekundären Pflanzenstoffe sehr hitzeempfindlich, aber beim Lycopin ist es genau umgedreht: in erhitzter Form ist es wesentlich wirksamer, weil der Körper es besser aufnehmen kann. Also Gesundheit pur!

Hilfreiches für die Arbeit in der Küche

Gute **Messer** machen das Schnippeln und Schneiden zum Vergnügen.

Schälmesser

- Zum Schälen und Putzen von Gemüse und Obst benutzt gerne ein „Hümmelken“, ein kleines gebogenes Schälmesserchen mit NICHT rostfreier Klinge. Es ist zwar nicht spülmaschinenfest und etwas pflegeaufwendiger, bleibt aber sehr lange sehr scharf.

Tomatenmesser

- Ein Tomatenmesser mit fein gezahnter Klinge heißt so, weil es Tomaten und anderes mit fester Haut ganz problemlos auch in dünne Scheiben schneidet.

Fleischmesser

- Mit einem Fleischmesser mit langer schmaler Klinge kannst du gut Sehnen oder Fett vom Fleisch lösen.

großes Kochmesser

- Des Weiteren nutze ich gerne ein großes Kochmesser mit breiter Klinge, mit dem ich das vorbereitete Gemüse schnell zerkleinern und auch Kräuter hacken kann.

Brotmesser

- Ein Brotmesser mit Wellenschliff ist immer dann hilfreich, wenn man das Brot nicht gleich beim Bäcker schneiden lässt oder selbst gebacken hat. Diese Messer reichen als Grundausrüstung schon völlig aus.

Salatschleuder

Wer gern Blattsalate zubereitet, erleichtert sich auf die Dauer mit einer Salatschleuder das Trocknen der Blätter. Dadurch haftet das Dressing später besser und der Salat wird aromatischer. Es gibt sie in verschiedenen Ausführungen (Kunststoff, Edelstahl) und mit verschiedenen Mechanismen (Seilzug, Kurbel), so dass du sie dir passend zu deiner Küchenausstattung aussuchen kannst. Notfalls kannst du deinen gewaschenen Salat aber auch auf ein Küchentuch geben, dieses an den Enden zusammen fassen und so den Salat trocken schleudern. Bei diesem Vorgehen spritzt es evtl. etwas, der Salat wird auch nicht ganz so trocken wie mit einer Schleuder, ist aber völlig ausreichend, wenn du nicht so oft Blattsalate zubereitest.

Pürierstab

Unerlässlich für selbstgemachte Aufstriche und Pestos ist ein guter Pürierstab, gerne auch mit Zubehör wie Mixbecher oder separatem Behälter mit Schneidmessern. Erhältlich von vielen Herstellern in unterschiedlichen Preislagen. Achte aber darauf, dass die Messer im Pürierstab geschützt sind und nicht nach unten herausstehen.

Handmixer Küchenreibe

Eine Küchenmaschine kann, muss aber nicht sein. Für diese Rezepte reichen außer dem Pürierstab ein ganz gewöhnlicher Handmixer und eine ebenfalls ganz normale Küchenreibe aus. Das geht gerade bei kleinen Mengen oft schneller und ist weniger aufwendig als hinterher die ganze Maschine zu reinigen. Zum Mischen von Marinaden und Soßen tut es auch mal ein Schüttelbecher oder notfalls sogar ein ganz normales Schraubglas.

Die Hauptnährstoffe in der Ernährung

Fette/Öle



Die Aufgaben der Fette sind sehr vielfältig:

Die Resorption und der Transport der Vitamine A, D, E und K wird ermöglicht, Fett ist ein Baustein von Hormonen und Enzymen und schützt die Zellen vor freien Radikalen. Es polstert empfindliche Organe (Augäpfel, Nieren) und beanspruchte Körperteile wie Hand- und Fußballen ab, manchmal sitzen die Polster aber auch an Stellen, an denen wir sie gar nicht mögen. Das liegt daran, dass Fett mehr als doppelt so viele Kalorien wie Kohlehydrate und Eiweiß liefert. Wir mögen Fett so gerne, weil es auch als Geschmacksträger geschätzt wird. Schon Oma sagte immer: „Mit einem Stückchen guter Butter schmeckt alles besser“. Zum Glück sorgt Fett aber auch für ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl als „nur“ Kohlehydrate.

Die Empfehlung lautet:

- pflanzliche Fette bevorzugen, sie enthalten kein Cholesterin
- kalt gepresste Öle geben viel Geschmack auch bei kleiner Menge
- hochgradig verarbeitete Lebensmittel und Fast Food stark einschränken. Darin enthalten sind häufig Transfettsäuren, die für Herz-Kreislaufkrankungen und stille Entzündungen mitverantwortlich gemacht werden.

- die Gesamtmenge des Fettverzehr auf 30-40 % der Gesamtkalorienmenge/Tag begrenzen.

Fett einsparen kannst du z.B., indem du auf die Butter unter Aufstrichen verzichtest oder sie durch Schmand oder Frischkäse ersetzt.

Braten kannst du auch gut im Backofen, auch Grillen ist eine gute und beliebte Alternative zum Braten in der Pfanne.

Mehr zum Thema Fett erfährst du auch bei der „Shoppingtour“ (siehe Seite 18).

Eigene Ideen zum Fett sparen:

Kohlehydrate



Achtung

Sie sind der Brennstoff in unserem Organismus, denn sie liefern die Energie, die für alle Aktivitäten und auch die Organfunktionen notwendig sind.

Unterschieden werden sie in lang- und kurzkettig: langkettige Kohlehydrate finden wir in Gemüse und Vollkorntreide, Vollkornnudeln und Naturreis, die kurzkettigen und dadurch schneller verfügbaren in z.B. Kartoffeln, weißem Reis und hellen Nudeln, Milch und Milchprodukten sowie Süßigkeiten und Backwaren. Da die kurzkettigen Kohlehydrate den Blutzuckerspiegel stark schwanken lassen, solltest du die langkettigen bevorzugen.

Ausnahme: bei langandauernden Ausdauerleistungen kann es notwendig werden, schnell verfügbare kurzkettige Kohlehydrate zuzuführen, um einerseits lange leistungsfähig zu bleiben, aber auch für die schnelle Auffüllung der Kohlehydratspeicher im Anschluss an einen Wettkampf oder ein hartes Training.

Kohlehydrate tanken heißt nicht automatisch auch ZUCKER essen! Sie sollten in erster Linie, wie oben schon aufgeführt, durch Gemüse in allen Farben, Haferflocken, Vollkornbrot (auch fein gemahlen) getankt werden! Zucker ist aber nicht verboten, sondern wird „geduldet“.

Begründung:

- Es entsteht ein hoher Vitamin B- Bedarf zur Verstoffwechslung
- Ein hoher Insulinspiegel (als Folge des Zuckerverzehrs) bremst Regenerationsprozesse durch Verklebung von Kollagenfasern und Faszien, was zu schnellerem Altern auch der Organe führt
- Er befeuert entzündliche Prozesse („Silent inflammations“)
- Er bietet keine lebenswichtigen Inhaltsstoffe

Empfehlung:

max. 5 % des Gesamtkalorienbedarfs/Tag, das entspricht ca.100 kcal = 25 g Zucker (WHO) natürliche Süßmittel (frisches Obst, Trockenfrüchte, Honig, Dicksäfte) wegen des Eigengeschmacks bevorzugen

Aufgepasst

Zucker versteckt sich unter vielen Namen, z.B.:

....ose (Glukose, Fruktose, Lactose etc.)

....it (Xylit, Sorbit, Maltit): Zuckeralkohole

....sirup

....stärke

Molkenerzeugnis

Malzextrakt

Fruchtextrakt

Eiweiß/Protein

Eiweiß (= Protein) ist der wichtigste Baustoff im Körper. Jede Zelle, jedes Organ, jedes Enzym oder Hormon besteht z.T. aus Eiweiß.

Proteine bestehen aus verschiedenen Aminosäuren, die miteinander verknüpft sind. Manche Aminosäuren kann unser Körper selbst herstellen, einige müssen jedoch unbedingt mit der Nahrung zugeführt werden, deshalb nennt man sie auch essentielle Aminosäuren (d.h. lebens- und zuzufuhrnotwendig).

Wir unterscheiden tierisches und pflanzliches Eiweiß: tierisches Eiweiß steckt unter anderem in Fleisch, Fisch, Eiern und Milch und Milchprodukten, pflanzliches Eiweiß zum Beispiel in Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten, Nüssen und Saaten, Pilzen und Gemüse. Aus gesundheitlichen und ökologischen Gründen sollte der Schwerpunkt bei der Ernährung auf pflanzlicher Kost liegen. Ein Zuviel an tierischem Eiweiß kann genau wie ein Zuviel an Zucker oder schlechten Fetten stille Entzündungen befeuern, belastet die Nieren und fördert möglicherweise auch Ablagerungen in den Gefäßen und im Bindegewebe (Verklebungen der Faszien).

Ein ökologischer Grund für mehr pflanzliches Eiweiß liegt darin, dass tierisches Eiweiß in der „Herstellung“ ein Vielfaches an Energie und Wasser benötigt und die Massentierhaltung stark zum Ausstoß von klimaschädigendem Methangas beiträgt.



Achte daher schon beim Einkauf auf wertschätzende Haltung und Herstellung!
Der Bedarf an Eiweiß wird häufig überschätzt: ein gesunder Mensch benötigt im Alltag etwa 0,8 g/kg Körpergewicht, d.h. also bei einem Gewicht von 75 kg reichen 60 g Eiweiß am Tag aus. Diese Menge steckt etwa in

- 50 g Haferflocken + 150 g Skyr oder Magerquark +100 g Räucherforelle + 50 g Mandeln oder
- 150 g Vollkornbrot + 50 g Camembert + 150 g gekochte Linsen + 100 g Magerquark.

Sportler, die extremen Ausdauersport betreiben und alte oder kranke Menschen haben häufig einen erhöhten Eiweißbedarf und sollten daher ca. 1,2 g Eiweiß /kg Körpergewicht zu sich nehmen (= 90 g Eiweiß bei einem Gewicht von 75 kg). Dadurch wird auch die Regeneration verbessert. Dies gilt ebenso, wenn ihr vegan lebt, da die Verstoffwechslung (= biologische Wertigkeit) bei pflanzlichem Eiweiß nicht so hoch ist wie bei tierischem Eiweiß.

Bei Vegetariern, die auch Eier und Milch/- Milchprodukte zu sich nehmen, ist die biologische Wertigkeit der Kombimahlzeit oft höher als bei reinem Fleischverzehr. Besonders empfehlenswert sind die Kombinationen aus Milch/-produkt mit Getreide (Müsli, Brot mit Käse, Pfannkuchen), Getreide mit Hülsenfrucht (Brot mit Linsenaufstrich, Erbsensuppe mit Roggenbrötchen) oder Kartoffel mit Ei (Reibplätzchen, Bratkartoffeln mit Spiegelei, Tortilla).

Die Shoppingtour



Als Faustregel beim Einkaufen kann man sich die

Aussage merken:

„Was ein Drittklässler nicht aussprechen kann, hat in meinem Einkaufskorb nichts zu suchen!“

Anfangs erfordert das sicher ein bisschen mehr Zeit und Disziplin beim Einkaufen, manchmal auch die Lesebrille, um alle Zutaten entziffern zu können, aber mit der Zeit gelingt das immer schneller.

Dazu kommt, dass der Mensch ein Gewohnheitstier ist und häufig die gleichen Produkte kauft. Hast du erst einmal „deine“ Lieblingsartikel gefunden, bleibst du meist auch dabei.

Und wie beim Lauftraining auch wirst du mit der Zeit geübter, so dass das Lesen der Etiketten viel schneller geht, weil du weißt, worauf du achten möchtest.

Gemüse/Obst

Gemüse und Obst am besten regional und saisonal einkaufen, wenn möglich, auch gerne aus Bioanbau. Dadurch verringert sich der ökologische Fußabdruck und die Umwelt wird durch weniger Düngemittel und Pestizide geschont.

TK- Ware ist für die schnelle Küche gut geeignet und oft frischer als Gemüse, das lange im Scheinwerferlicht des Supermarkts gelagert wurde. Bitte achte darauf, dass es sich tatsächlich nur um geputztes und blanchiertes Gemüse handelt und nicht um Fertiggerichte mit möglicherweise vielen Zusatzstoffen.

Trockenfrüchte je nach Produkt vor der weiteren Verarbeitung gut waschen und danach einweichen (ist dann im Rezept auch angegeben!). Das Einweichwasser kann gut als natürliches Süßungsmittel verwendet werden, z.B. für das morgendliche Müsli oder Quarkspeisen.

„Soft“- Früchte müssen nicht eingeweicht werden.

Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte sind kleine Kraftpakete, die ein sehr hochwertiges pflanzliches Eiweiß liefern. Sie sollten daher regelmäßig auf deinem Speiseplan auftauchen und sind v.a. bei vegetarischer oder veganer Ernährung unerlässlich.

Getrocknete Hülsenfrüchte solltest du vor der Verwendung immer einweichen, um die Kochzeit zu verkürzen.

Besser verträglich werden sie, wenn du sie nach dem Einweichen abgießt und mit frischem Wasser zum Kochen aufsetzt. Die blähenden Kohlehydrate werden dadurch entfernt. Auch beim Kochen zugefügte Kräuter wie Bohnenkraut, Thymian, Oregano oder Kümmel verbessern die Verträglichkeit.

Für die schnelle Küche eignen sich besonders gut die roten Linsen und die schwarzen Belugalinsen, die keine Einweichzeit brauchen und innerhalb kurzer Zeit gar sind. Rote Linsen zerfallen sehr schnell, eignen sich daher besonders gut für Aufstriche oder cremige Eintöpfe, Belugalinsen bleiben knackig und ich nehme sie gerne für vegetarische Bolognese oder Salate.

Auch Dosenware kannst du mit gutem Gewissen verwenden, da Hülsenfrüchte ja immer gegart werden müssen. Achte aber auch hier darauf, dass du nur die gekochten Erbsen/ Bohnen/ Linsen/Kichererbsen kaufst und nicht die fertigen Eintöpfe mit Geschmacksverstärkern etc.

Getreide

Bei Getreide greifst du öfter mal zur Vollkornvariante die ein Vielfaches an Mineralstoffen enthält, deutlich eiweißreicher ist und durch Ballaststoffe auch vor Darmerkrankungen, Übergewicht und Verdauungsproblemen schützt.

Direkt vor einem Wettkampf oder einer harten Trainingseinheit solltest du darauf aber verzichten. Das Blut wird dann nämlich zur besseren Sauerstoffversorgung in die Muskeln gepumpt, der Verdauungstrakt ist eher unwichtig und es können Bauchschmerzen bis hin zu Krämpfen auftreten. Bestzeiten sind dann kaum möglich!

Haferflocken sind allerdings immer Vollkorn, selbst in der Instant- Variante. Dabei sind sie sehr gut verträglich (werden schließlich auch für Babies verwendet!) und du kannst sie bei langen Läufen gut in Smoothies für unterwegs mitnehmen.

Nüsse, Kerne und Saaten

Nüsse, Kerne und Saaten liefern unserm Körper ebenfalls hochwertiges Eiweiß, dazu leicht verdauliche hochwertige Fettsäuren und eine Menge Mineralstoffe und Spurenelemente wie Calcium für ein starkes Knochengestüt, Zink und Selen für das Immunsystem.

Eine Handvoll (ungesalzene) Nüsse oder Kerne am Tag ist daher völlig okay, die ganze Tüte gesalzener Erdnüsse jedoch zu viel.

Und Nussmuse kannst du zusammen mit Haferflocken, Trockenfrüchten und Leinsamen wunderbar zu Energyballs oder Riegeln verarbeiten, um nach dem Wettkampf schnell Energie zu tanken und gleichzeitig die Regeneration zu fördern!

Milch und Milchprodukte

Milch und Milchprodukte enthalten als Bioprodukte ein besseres Verhältnis von Ω 3: Ω 6- Fettsäuren, was für den Blutfettspiegel von Vorteil ist und hilft, stillen Entzündungen („silent inflammations“) vorzubeugen. Wichtig für eine reibungslose Regeneration nach intensivem Training oder Wettkampf! Auch aus Tierwohlgründen sehr empfehlenswert.

Streichfett und Öle

Margarine ist ein hochverarbeitetes Produkt, für das meist auch Palmöl verwendet wird. Damit aus flüssigem Öl festes Streichfett wird, müssen außerdem verschiedene chemische und physikalische Prozesse durchlaufen werden, so dass von den ehemals vielleicht hochwertigen Ölen nicht mehr viel

Gesundheitsförderndes übrig bleibt. Dazu kommen möglicherweise Emulgatoren, Konservierungs- und Bindemittel, manchmal sogar Aromen und Farbstoffe, alles Dinge, die in einer natürlichen Ernährung keinen Platz haben (denk an den Drittklässler!)

Butter als naturbelassenes Produkt oder eine Mischung aus Butter und Rapsöl ist empfehlenswerter.

Wenn du Fett einsparen möchtest, kannst du auch Frischkäse, Quark, Schmand oder saure Sahne verwenden. Streichwurst oder Nusscremes brauchen im Grunde gar kein Streichfett, sie fallen auch ohne nicht vom Brot.

Bei Ölen auf gute Qualität achten. Zum Braten nimmst du Butterschmalz als naturbelassenes Nahrungsmittel, hoch erhitzbare Öle oder kaltgepresstes Kokosöl. Du kannst auch öfter mal den Backofen anstelle der Pfanne nutzen, wenn du Fett sparen möchtest.

Für Salate gibt es die verschiedensten kalt gepressten Öle mit einer Fülle an gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen. Ihr intensiver Geschmack hilft dir auch, mit Fett sparsam umzugehen ohne auf leckeren Geschmack verzichten zu müssen.

Wichtig zu wissen

Alle Öle im Ladenregal sind cholesterinfrei (!), auch wenn einige Hersteller damit ausdrücklich werben. Das ist nicht verboten, aber im Grunde überflüssig, denn Cholesterin kommt nur in tierischen Nahrungsmitteln vor!

Süßungsmittel

Süßes Obst und Trockenfrüchte sind zu bevorzugen. Auch Honig, Rübenkraut und Dicksäfte (Apfel-/ Birnen-/ Agavendicksaft) sind als natürliche Süßungsmittel in Maßen empfehlenswert. Sie haben, genauso wie Dattelsirup und Kokosblütenzucker einen mehr oder weniger stark ausgeprägten Eigengeschmack, der es erleichtert, langfristig den Jieper auf Süßes und damit auch die Menge an Süßem zu reduzieren ohne dass der Genuss leidet.

Reissirup ist besonders zu empfehlen für Menschen, die an einer Fruktoseintoleranz leiden, da Reissirup keine Fruktose enthält.

Generell gilt jedoch: Süßen mit Maßen! Mehr als 25 g zugesetzter Zucker oder Süßmittel am Tag sollten es laut WHO nicht sein, und das ist manchmal schon in einem großen Becher Fruchtjoghurt enthalten!

Zuckerersatzstoffe (Xylit, Birkenzucker, Xucker, etc.) enthalten zwar meist weniger Kalorien als natürliche Süßmacher, sind jedoch hochgradig verarbeitete Lebensmittel und helfen langfristig nicht, den Süßhunger zu verringern. Für Menschen mit empfindlichem Magen- Darm- Trakt sind sie nicht zu empfehlen, auch vor längeren oder intensiven Laufseinheiten wäre ich damit sehr vorsichtig,

es sei denn, du weißt, wo sich die nächste Toilette oder dichte Büsche befinden!

Fleisch und Fisch

Fleisch und Fisch unbedingt auf Herkunft und Fangmethoden achten. Lieber weniger, dafür besser lautet hier die Devise. Einkaufsführer für Fleisch und Fisch gibt es auch online vom WWF oder Greenpeace.

Kräuter und Gewürze

Kräuter und Gewürze unbedingt aus Bioanbau und Bioherstellung kaufen. Gewürze sind oft gestreckt mit teils undefinierbaren Farbstoffen oder Blättern anderer Pflanzen.

Frische Kräuter kannst du im Topf auch auf der Fensterbank lange verwenden, wenn du sie nach dem Kauf in einen ausreichend großen Topf umtopfst.

Hast du einen eigenen Garten, kannst du ein Zuviel an erntereifen Kräutern auch gut zu Pesto verarbeiten, das gekühlt oder sogar eingefroren werden kann und dir dann im Winter den Sommer auf den Teller und ein Lächeln ins Gesicht zaubert.

Kräuter am besten erst kurz vor dem Servieren zugeben, es sei denn, es handelt sich um harte, holzige Kräuter (Rosmarin, Thymian, Bohnenkraut) oder Blätter /Beeren wie Liebstöckel („Maggikraut“), Lorbeer, Wacholder, die du schon zum Braten oder Garen zugibst.

In den Rezepten ist dies auch beschrieben.

Manche Gewürze schmecken intensiver, wenn du sie vor der Zugabe der restlichen Lebensmittel kurz anröstest. Dazu gehören z.B. Curry, Kreuzkümmel, Tomatenmark oder auch Gemüsebrühenpulver. In den Rezepten wird das bei Bedarf auch erklärt.

Vorsicht bei Paprikapulver und Senf: sie werden durch Anrösten oft bitter!

Haltbarkeit von Lebensmitteln/ Mindesthaltbarkeitsdatum

Noch ein Wort zur Haltbarkeit von Lebensmitteln: Das aufgedruckte Mindesthaltbarkeitsdatum („mindestens haltbar bis...“) besagt, bis wann das Lebensmittel auf jeden Fall haltbar ist. Es bedeutet keineswegs, dass man es danach entsorgen muss. Verlass dich auf deine Augen, deine Nase und deinen Geschmack. Trockenes wie Reis, Nudeln, Salz, Zucker ist fast unbegrenzt haltbar. Angeschimmelter solltest du aber auf jeden Fall entsorgen, unabhängig vom aufgedruckten Datum!

Verbrauchsdatum

Wenn du ein Verbrauchsdatum („zu verbrauchen/verzehren bis...“) auf der Verpackung findest, solltest du das Lebensmittel bis dahin tatsächlich verbraucht haben oder sonst vernichten. Es können sich darin unerwünschte Keime bilden, die im schlimmsten Fall zu einer Lebensmittelvergiftung führen können. Ein Verbrauchsdatum findest du z.B. auf Fisch und abgepacktem Fleisch.

Rezepte



FRÜHSTÜCK

Basisches „Knäckebrot“, low carb



½ Blech o. 15 kl. Scheiben



ca. 75 min.



60 g	geschroteten Leinsamen,	
30 g	ganzen Leinsamen,	
15 g	Flohsamen,	
1 EL	Sesam,	und
¼ TL	Salz,	in eine Schüssel geben, mit
150 ml	heißem Wasser	mischen, 15 min quellen lassen
1 geh. EL	Kartoffelmehl	und weitere
60 ml	Wasser	unterrühren, nochmal 10 min quellen lassen

In der Zeit den Backofen auf 180 ° (Umluft 160°) vorheizen. Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, dünn austreichen. Evtl. Scheiben markieren (geht am besten mit einem Spatel oder Messerrücken).

Auf der mittleren Schiene 40 - 50 min. backen, bis das Brot ganz trocken und schön kross ist.

Auf dem Blech abkühlen lassen, an den Markierungen in Stücke brechen und in einer Blechdose aufbewahren. Hält ca. 2 Wochen.



Variationen:

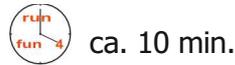
- für Cracker eine kleine Menge mit dem Teelöffel aufs Blech setzen und platt streichen (für Käsecracker geriebenen Gouda oder Parmesan untermischen)
- statt Sesam fein gehackte Nüsse oder Kerne nehmen
- Curry, Paprika, Kräuter als Gewürze nutzen
- statt Kartoffelmehl gemahlene Mandeln ausprobieren
- mit fein gehackten schwarzen Oliven und/oder getrockneten Tomaten verfeinern
- süß mit fein gehackten Trockenfrüchten und etwas Agavendicksaft



Das Ausstreichen des doch recht weichen und klebrigen Teiges klappt am besten, wenn man über den Teig eine Lage Frischhaltefolie legt und ihn darüber mit dem Rollholz auswalzt.



Buchweizenfrühstück



2 EL	Buchweizen	heiß abwaschen, über Nacht in
4 - 5 EL	Wasser	im Kühlschrank quellen lassen
1 EL	Trockenfrüchte	nach Geschmack ebenfalls in
2 EL	Wasser	quellen lassen

Die eingeweichten Zutaten am nächsten Morgen mit

3 - 4 EL	Joghurt,	cremigem Quark oder Skyr,
2 TL	geh. Nüssen	mischen, mit
	Zimt, Vanille	oder Müsligewürz (Delifrut), abschmecken, evtl. mit
	Agavendicksaft,	Dattelsirup oder Honig nachsüßen und mit
200 g	frischem Obst	anrichten



Frischkornmüsli



1 Portion



ca. 10 min.



2 EL Dinkel oder Weizen
1/2 Banane
1/2 Apfel
2 EL Joghurt oder Dickmilch
Nüssen (gehackt, geröstet)

schroten, über Nacht in Wasser einweichen
pürieren,
fein raspeln, beides mit dem Getreide mischen
darüber geben, mit
garnieren

Variation:

- Früchte der Saison
- Zugabe von Trockenfrüchten
- Anreicherung mit Sahne,
- Verfeinerung mit Gewürzen wie Vanille, Zimt, Anis, Ingwer, etc.



Herzhaftes Müsli



ca. 2 Personen



ca. 15 min.



200 g	Dinkel	gut abspülen, mittelfein schroten und über Nacht in Wasser einweichen mit
2 EL	Leinöl	
½	Avocado,	
1 TL	Zitronensaft	
100 g	Quark,	und
100 g	Sauerrahm	verrühren
100 g	Joghurt	
1	Fleischtomate	fein gewürfelte
½	Gemüsezwiebel	gehackte
2	Karotten	geraspelte und
2 EL	Kräuter	gehackte dazu geben. Mit
	Salz, Pfeffer	und evtl. Chili abschmecken



Müsli nach Dr. Kousmine



 2 Portionen

 ca. 15 min.



2	Bananen	mit
2 EL	Leinöl	
200 g	Magerquark	und soviel
	Orangensaft	pürieren, dass eine cremige Masse entsteht
1	Apfel	fein raspeln
200 g	Obst der Saison	zerkleinern und mit
4 EL	Haferflocken o. Keimlingen	und
1 EL	Nüsse	in die Quarkmasse geben

Nach Geschmack mit Zimt und/oder Ingwer abschmecken.



Naan Brot



ca. 6 Stück



ca. 75 min.

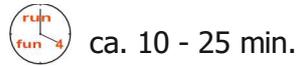


250 g Dinkelmehl
1 TL Backpulver
1 TL Salz,
30 g Joghurt
1 TL Schwarzkümmel- oder Sesamöl,
125 ml lauwarmes Wasser

weicher Butter
Leinsamen

verkneten, 1 Std. ruhen lassen,
in 6 Teigstücke teilen, auswalzen, mit
bestreichen, mit
bestreuen,
auf dem Grill, in der Pfanne oder im Backofen garen

Sportlermüsli



2 EL	„Frühstücksbrei“	mit
	heißem Wasser	gerade eben bedecken, mischen, quellen lassen
1	Banane	mit
1 EL	Magerquark	zerquetschen,
1	Apfel raspeln	zusammen mit je
½ EL	Rosinen	und
	Cranberries oder getrocknete Kirschen	zum Müsli geben
1 TL	Leinöl unterheben	mit
	Gewürzen	nach Geschmack (Zimt, Anis, Vanille) abschmecken

„Frühstücksbrei“ gibt es in verschiedensten Sorten, z.B. von Kölln, Rapunzel,

Alles wird mit heißer Flüssigkeit angesetzt.

Vor einem langen Lauf oder zur Regeneration. Kann auch gut in ein kleines Marmeladenglas gefüllt und mitgenommen werden.

Als Verpflegung für lange Läufe daraus Kekse backen. Dazu je 1 TL auf ein gefettetes Backblech setzen und bei 180 °C ca. 10 min backen



Sonntagsbrötchen



ca. 10 Stück



ca. 35 min.



250 g	Magerquark	abtropfen lassen, dann mit
250 g	Weizenmehl	mit
1	Ei	und
½ TL	Salz	verkneten. Brötchen formen, mit
1 Pck.	Backpulver	bestreichen und mit
etwas	Milch o. Öl	Sesam Mohn oder gehackten SB- Kernen bestreuen
	Haferflocken	

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Brötchen bei 200 °C (Umluft 180°C) 10 - 20 min. backen. Die Backzeit hängt stark vom Backofen ab. Die Brötchen sind gar, wenn sie sich hohl anhören, wenn man auf die Unterseite klopft.



AUFSTRICHE

African Dream



ca. 4 - 6 Portionen



Ca. 15 min.



200 g entkernte getrocknete Datteln,
1 Knoblauchzehe,
200 g Schmand,
200 g Frischkäse
¼ TL Harissapaste = Chilipaste
1 TL Currypulver
1 Pr. Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer

im Mixer fein pürieren, mit

pikant abschmecken



Apfel Zwiebel Schmelz



4 - 6 Portionen



ca. 20 min.



2 EL	Nussöl	in einer Pfanne leicht erhitzen.
1	Zwiebel	fein würfeln.
1	mittelgroßen Apfel	waschen, Kerngehäuse entfernen ebenfalls fein würfeln.
2 EL	gem. Mandeln	Beides im Öl glasig dünsten, aber nicht anbräunen.
100 g	Kokosfett	in einen Rührbecher geben.
½ TL	scharfem Senf, Salz, Pfeffer, Curry Paprikapulver	und die heiße Apfel-Zwiebelmischung dazu geben. Mit und pürieren, bis eine cremige Masse entsteht. In ein kleines Glas füllen und abkühlen lassen.

Schmeckt lecker mit Röstzwiebeln garniert zu Vollkornbrot oder Ofenkartoffeln. Hält sich ca. 1 Monat im Kühlschrank.

Avocado Bärlauch Creme



ca. 4 - 6 Portionen



ca. 15 min.



- | | | |
|--------|---------------|---|
| 1 | reife Avocado | halbieren, entkernen, Fruchtfleisch auslösen und sofort mit |
| 2 EL | Zitronensaft | und |
| ½ EL | Nussöl | sehr gut zerdrücken |
| 1 Bd. | Bärlauch | in sehr feine Streifen schneiden, |
| 1 Btl. | Pinienkerne | evtl. trocken anrösten, sehr fein hacken |

Alles vermischen, mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.



Bohnen Paprika Paté



ca. 4 Portionen



ca. 10 min.



1 kl. Dose rote Linsen mit
1 TL Bohnenkraut und
100 g Butter,
1 EL scharfer Paprikapaste,
½ TL Salz
½ TL Thymian und
1 TL Majoran mit dem Pürierstab zu einer cremigen Masse verarbeiten.

Erdbeeraufstrich



ca. 4 Personen



ca. 15 min.



50 g getrocknete Apfelringe
oder Aprikosen
200 g TK- Erdbeeren

grob zerkleinern, mit
mischen, über Nacht auftauen und quellen lassen. Pürieren und
nach Geschmack mit
und
abschmecken

etwas Agavendicksaft
1 Pr. gem. Vanille

Schmeckt auch als Topping auf Quarkspeisen oder Milchreis



Forellencreme



ca. 4 - 6 Portionen



ca. 15 min.



2
200 g
2 kl.
einige

ger. Forellenfilets
Frischkäse
Gewürzgurken
Zweige Petersilie und Dill
Zitronensaft, Salz und Pfeffer

mit 2 Gabeln zerzupfen, mit
mischen
sehr fein hacken,
sehr fein hacken, beides mit der Creme mischen, mit
abschmecken, mit einigen Dillspitzen verzieren



Kartoffelcreme



ca. 4 Portionen



ca. 40 min.



250 g	gekochte Kartoffeln	durch die Kartoffelpresse drücken.
2	Frühlingszwiebeln	fein hacken und mit
150 g	Magerquark	verrühren.
1	Knoblauchzehe	dazu durchdrücken und mit
1 TL	Pesto	oder
1 TL	geröstetem Sesamöl	abschmecken.

Verwendet man anstelle des Quarks 150 ml Gemüsebrühe und etwas Zitronensaft, ergibt das ein leckeres Dressing zu Endivien- oder Feldsalat!

Kann man auch gut aus Kartoffelresten machen. Kartoffeln nie mit dem Mixer pürieren, sie werden dann leicht kleisterig!



Kichererbsenaufstrich Liptauer Art



ca. 4 Portionen



ca. 15 min.



- | | | |
|--------|------------------------|--|
| 1 Dose | Kichererbsen | (125 g Abtropfgewicht) mit |
| 100 g | Frischkäse, | |
| 1 - 2 | Knoblauchzehen | und |
| 1 EL | Schmand | pürieren |
| 1 | gegrillte rote Paprika | |
| 1 | Frühlingszwiebel | und |
| 1 | Gewürzgurke | sehr fein hacken und unterheben. Mit |
| 1/2 TL | Senf, | |
| | Salz, Pfeffer | und |
| 1 TL | Hefeflocken | fein abschmecken, zu Brot oder Gemüsesticks servieren. |



Hefeflocken gibts in gut sortierten Supermärkten und Drogeriemärkten oder im Reformhaus. Sie verleihen Aufstrichen, Suppen oder Soßen einen "käsigen" Geschmack und punkten durch einen hohen Vitamin B- Gehalt.

Kichererbsencreme



ca. 4 - 6 Portionen



ca. 15 min.



350 g	Kichererbsen (Dose)	gut abspülen, fein pürieren (evtl. etwas Gemüsebrühe zugeben).Mit
100 g	Kräuterquark,	
1/2	roten Chillischote,	
1/2	Zwiebel (fein gewürfelt)	und
1 - 2	Knoblauchzehen (gepresst)	mischen, mit
	Salz, Pfeffer,	
	Paprikapulver	und
etwas	Zitronensaft	abschmecken

Schmeckt als Brotaufstrich, mit etwas Gemüsebrühe verdünnt, als Dip zu Ofenkartoffeln, mit Gemüse auf Wraps.

Bei getrockneten Kichererbsen rechnet man etwa 1 Drittel des Abtropfgewichts. In viel Wasser über Nacht einweichen, dann abgießen und mit frischem Wasser ohne Salz etwa 30 Minuten kochen bis diese gar sind.

Linsen Curry Creme



ca. 4 Portionen



ca. 15 min.



¾ Tasse rote Linsen
1 TL Bohnenkraut
1 Tasse Wasser

mit
und
aufkochen, ca. 5 min. kochen und dann noch
15 min. ausquellen lassen. Mit

75 g Butter,
1 TL scharfem Senf,
½ TL Salz
½ TL Thymian
1 TL Majoran
1 TL Thai-Curry
etwas Chili oder scharfem Paprikapulver

und
mit dem Pürierstab zu einer cremigen Masse
verarbeiten



Marinierte Oliven



ca. 4 Portionen



ca. 15 min.



- | | | |
|-------|--------------------------------|---|
| 1 | unbeh. Zitrone | heiß abwaschen, Schale fein abreiben, eine Hälfte auspressen. |
| 2 | Knoblauchzehen | schälen, mit |
| 1 TL | Fenchelsamen | und |
| etwas | Salz | fein mörsern. Alles mit |
| 4 EL | Olivenöl | und |
| 1 EL | Petersilie | verrühren, mit |
| 400 g | (entsteinten) schwarzen Oliven | mischen, ziehen lassen. |
- Bei eingelegten Oliven kann evtl. das Salz weg gelassen werden!

Nusscreme



ca. 6 Portionen



ca. 10 min.



150 g	Butter	schaumig schlagen, mit
100 g	Haselnussmus,	
100 g	Reissirup o. Agavendicksaft	und
2 EL	Kakao	verrühren

Da Reissirup keinen Fruchtzucker enthält, eignet er sich besonders gut zum Süßen für alle Menschen mit einer Fructoseintoleranz.



Schafskäse Bohnencreme



ca. 6 Portionen



ca. 10 min.



1 kl. Dose	weiße Bohnen	abtropfen lassen,
200 g	Schafskäse	grob zerbröseln. Mit
2	Knoblauchzehen	und
4	getrockneten Tomaten	fein pürieren. Sollte der Aufstrich zu fest sein, kann man noch etwas Gemüsebrühe oder Olivenöl unterrühren. Mit
	Salz, Pfeffer, Paprika	und
	Bohnenkraut	abschmecken

Auch lecker mit fein gehackten schwarzen Oliven



Thunfischcreme



ca. 4 Portionen



ca. 15 min.



1 Dose
200 g
einige

Thunfisch i. eig. Saft
Frischkäse
Zweige Basilikum,
Petersilie
Minze

abtropfen lassen, mit
mit 2 Gabeln pürieren

und
mit

1
2 TL

Knoblauchzehe
Zitronensaft

sehr fein hacken, mit Thunfischcreme verrühren und mit
abschmecken, mit Crackern oder Brot servieren.



Tomaten Paprika Creme



ca. 4 - 6 Portionen



ca. 15 min.



100 g getr. Tomaten
4 Datteln (entsteint)
1 rote Paprika
1 Tomate
 Salz, Pfeffer, Harissa

Nun das Ganze zusammen pürieren und evtl. mit Tomaten- oder Paprikamark binden und mit Harissa, Salz und Pfeffer abschmecken



Als Verpflegung nach einem Lauf



 1 Person

 ca. 15 min.



Tortillafladen
Salat,
Paprikastreifen
Zucchinistreifen
Salz, Pfeffer
Paprika

großzügig mit einer der Cremes bestreichen, mit
und
belegen. Mit
und
würzen und fest aufrollen.

In Frischhaltefolie gewickelt und in
einer Kühltasche transportiert
bleiben sie lange frisch.
Für ein „Läuferbuffet“ in dicke
Scheiben schneiden und mit
Zahnstocher fixieren.

Gefüllte Tomaten



ca. 15 min.



Cocktailtomaten aushöhlen und eine Creme oder einen Aufstrich hineingeben.
Schön fürs Läuferbuffet





FRISCHKOST & SALATE

Champignon Salat mit Käse und Schinken



ca. 2 Personen



ca. 20 min



Für die Soße:

4 EL	Olivenöl	mit
1 EL	Balsamico,	
1 TL	Senf,	
1	Zwiebel (gehackt),	
	Pfeffer	und
	Sojasauce	mischen, mit
	Zitronensaft	und
evtl. etwas	Gemüsebrühe	abschmecken.



Für den Salat:

500 g	Champignons	putzen, mit einem Tuch oder Küchenpapier abreiben, in feine Scheiben schneiden.
Je 1	rote und gelbe Paprika	waschen, putzen, in feine Streifen schneiden
100 g	mageren luftgetrockneten Schinken	in Streifen schneiden oder fein würfeln
150 g	Rohmilchkäse	stifteln oder fein würfeln.

Alles mit der Sauce mischen und etwas durchziehen lassen. Kann gut vorbereitet werden, weil der Salat mit dem Ziehen noch besser wird.

Cole slaw (amerikanischer Kohl Möhren Salat)



ca. 2 Personen



ca. 15 min.



Eine Soße zubereiten aus

- 2 EL Apfelessig
- 1 EL Rohrohrzucker
- 4 EL Salatmayonnaise
- 4 EL Naturjoghurt



1 kl Spitzkohl

putzen, vierteln, Strunk entfernen, in sehr feine Streifen schneiden. Mit

1/2 TL Salz

5 min. kräftig durchkneten, damit er mürbe wird.

3 Möhren

waschen, putzen, raspeln. Gemüse mit dem Dressing mischen, mit

Erdnüssen oder Cashewkernen

(gehackte, gesalzene) garnieren.

Schmeckt gut durchgezogen noch besser!

Fruchtige Radicchio Frischkost



ca. 2 Portion



ca. 15 min.



1	Radicchio	putzen fein schneiden
100 g	Feldsalat	waschen, trocken schleudern
2	Orangen	schälen, in Spalten zerteilen, klein schneiden, den Saft dabei auffangen
Aus		
4 EL	Obstessig	
	Salz, Pfeffer	
1 Sp.	Agavendicksaft	
4 EL	Olivenöl	und dem aufgefangenen Saft eine Vinaigrette rühren.
2	Birnen	schälen, Kerngehäuse entfernen und in Stückchen schneiden, sofort mit dem Dressing mischen.
200 g	Schafskäse	grob zerbröseln, zusammen mit den Blattsalaten vorsichtig unter das Dressing mischen und sofort servieren.

Kalte Tomatensuppe mit Kräuterklößchen



4 Portionen



ca. 20 min.



3 Scheiben Vollkorntoast (ungetoastet)

grob würfeln und mit einem großen Messer zu feinen Krümeln hacken

4 - 6 Stg. Basilikum

und

1/2 Kst. Kresse

abbrausen und trocken schütteln, fein schneiden und mit Toastkrumen und

200 g Frischkäse
Salz, Pfeffer und Paprika

gut mischen. Masse mit würzen. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen ca. 24 kleine Bällchen formen und kühlen.

1,5 kg vollreife (Fleisch-)Tomaten

waschen und grob würfeln, grünen Stielansatz entfernen,

1 St. frischen Ingwer (ca. 2 cm)

schälen, fein reiben oder sehr fein würfeln,

2 Scheiben Vollkorntoastbrot (ungetoastet)

grob würfeln. Alles mit

400 ml Tomatensaft
Salz, Pfeffer,

fein pürieren und mit

2 - 3 EL (Tomaten-)essig

und

2 EL Olivenöl

würzen.



Suppe für 1 bis 2 Stunden kalt stellen. Gekühlte Suppe auf vier Teller verteilen und die Kräuterklößchen hineingeben. Sofort servieren



Mairübchen Ravioli



ca. 4 Portionen



ca. 20 min.



- | | | |
|--------|------------------|---|
| 3 - 4 | Mairübchen | waschen, Blätter abschneiden, aber nicht wegwerfen Rübchen, wenn nötig, dünn schälen, dann in hauchdünne Scheiben hobeln. |
| 1 EL | Apfelbalsamico | mit |
| 2 EL | Nussöl, | |
| 1 Msp. | scharfem Senf | und |
| etwas | Salz und Pfeffer | verschlagen, die Scheiben darin wenden und ziehen lassen. |

Pesto:

In der Zwischenzeit

- | | | |
|-------|----------------------|---|
| 1 Bd. | Basilikum (Blätter) | trocken schleudern, harten Stiel entfernen. Blätter mit |
| 50 g | Hartkäse | |
| 50 g | ungesalzenen Mandeln | |
| ½ | Knoblauchzehe | |
| ½ TL | Salz | pürieren, dabei so viel Olivenöl zugeben, dass ein geschmeidiges Pesto entsteht |



Auf jede 2. Rübchenscheibe etwas vom Pesto geben, mit der anderen Scheibe zudecken, etwas andrücken. Mit

Gemüsemix	(getrocknet, gerieben) oder
roter Pfeffer	(gemörsert) überstreuen, mit
Basilikumblättchen	garnieren und servieren.

Schmeckt auch mit Roter Bete (unbedingt Handschuhe anziehen!) statt Mairübchen und Kräuterfrischkäse statt Pesto.



Mediterraner Hülsenfruchtsalat



ca. 2 Portionen



ca. 35 min.



- 1 Dose Mais
- 1 kl. Dose Kidneybohnen,
- 1 kl. Dose weiße Bohnen
- 1 kl. Dose grüne Bohnen
- 2 gr. rote Zwiebeln
- Je ½ TL Thymian und Majoran

abtropfen lassen, in einer Schüssel mischen.
schälen, in feine Ringe schneiden.
über die Hülsenfrüchte streuen.

Eine Soße zubereiten aus

- 3 EL weißem Balsamico
- 2 TL Gemüsebrühenpulver,
- 1 TL Senf,
- 5 EL Wasser,
- Salz, Pfeffer,
- 6 EL Olivenöl,
- Honig

oder Apfelbalsamicoessig

(kalt gepresst) mit etwas
abschmecken.



100 g Schafskäse
2 - 3 Scheiben altbackenes Brot
1 gepressten Knoblauchzehe
½ Bd. Basilikum

Alles miteinander mischen,
zerbröseln, darüber geben,
in Würfel schneiden, in etwas Olivenöl mit
goldbraun braten.
abzupfen, Blätter ganz zum Schluss zusammen mit dem
Schafskäse und den Knoblauchcroutons kurz unterheben
und den Salat servieren.

Wer keinen Schafskäse
mag, kann statt dessen
auch Parmesan über den
Salat hobeln.

Mediterraner Perlgraupensalat



2 Portionen



etwa 35 - 40 min.



30 g	Perlgraupen	mit
90 ml	Gemüsebrühe	aufkochen, 30 min. köcheln, abkühlen lassen
½ Bd.	Rucola	waschen, trocken schütteln
1 kl.	rote Zwiebel	putzen, in feine Ringe schneiden.
1	rote Paprikaschote	waschen, putzen und in feine Stücke schneiden.
2 - 3 EL	Mais	Alles zu den Perlgraupen geben. ebenfalls untermischen.

Für die Soße:

1 TL	Gemüsebrühenpulver	in
2 EL	heißem Wasser	aflösen, in einen Becher geben. Mit
1 TL	Tomatenmark	
1 EL	Rotweinessig,	
2 EL	Olivenöl,	



1/2 TL Salz, Pfeffer
Senf

30 g Parmesan

und
cremig rühren, über den Salat geben, alles gut
durchmischen.
über den Salat hobeln.

Orientalischer Couscous Salat



 8 Portionen

 ca. 20 min



1 Tasse	Couscous	mit
1 Tasse	heißem Wasser	übergießen,
2 TL	Gemüsebrühe	dazugeben, durchrühren, quellen lassen.
1	Schlangengurke	der Länge nach vierteln, die Kerne entfernen, klein schneiden
1	große rote Zwiebel	putzen, in feine Ringe schneiden.
1	rote Paprikaschote	waschen, putzen und in feine Stücke schneiden.
		Alles zum Couscous geben.
4 EL	Mais	ebenfalls untermischen.



Für die Soße:

1 EL	Gemüsebrühenpulver	in
5 EL	heißem Wasser	auflösen, in einen Becher geben. Mit
1 EL	Pesto,	
3 EL	Rotweinessig,	
3 EL	Olivenöl,	
	Salz, Pfeffer	und
etwas	scharfem Senf	cremig rühren, über den Salat geben, alles gut durchmischen.
2 Zweige	frischen Dill	und
2 Zweige	frische Minze	sehr fein hacken, unterheben.
100 g	Schafskäse	zerbröseln, über dem Salat verteilen.

Petersilienwurzelsalat mit Parmesan



ca. 4 Portionen



ca. 20 min.



Für die Soße

4 EL	Zitronensaft	mit
4 EL	Walnuss – oder Olivenöl	cremig schlagen, mit
	Pfeffer	abschmecken.

Für den Salat:

500 g	Petersilienwurzeln	waschen, schälen, fein raspeln.
50 g	Parmesan	fein reiben, mit den Petersilienwurzeln mischen.
50 g	Rucola	waschen, trocken schleudern, klein schneiden.

Alles mit der Soße mischen und abschmecken.



Pikanter Erdbeersalat



 8 Portionen

 ca. 20 min.



1	Eisbergsalat	putzen, waschen, einige schöne Blätter auf Salatteller verteilen, den Rest in breite Streifen schneiden.
1	Bund Rucola	waschen, putzen evtl. in Streifen schneiden.
500 g	Erdbeeren	putzen, waschen vierteln.
1	Orange	halbieren und filetieren, den dabei austretenden Saft auffangen. Alles mit den Salatstreifen mischen.
Aus		
2 EL	Apfelessig,	
1 TL	Senf,	dem aufgefangenen
	Orangensaft,	
	Salz, Pfeffer	und
4 EL	Olivenöl	eine Vinaigrette rühren (evtl. etwas Orangensaft ergänzen), über den Salat gießen und vorsichtig vermischen. Auf den Tellern verteilen.
1 Pk.	Schafskäse	zerbröseln, über den Salat verteilen, mit
2 EL	Kürbiskernen	(angeröstet) und
	Basilikumblättern	dekoriern und servieren.

Radicchio Fenchel Salat mit Parmesan



4 Portionen



ca. 20 min.



- | | | |
|----------|----------------------------------|---|
| 1 | Radicchio | halbieren, den Strunk herausschneiden, die äußeren Blätter entfernen, den Radicchio in feine Streifen schneiden, in eine Schüssel geben. |
| 1 Knolle | Fenchel | waschen, frisches Fenchelgrün abschneiden und bei Seite legen. Den Fenchel halbieren, den Strunk keilförmig herausschneiden, die Fenchelteile in hauchdünne Scheiben schneiden und zum Radicchio geben. |
| 6 | Walnusshälften | und das Fenchelgrün hacken, |
| 40 g | Parmesan | hobeln. |
| 3 EL | Nussöl | mit |
| 2 EL | dunklem Balsamico, | |
| 1 TL | (Feigen-) Senf,
Salz, Pfeffer | in einer kleinen Schüssel verrühren. |

Die Marinade sowie die Hälfte der gehackten Nüsse und der Käsespäne zum Salat geben und gut vermischen.

Auf Tellern anrichten und mit dem restlichen Käse und Walnüssen bestreuen.

Radieschenfrischkost



ca. 4 Portionen



ca. 15 min.



100 g	Blattsalat	(Feldsalat, Rucola, Blattspinat) putzen, waschen, trockenschleudern.
1 Bd.	Radieschen	putzen, waschen, in sehr dünne Scheiben schneiden.
1	Biozitrone	heiß abwaschen, ca. 1 Tl. Schale abreiben.
3 EL	Dill	hacken,
4	Lauchzwiebeln	putzen, in sehr feine Ringe schneiden.
1	Apfel	vierteln, Kerngehäuse entfernen und fein würfeln.

Alle Zutaten mit

100 ml	Buttermilch,	
2 EL	Zitronensaft,	
2 EL	Leinöl	mischen, mit
	Salz und Pfeffer	abschmecken.

Auch lecker mit etwas Curry im Dressing



Rote Bete Frischkost



4 Portionen



ca. 25 min.



½ TL	Salz	und
	Pfeffer (frisch gem.)	unter Rühren in einer ausreichend großen Schüssel in
2 EL	Apfelessig	auflösen.
6 EL	fertige Gemüsebrühe	dazu geben.
3 EL	Haselnussöl	und
3 EL	Walnussöl	unterschlagen, Soße beiseite stellen.
100 g	Feldsalat	(oder Baby-Salatmix) waschen, putzen, auf 4 Teller verteilen.
2	rote Bete	schälen, in die Salatsoße raspeln.
2	kleine Äpfel	vierteln, Kerngehäuse entfernen, dazu raspeln.
2 EL	Walnüsse	grob hacken.

Rote-Bete- Apfel- Mischung auf den Salat geben, mit den Walnüssen bestreut servieren.

Rote Bete Ravioli



ca. 2 Portionen



ca. 20 min.



2	Rote Bete	schälen (unbedingt Handschuhe anziehen!), dann in hauchdünne Scheiben schneiden.
1 EL	Apfelessig	mit
2 EL	Nussöl,	
1 Msp.	scharfem Senf	und
etwas	Salz und Pfeffer	verschlagen, die Scheiben darin wenden und ziehen lassen.
	Kräuterfrischkäse (Bressot o.ä.)	Auf jede 2. Scheibe etwas geben, mit der anderen Scheibe zudecken, etwas andrücken. Mit
	Nüssen (geröstet gehackt)	überstreuen, mit
	Kresseblättchen	garnieren und servieren.

Schmeckt auch mit Kohlrabi oder Mairübchen statt Rote Bete und Pesto anstelle von Kräuterfrischkäse.

Sauerkrautsalat mit Cranberries



ca. 4 Personen



30 - 50 min.



Aus

1 EL Feigensenf,
1 EL Apfel- o. Agavendicksaft,
1 TL Gemüsebrühenpulver,
4 EL Wasser
2 EL Nussöl
1 (rote) Zwiebel
500 g Sauerkraut (gehackt)
50 g Cranberries (getr.)

Salz, Pfeffer
1 Orange

etwas Feldsalat

und
eine Vinaigrette rühren.
fein gewürfelte unterheben.
und
mit der Vinaigrette mischen, mindestens 30 min.,
besser über Nacht, durchziehen lassen. Mit
abschmecken.
filetieren, Filets klein schneiden, Saft auffangen.
Orange und Saft zum Salat geben, evtl. mit
umranden.



Sellerie Carpaccio an Preiselbeer Nuss Vinaigrette



4 Portionen



ca. 20 min.



Für die Vinaigrette

6 EL	Apfelsaft	und
2 EL	Zitronensaft	mit
je 1 EL	Walnuss- und Rapsöl	verrühren und mit
	Salz, Pfeffer	und
1 TL	(Pflaumen-)senf	abschmecken.
1	rote Zwiebel	in halbe Ringe schneiden.
300 g	Knollensellerie	achteln, in hauchdünne Scheiben hobeln. Die Hälfte der Vinaigrette mit den Sellerie- scheiben vermischen und auf Tellern anrichten. Unter die restliche Hälfte der Vinaigrette
50 g	eingekochte Preiselbeeren	mischen und über den Selleriescheiben verteilen.
2 EL	Walnüsse	grob hacken und mit den Zwiebeln über die Frischkost streuen.

Schmeckt auch lecker mit frischen Kohlrabi oder Mairübchen anstelle von Sellerie. Reste der Sellerieknolle (oder Kohlrabi) in fingerdicke Scheiben schneiden, etwa 10 min. dünsten, dann panieren und braten. Als „Schnitzel“ mit Kräuterquark oder Remoulade servieren.



WARMES ZUM WOHLFÜHLEN

Apfel Cranberry Crumble



etwa 4 Portionen



ca. 60 min.



2 geh. EL Quittengelee
50 g gehackte Cranberries
6 - 8 Äpfel

in einen Topf geben, leicht erwärmen,
zugeben und von der Herdplatte nehmen.
schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, in dünne Spalten
schneiden, mit dem Quittengelee mischen. Mischung in eine
gefettete Tarte- oder flache Auflaufform geben, mit

2 EL gehackten Walnusskernen
125 g Dinkelmehl,
75 g Butter,
40 g Rohrohrzucker
1 TL Zimt

bestreuen.

und
mit den Händen oder den Knethaken eines Mixers zu
Streuseln verarbeiten, auf die Apfelspalten streuen.

Bei 190 °C (Umluft 170 °C) etwa 35 - 40 min. Backen.
Schmeckt warm oder kalt, mit Vanillesoße oder -eis.
Wer kein Quittengelee bekommt, nimmt Aprikosengelee.

Bandnudeln mit Kürbiskernpesto



 1 Portion

 ca. 15 min.



Für das Pesto

3 EL Kürbiskerne
1 Knoblauchzehe,
1 Bd. Petersilie,
1 Bd. Basilikum,
40 g geriebenem Bergkäse oder Parmesan
6 EL Kürbiskernöl
Salz und Pfeffer
Bandnudeln

trocken anrösten, mit

und
im Mixer pürieren. Mit
würzen.

kochen, abgießen, auf Teller verteilen, pro Person
1 EL Kürbiskernpesto darauf geben, servieren.



Blumenkohl Mozzarella Bällchen



ca. 25 Stück



30 - 40 min.



Den Ofen auf 200 Grad Celsius vorheizen

3 EL	Paniermehl	und
3 geh. EL	Röstzwiebeln	in einer Küchenmaschine zerkleinern, so
		dass sich eine krümelige Masse ergibt. Umfüllen und
1 EL	Kichererbsenmehl	dazugeben.
100 g	Blumenkohl	(geputzt gewogen) in 2 Portionen in der
		Küchenmaschine häckseln oder raspeln.
		Nicht zu lange, es soll kein Brei werden, sondern eher kleine
		Raspeln. Diese in einem Küchentuch ausdrücken und zur
		Zwiebelmasse geben.
1	großes Ei,	
1 geh. EL	Schnittlauch,	und
etwas	Pfeffer	
1 TL	Salz	über die Blumenkohlraspeln geben.



1 Kugel Mozzarella

Curry,
Muskat
Chili n. Geschmack

(vorher kurz ins Eisfach legen) darüber reiben und alles gut durchmischen. Kräftig mit

und
abschmecken.

Nun mit dem Esslöffel etwas von der Masse abnehmen, Bällchen formen und im Ofen ca. 20 Minuten backen, bis sie außen goldbraun sind.



Einfacher und gleichmäßiger geht's mit einem Eisportionierer. Kann man gut einfrieren und portionsweise in Pfanne oder Ofen aufbacken.

Butternutkürbis mit Knusperkruste



4 Portionen



ca. 30 min.



- | | | |
|---------|---|--|
| 1 | Butternutkürbis | schälen. Das dünnere Ende abschneiden und in fingerdicke Scheiben schneiden. Aus dem oberen dicken Teil das faserige Fruchtfleisch und die Kerne mit einem Löffel herausnehmen, dann diesen Teil in fingerdicke Ringe schneiden. Scheiben und Ringe auf ein Backblech legen (Backpapier!), mit |
| einigen | Sesamöl
gehackten Rosmarinnadeln | bestreuen. Bei 200° Umluft 15 min. backen. In der Zwischenzeit |
| 1 | mittelgroßen Zucchini | grob raspeln, Raspel ausdrücken, mit |
| 50 g | geriebenem Parmesan | oder Bergkäse und |
| 1 | Eigelb | mischen, mit |
| 1 | gepressten Knoblauchzehe,
Salz und Pfeffer | würzen. |
| 30 g | ungesalzene Pistazien | (oder Pinienkerne) hacken, unterrühren. |



Die Masse auf den Scheiben und Ringen verteilen und noch einmal ca. 10 - 15 min. backen, bis der Käse goldbraun ist. Sollte von der Masse etwas übrig bleiben, einfach mit einem Löffel Häufchen aufs Backblech setzen und mit backen.

Dazu passt ein bunter Blattsalat.



Curry Fischfrikadellen



6 Stück



ca. 30 min.



250 g Lachsfilet (TK oder frisch)
1 Schalotte
1 Ei (Kl. M)
2 EL Semmelbrösel,
2 EL Flohsamenschalen
1 TL mildes Currypulver
2 TL Limettensaft
1/2 TL Senf,
Salz, Pfeffer
Butterschmalz

fein hacken und in eine Schüssel geben
putzen, längs vierteln und fein schneiden.

und
zum Fisch geben und gut mischen. Kräftig mit

würzen
in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Aus der
Fischmasse 6 Frikadellen formen und im heißen
Fett von jeder Seite 3 Min. braten.



Falafel



 20 Stück

 ca. 30 min.



200 g	Kichererbsen (Dose)	abgießen, die Flüssigkeit auffangen. Kichererbsen pürieren, dabei nach Bedarf Flüssigkeit zugeben.
1	Zwiebel	fein würfeln, in etwas Öl glasig dünsten, dazu pressen.
1	Knoblauchzehe	
½	rote Chilischote	waschen, entkernen, fein schneiden,
½ Bd.	Petersilie	waschen, fein hacken.
50 g	Couscous	mit derselben Menge heißem Wasser übergießen, quellen lassen. Kichererbsenpüree, Zwiebel-Knoblauch-Mischung, die gehackte Chilischote, Petersilie, Couscous,
50 g	Mehl,	
1 TL	Backpulver,	
1 EL	Tahin (Sesammas),	
1 TL	Zitronensaft	und
½ TL	Rasel Hanout	miteinander vermengen. Mit
	Salz und Pfeffer	kräftig abschmecken.



Teelöffelgroße Masse abnehmen, kleine Bällchen formen, etwas flach drücken und in reichlich heißem Kokosöl braten oder mit Öl bestrichen auf Backpapier bei 200 °C im Ofen backen bis sie braun sind.



Fischfrikadellen



4 Stück



ca. 20 min.



1 Ds.	Thunfisch im eig. Saft	abtropfen lassen, mit
1	fein geh. Frühlingszwiebel,	
2 EL	Tomatenmark,	
1	Ei,	
2 - 3 EL	Haferflocken	mischen. Masse mit
	Salz und Pfeffer	und nach Geschmack
	scharfem Paprika o. Curry	abschmecken. Zu 4 Frikadellen formen und in einer
		beschichteten Pfanne mit
etwas	Öl o. Butterschmalz	unter Wenden ca. 8 min. braten.

Schmeckt auch mit 150 - 200 g Räucherlachs.

Grünkohl Schafskäse Tarte



ca. 4 Portionen



ca. 90 min.



Aus
250 g Dinkelmehl,
125 g Butter,
1 - 2 EL Wasser einen Knetteig herstellen, kaltstellen. In der Zwischenzeit
450 g Grünkohl (geputzt) mit
1 Zwiebel (fein gewürfelt) und
1 Knoblauchzehe (gepresst) in
1 EL Olivenöl solange dünsten, bis er richtig zusammengefallen ist. Mit
Gemüsebrühe,
Kräutersalz,
Pfeffer, Muskat
1 Pr. Kreuzkümmel und
kräftig würzen. ausdampfen lassen, evtl. ausdrücken.
Den Teig in einer 26 cm Durchmesser Springform ausrollen,
dabei einen kleinen Rand formen. Die Grünkohlmasse darauf
verteilen.



100 g Schafskäse
2 Eiern,
200 g Schmand,
Pfeffer, Salz
Muskat

fein zerbröseln, über den Grünkohl streuen. Mit einem Guss aus
und
bedecken. Ca. 45 min. bei 180 °C (Umluft) backen. Etwas
abkühlen lassen und in 6-8 Stücke teilen.



Hähnchen Sprossen Salat



ca. 4 Portion



ca. 25 min



200 g	Hähnchenbrust	in
1 EL	Brat- und Backöl	rundherum braun anbraten, mit
	Salz und Pfeffer	würzen. In fingerdicke Streifen schneiden.
1	rote	und
1	gelbe Paprikaschote	waschen, putzen, in Streifen schneiden,
100 g	Salat der Saison	waschen, putzen, in mundgerechte Stücke zupfen,
100 g	Sprossen	waschen, trocken tupfen.
1 Bd.	Schnittlauch	waschen, trocknen und in feine Röllchen schneiden.
		Salat auf 4 Teller geben, Paprika, Salat, Hähnchenstreifen und Sprossen darauf verteilen.
60 g	Zedernuss- o. Pinienkerne	in einer Pfanne trocken anrösten.
4 EL	Zitronensaft	mit
	Salz, Pfeffer,	
1 TL	Senf	und
1 TL	Honig	verrühren,
6 EL	Olivöl	kräftig unterschlagen. Vinaigrette über den Salat geben, mit Zedernusskernen und Schnittlauch bestreuen.

Heringstöpfchen



ca. 4 Portionen



etwa 20 min.



300 g	Bismarckheringe	trocken tupfen, in mundgerechte Stückchen schneiden.
300 g	Rote Bete	schälen (Handschuhe!) und grob raspeln,
2 - 3	Schalotten	abziehen, würfeln,
1 TL	grünen Pfeffer	grob zermörsern
2 EL	Dill	hacken.
3 EL	Salatmayonnaise	mit
150 g	Naturjoghurt,	
1 TL	Sahne-Meerrettich	und
etwas	Zitronensaft,	
	Salz und Pfeffer	verrühren, alle Zutaten miteinander mischen.

Lecker zu Pumpernickel oder Ofenkartoffeln.

Hüttenkäsetaler



2 Portionen



ca. 30 min.



200 g	körnigen Frischkäse	mit
1	Ei	und
50 g	Haferflocken	verrühren, mit
	Salz und Pfeffer	würzen und 10 min. quellen lassen.
40 g	Bergkäse	raspeln,
2 Stiele	Petersilie	waschen und fein hacken. Beides mit
1/2 TL	ital. Kräuter	(Majoran, Thymian, Oregano oder Mischung) mit dem Hüttenkäse
		mischen.

Backofen auf 190 ° C Umluft vorheizen, Backblech mit Backpapier belegen. Aus der Käsemasse 4-6 kleine Fladen auf das Backblech geben, glattstreichen und ca. 15-20 min backen.

Lachs in Honig Kräuter Kruste



ca. 4 Personen



ca. 30 min.



ca. 1 kg	Lachs	waschen trocken tupfen und mit
	Zitronensaft	beträufeln. Mit
	Salz und Pfeffer	einreiben.
1 Bd.	Petersilie	und
1 Bd.	Schnittlauch	fein hacken.
2	Knoblauchzehen	mit etwas Salz zerdrücken, sehr fein hacken.
		Mit Kräutern,
2 TL	grobkörnigem Senf	
1 EL	Honig,	
2 Scheiben	enttrindetem Toastbrot	und
2 EL	weicher Butter	zu einer Paste verarbeiten. Den Lachs damit
		bestreichen, in eine gefettete Auflaufform geben,
6 EL	trockenen Weißwein	angießen, bei 200°C ca. 15 - 20 min. backen.

Petersilienwurzelsuppe mit Feigen Senf Sahne



ca. 2 Personen



ca. 40 min.



1	große Petersilienwurzel	schälen, grob würfeln.
2	Zwiebeln	und
2	Knoblauchzehen	schälen, hacken.
250 g	Kartoffeln	schälen, grob würfeln. Alles in
1 EL	Olivenöl	andünsten, mit
1 l	Gemüsebrühe	ablöschen, ca. 20 min. garen, fein pürieren. Mit
	Salz, Pfeffer, Muskat	abschmecken.
100 ml	Sahne	steif schlagen, mit
1 EL	Feigenkonfitüre	und
1 TL	scharfem Senf	verrühren. Suppe in Tassen verteilen,
	Feigen- Senf-	Sahne darauf verteilen, mit
	Schwarzkümmel	verziert servieren



Pikante Quarkpuffer



ca. 12 Stück



ca. 20 min.



4	Lauchzwiebeln	waschen, putzen und fein hacken.
3 Stiele	Thymian	und
3 Stiele	Petersilie	waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Zweigen streifen und hacken.
2	Eier	in eine Rührschüssel aufschlagen,
500 g	Magerquark,	
150 g	Dinkelmehl,	
2-3 geh. EL	Erbsen- oder Linsenmehl	(z.B. „Müllers Mühle“, Edeka),
1	Löffelspitze Backpulver	und die Kräuter dazugeben, mit
	Salz, Pfeffer, Muskat	würzen und gründlich verrühren.
	Butterschmalz	in einer großen Pfanne erhitzen.

Mit einem nassen Esslöffel den Teig portionsweise in die Pfanne geben und von beiden Seiten jeweils etwa 4 Minuten goldbraun braten.



Variationen:

Sesam, gehackte Nüsse oder fein geraspeltetes Gemüse in den Teig geben.

Wer kein Erbsen- oder Linsenmehl bekommt, nimmt feine Haferflocken.



Puten Saltimbocca mit Pesto Rosso



 1 Portion

 Ca. 30 min.



1 kl.	Putenschnitzel	mit dem Nudelholz flach walzen. Mit
1 TL	Pesto Rosso	bestreichen, zusammenklappen, mit
	Salz und Pfeffer	würzen, mit
1	Salbeiblatt	belegen und mit
1 Scheibe	Schinken(speck)	umwickeln. In einer Pfanne rundherum anbraten und in
		ca. 20 min. fertig garen



Schmandkartoffeln



1 Portion



ca. 30 min.



1 festkochende Kartoffel
1 kl. St. Lauch
½ EL Schmand
Salz, Pfeffer
Muskat

gründlich abbürsten, bissfest garen.
sehr fein schneiden, mit
gut vermischen. Mit
und
kräftig abschmecken.

Die Kartoffel mit einem Kugelausstecher aushöhlen,
einen ca. ½ cm breiten Rand stehen lassen.

Das Ausgehöhlte mit der Schmandmasse mischen, wieder in die
Kartoffel geben und bei 200°C ca. 20 min. backen.



Süßkartoffelsüppchen



ca. 4 Portionen



ca. 30 min.



2	Möhren	und
1	Petersilienwurzel	schälen, klein schneiden.
3	Schalotten	abziehen, würfeln.
4	Süßkartoffeln	schälen, halbieren, grob zerkleinern.
1 EL	Rapsöl	erhitzen, Schalotten darin andünsten, Möhren und Süßkartoffeln dazugeben, mit
750 ml	Gemüsebrühe	ablöschen, ca. 20 min. garen und pürieren. Mit
	Salz, Pfeffer	
	Curry, ev. Chili	abschmecken.
1 EL	Senf	unterziehen.
100 ml	Kokosmilch	unterrühren, nicht mehr kochen lassen!
2	Frühlingszwiebeln	schälen, in sehr feine Ringe schneiden. Suppe auf Teller verteilen, mit
	Schwarzkümmel	und Zwiebelringen dekorativ anrichten, sofort servieren.

Wer Kokos nicht so gerne mag, kann auch Sahne oder Reis-Cuisine nehmen.

Tofu Nuss Bratlinge



8 Stück



ca. 25 min.



125 g Tofu
1 Zwiebel
1 Möhre
1 EL Kichererbsenmehl
3 - 4 EL Wasser,
1 EL Nussöl,
4 - 5 EL Paniermehl
50 g Haselnüssen,
Salz, Pfeffer,
2 EL Sojasoße,
1 TL Senf
2 EL Kräutern

zerdrücken,
fein würfeln,
grob raspeln. Alles mit
oder Falafel- Mischung,
oder Haferflocken,
(gehackt, getrocknet) angerösteten

und

(gehackt, frisch) zu einem Teig mischen, 10 min. quellen lassen.



8 Bratlinge formen, im Backofen bei 200 °C oder in der Pfanne backen. Mit Tomatensoße, Ofenkartoffeln und Salat servieren.

Westernkartoffeln mit Sesam Dip



etwa 4 Portionen



ca. 40 min.



6	Kartoffeln (mittelfest kochend)	gründlich waschen und abbürsten, vierteln.
Aus		
4 EL	Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprika	und
1 TL	italienischer Kräutermischung	eine Marinade herstellen, Kartoffeln darin gut wenden. Bei 200°C ca. 30 min. backen. In der Zwischenzeit
300 g	Naturjoghurt Salz, Pfeffer, Curry	mit
3 EL	Sesam (trocken angeröstet)	und verrühren, ziehen lassen.

Dazu schmecken gut
Gemügesticks oder ein
grüner Salat.



SAUCEN, DIPS & MARINADEN

Kürbiskernpesto



etwa für 4 Portionen



ca. 15 min.



3 EL Kürbiskerne
1 Knoblauchzehe,
1 Bd. Petersilie
1 Bd. Basilikum
40 g ger. Bergkäse
6 EL Kürbiskernöl
Salz und Pfeffer

trocken anrösten, mit

oder Parmesan
im Mixer pürieren. Mit
würzen.



Mandelaioli



1 - 2 Portionen



ca. 15 min.



2 EL Mandelmus
2 EL ReisCuisine
Salz, Pfeffer
2 Knoblauchzehen
1/2 Chilischote

mit
(oder SojaCuisine, HaferCuisine o.ä.)
und
(gepresst o. fein gehackt) vermischen, glattrühren,
feingehackt unterheben.



Pesto



ca. 2 Portionen



ca. 15 min.



1 Bd. Basilikum (Blätter)
50 g Hartkäse
50 g ungesalzene Mandeln
½ Knoblauchzehe
½ TL Salz

trocken schleudern, harten Stiel entfernen. Blätter mit

pürieren, dabei so viel Olivenöl zugeben, dass ein geschmeidiges Pesto entsteht



Sesam Dip



ca. 4 Portionen



ca. 15 min.



300 g Naturjoghurt mit
Salz, Pfeffer,
Curry und
3 EL Sesam (trocken angeröstet) verrühren, ziehen lassen.

Dazu schmecken gut
Gemügesticks. Sticks und
Dip kann man in 2
getrennten Dosen auch
einfach gut mitnehmen.





DESSERTS

Apfeldessert



3 - 4 Portionen



ca. 20 min.



Für die Soße:

100 g Kokos- Mandelmus* mit
1 Msp. Vanille,
etwas geriebener Tonkabohne,
1 EL Agavendicksaft
1 Pr. Salz
Wasser (nach Bedarf) zu einer feinen Soße verrühren.

3 - 4 Äpfel grob raspeln, mit
1 EL Zitronensaft,
2 EL Granatapfelkernen oder getrockneten Cranberries und
1 EL Rohkakao-Nibs mischen.
Die Soße als Spiegel auf Teller verteilen, den Apfelsalat darauf geben, mit
einigen Kakaonibs überstreuen



*Auch lecker mit anderen Nussmusen, Kokoscreme oder pürierter Banane.

Apfelwölkchen



8 Portionen



ca. 20 min.



50 g	geh. Nüsse	mit
2 EL	Rohrohrzucker	unter rühren in einer Pfanne karamellisieren lassen. Zum Abkühlen auf ein Backpapier geben.
200 g	Sahne	steif schlagen,
500 g	Vanillejoghurt	vorsichtig unterheben
100 g	Amaretti	zerbröseln, abwechselnd mit
1 Glas	Apfelmark	(ungezuckertes Apfelmus; Penny, Rewe, Bioladen) und der Vanillesahne in eine Schüssel schichten. Die letzte Schicht sollte Sahne sein. Vor dem Servieren mit dem Krokant bestreuen.

Clementinen Ingwer Joghurt



ca. 4 Portionen



ca. 20 min.



4	Clementinen	schälen, die weißen Häutchen entfernen, halbieren, dabei den Saft auffangen.
40 g	kandierte Ingwer	sehr fein hacken.
500 g	Naturjoghurt	mit dem aufgefangenen Saft und evtl.
etwas	Orangensaft,	
1-2 EL	Agavendicksaft	und dem gehackten Ingwer verrühren,
200 g	Sahne	steif schlagen, vorsichtig unterheben, mit den Clementinenfilets in Gläser schichten. Mit
etwas	Koskosblütenzucker	bestreuen.



Maronencreme



8 - 10 Portionen



ca. 20 min.



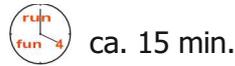
5 EL Zucker in einer Pfanne leicht karamellisieren lassen,
50 g Mandelblättchen und
50 g Haferflocken unterrühren, bräunen lassen, alles auf Backpapier abkühlen lassen.

Für die Creme:

1 Pck. vorgegarte Maronen mit
2 EL Mandelmus und
200 ml Kondensmilch o. Kaffeesahne pürieren, mit
2 EL Kokosblütenzucker süßen
500 g griechischen Joghurt und
250 g Sahne (steifschlagen) unterheben,
Krokant zerbröseln und darüber streuen.

Wer mag, kann die
Creme mit etwas
Amaretto
abschmecken.

Mousse au Chocolat



1 vollreife	Avocado (Hass)	halbieren, Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel auskratzen und zusammen mit
20 g	Kakaopulver	(nach Geschmack auch mehr)
2 - 3 EL	Agavendicksaft	in ein hohes Gefäß geben. Mit einem Stabmixer zu einer gleichmäßigen Masse verarbeiten und abschmecken.
1 Msp.	Vanille (gemahlen)	steif schlagen, unterheben
100 g	Sahne	

Die fertige Mousse in Schälchen verteilen und kaltstellen oder direkt servieren.
Das Dessert kann man auch mit einigen Tropfen Minzöl oder etwas espressopulver variieren.

Keine Sorge, die Avocado schmeckt man nicht heraus!

Vegane Variante: statt Sahne, Reis- oder Mandelcuisine nehmen und mit etwas Sahnesteif aufschlagen



Proseccocreme mit Glühweinflrüchten



12 Portionen



ca. 30 min.



300 g	gemischte Trockenfrüchte	in
200 ml	halbtrockenem Rotwein	mit
1 TL	Glühweingewürz	aufkochen, ziehen lassen.
500 ml	Milch	mit
2 Pk.	Vanillepudding	und
	Zucker	nach Anweisung zu Pudding kochen, abkühlen lassen.
500 ml	Prosecco	mit einem Pürierstab unterrühren.
1 Becher	Sahne	steif schlagen, unterheben. Mit den lauwarmen Glühweinflrüchten servieren.

Quark Mohn Mousse



8 - 10 Portionen



ca. 15 min.



500 g	Magerquark	mit
500 g	Naturjoghurt	und
4 EL	Agavendicksaft	glatt rühren.
2 EL	Mohn- oder Nussöl	und
2-3 EL	gem. Mohn	unterrühren.
250 g	Sahne	steif schlagen, unterheben.

Dazu einen Obstsalat nach Saison oder rote Grütze reichen.

Rotweinpflaumen



8 - 10 Portionen



ca. 15 min.



- | | | |
|----------|-----------------------------------|--|
| 1 Btl. | Trockenpflaumen entsteint (250 g) | über Nacht mit |
| | Rotwein (halbtrocken) | (oder Orangensaft) bedeckt ziehen lassen. |
| 500 g | Naturjoghurt | mit |
| 1 - 2 TL | Lebkuchengewürz | und |
| 2 EL | Agavendicksaft | verrühren |
| 500 ml | Sahne | steif schlagen, unterheben. |
| | Pflaumen | pürieren, evtl. noch etwas Wasser dazu geben, so unter |
| | | die Joghurt- Sahnemischung ziehen, dass eine leichte |
| | | Marmorierung entsteht. |



Schafskäse mit Waldhonig an marinierten Früchten



 8 Personen

 ca. 20 min.



800 g	Früchte der Saison	(Pflaumen, Nektarinen, Trauben Beeren) waschen, putzen, evtl. entkernen, mundgerecht zerkleinern.
1	Orange	Saft und abgeriebene Schale
1 EL	Waldhonig,	
50 ml	Rotwein,	
50 ml	Balsamicoreme	mischen, nach Geschmack mit
etwas	Senf	abschmecken. Früchte hinein geben und mind. 30 min. darin ziehen lassen. Auf Dessertteller verteilen.
Je 1	Scheibe Schafskäse	dazu legen, mit
	Waldhonig	beträufeln und mit gerösteten Zedernnuss-Kernen garniert servieren.

Zedernnuss- Kerne sind eine preisgünstige Alternative zu Pinienkernen, ernährungsphysiologisch ähnlich einzustufen.

Westfälische Götterspeise



6 -8 Portionen



ca. 20 min.



2 Sch. 50 g	Pumpernickel Nüssen (gehackt o. gemahlen)	zerbröseln, mit in einer Pfanne leicht anrösten. Vom Herd nehmen, Brösel in eine Schüssel geben, mit übergießen, ziehen lassen.
3 EL 250 g 200 g 250 g	Kirschwasser Magerquark, Schmand Naturjoghurt Agavendicksaft Vanille (gemahlen)	und in einer Schüssel verrühren, mit und abschmecken.
1 Glas	Rote Grütze	bereitstellen. Jeweils Quarkmasse, Rote Grütze und Brösel in Gläser oder eine große Schüssel schichten, bis die Masse aufgebraucht ist. Die letzte Schicht sollten Brösel sein. Mindestens 30 min. ziehen lassen.

Geht anstelle von Pumpernickel auch gut mit Kuchenresten, nach Weihnachten ganz lecker mit Spekulatius oder Lebkuchen! Kuchenreste allerdings nicht mehr mit rösten, sondern dann nur die Nüsse in einer trockenen Pfanne rösten, bis sie leicht braun werden und duften.

Ziegenkäse mit Waldhonig an marinierten Früchten



8 Personen



ca. 20 min.



500 g	Früchte der Saison	(Äpfel, Birnen, Mango, Beeren) waschen, putzen, evtl. entkernen, mundgerecht zerkleinern.
1	Orange	Soft und abgeriebene Schale
1 EL	Waldhonig,	
50 ml	Rotwein,	
50 ml	Balsamicocreme	mischen, nach Geschmack mit
etwas	(Pflaumen-) Senf	abschmecken. Früchte hinein geben und darin ziehen lassen. Auf Dessertteller verteilen.
Je 1	Scheibe Ziegenfrischkäse	dazu legen, mit
	Waldhonig	beträufeln und mit gerösteten Kernen garniert servieren



KONFEKT & PRALINEN

Aprikosen Kokos Balls



ca. 15 - 20 Stück



30 - 60 min.



- | | | |
|-------|---------------------------|---|
| 200 g | getrocknete Softaprikosen | im Universalzerkleinerer fein hacken |
| 3 EL | kernige Haferflocken | und |
| 4 EL | Kokosraspel | in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten |
| 2 EL | Agavensirup | und |
| 1 EL | Kokosöl | zugeben. Aufkochen und vom Herd nehmen |
| | | und die Aprikosen unterrühren. Abkühlen lassen. |
| | | Mit befeuchteten Händen zu walnussgroßen Kugeln formen. |
| 4 EL | ungeröstete Kokosraspel | In Kokosraspeln wälzen. Ca. 30 Minuten kühlen. |



Cremige Tiramisu Kugeln



ca. 25 Stück



ca. 30 min.



100 g	Löffelbiskuits	in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Teigroller sehr fein zerdrücken. Diese mit
60 ml	Wasser	und
1 geh. TL	Instant- Espressopulver	mischen, ca. 10 Minuten ziehen lassen.
125 g	Mascarpone	sowie
2 EL	Kokosblütenzucker,	
1 Msp.	Tonkabohne (gemahlen)	dazugeben, mit einem Teigspatel gut vermischen.
	Kakaopulver	Aus der Masse kleine Kugeln formen und diese gut in wälzen. Abschließend für einige Stunden in den Kühlschrank stellen.

Verpacken Sie die Kugeln einzeln in kleine Pralinen-Papiere, um sie auch optisch zu etwas ganz Besonderem zu machen.

Wer möchte, aromatisiert die Masse mit etwas Amaretto, dann aber entsprechend weniger Wasser nehmen.

Energieriegel mit Trockenfrüchten



1/2 Backblech



ca. 35 min



100 g	getrocknete Datteln	und
100 g	getrocknete Aprikosen	fein hacken
100 g	Paranüsse	etwas gröber hacken. Beides mit
300 g	kernigen Haferflocken	und
100 g	gemahlene Mandeln	mischen.
100 g	Butter	schmelzen,
8 EL	braunen Zucker	und
2 EL	Ahornsirup	gleichmäßig unterrühren, bis der Zucker
		vollständig gelöst ist. Etwas köcheln lassen, so dass der Zucker
		leicht karamellisiert.
100 ml	Milch	nach und nach unterrühren, kurz weiter erhitzen.



Karamellmischung gleichmäßig unter die Flockenmischung arbeiten. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen. Die angegebene Masse reicht ungefähr für eine Fläche von 20 mal 20 Zentimetern. Wer ein ganzes Blech backen möchte, sollte die Mengen verdoppeln.
Bei 160 Grad 20 Minuten backen. Noch warm in Riegel schneiden. Auskühlen lassen. Die Riegel halten in einer Blechdose zwei bis drei Wochen. Für den Sport Riegel einzeln in Frischhaltefolie verpacken und mitnehmen

Energieriegel



ca. 10 Stück



ca. 30 min.



150 g	Haferflocken	
80 g	geh. Mandeln	
50 g	Pinienkerne	
20 g	Hanfsamen	
6 EL	Chiasamen	in einer Schüssel mischen.
80 g	flüssigen Honig	mit
60 g	Erdnussbutter	in einem Topf schmelzen lassen, mit
150 g	Aprikosenmus	unter die Flockenmischung rühren. Mit
¼ TL	gemahlener Vanille	
1 Pr.	Salz	und
evtl.	etwas geriebener Tonkabohne	würzen.

Masse auf ein Backblech streichen und bei 200 - 220°C ca. 12 bis 15 min. backen. Noch heiß mit einem nassen Messer in Riegel schneiden und auf dem Blech abkühlen lassen.

Kann nach Belieben mit Kuvertüre verziert werden.

Erdnusspralinen



10 - 12 Stück



ca. 20 min.



150 g feine Erdnussbutter mit
75 g weicher Butter und
1 TL Vanille auf hoher Stufe schlagen, bis eine homogene Masse
entstanden ist.

125 g gesiebten Puderzucker in Etappen unterrühren, je nach Konsistenz auch
etwas mehr oder weniger. Die Masse soll sich auf
Fingerdruck fest und trocken anfühlen.
Etwa 4 Stunden im Kühlschrank kühlen, bis sie fest geworden
ist. Mit einem Teelöffel Masse abstechen und zu Kugeln rollen.
Kurz ins Eisfach stellen.

etwas Dunkle Kuvertüre mit
Kakaobutter (oder Palmin) schmelzen, die Kugeln damit überziehen, auf Backpapier fest
werden lassen.

Gefüllte Marzipanbällchen



 ca. 20 Stück

 ca. 60 min.



50	getrocknete Datteln,	
50 g	Trockenpflaumen	(oder getr. Beerenmischung)
1 EL	Zitronat,	
1/2	Zitrone,	Abrieb einer unbehandelten Zitrone
1 EL	Rum,	
1 TL	Zitronensaft,	in der Küchenmaschine zerkleinern und verkneten. 1 Stunde kühl stellen.
200 g	Marzipanrohmasse	Das Marzipan in 20 gleich große Teile schneiden. Jedes Teil zu einer Kugel rollen, in der Hand flach drücken und mit einem Teelöffel etwas Fruchtfülle in die Mitte geben. Marzipan um die Füllung herum schließen und zum Bällchen rollen.
1 EL	Kakaopulver	und
1/2 TL	Puderzucker	vermischen und die Bällchen darin wälzen, bis sie gleichmäßig überzogen sind. Die Marzipanbällchen mindestens 1 Stunde kühl stellen und in Pralinenförmchen aus Papier servieren.

Nuss Frucht Pralinen



ca. 20 Stück



ca. 20 min.



100 g	geh. Haselnüsse	über Nacht in
50 ml	Wasser	einweichen. Flüssigkeit absieben und auffangen, Nüsse mit
30 g getr.	Cranberries	und
2 EL	Mandelmus	im Mixer fein pürieren.
evtl. 1 EL	Agavendicksaft	und
½ TL	Haselnussöl	zugeben und nochmal kurz durchmischen.

Kleine Kugeln formen und in einer Mischung aus Kokosblütenzucker und gemahlene Nüssen wälzen.

Quinoa Dattel Kugeln



 15 - 20 Stück

 ca. 30 min.



12 EL Quinoapopps,
150 g Trockenfrüchte,
2 EL Saft,
2 EL gemahlene Nüsse oder Mandeln,
2 EL Nuss- oder Mandelmus,
ca. 3 EL Agavendicksaft,
1 TL Zimt

(Datteln, Aprikosen, Feigen)
(Orange, Kirsche, Traube)



im Mixer gut zerkleinern und mischen.

Man kann die Masse auch zwischen Oblaten geben, flach drücken und als Wettkampf Verpflegung mitnehmen.

Teelöffelweise Kugeln formen, in Kakaopulver, Kokosraspeln, Quinoapopps oder Schokostreuseln wälzen, einzeln in Frischhaltefolie verpacken oder in Pralinenförmchen setzen und servieren. Sollte die Masse sehr stark kleben, noch Popps oder auch Haferflocken zugeben

Schwarze Bohnen Trüffel



 ca. 25 Stück

 ca. 30 min.



1 Dose schwarze Bohnen (250 g) in einem Sieb abschütten, gut abspülen und abtropfen lassen. Mit
2 EL Haferflocken
3 EL (40g) Kakao
4 EL Kokosblütenzucker und
1 - 2 EL Kaffee- Mandel-Öl in den Mixer geben und fein pürieren
60 g Kakaobutter leicht erwärmen und zugeben. Zu einer weichen Masse mixen.

Aus der Schokoladenmasse jeweils kleine Kugeln formen und in etwas Kakao, gemischt mit Instantkaffee, wälzen. Die Kugeln luftdicht verschlossen lagern.

Schmeckt auch mit Pfefferminzöl (5 Tropfen), Rum oder Amaretto, dann aber nur in Kakao wälzen.



GETRÄNKE

Apfelpunsch



4 Portionen



ca. 30 min.



1 großen Apfel
500 ml Wasser
4 Btl. Apfeltee,
¼ Zimtstange
2 Nelken

250 ml Apfelsaft,
125 ml Weißwein
je 1 TL steif geschlagene Sahne
Eierlikör
Zimtpulver oder Kakao

in sehr feine Stückchen schneiden oder grob raspeln.
aufkochen, Apfelstückchen,

und
dazugeben, alles ca. 10 - 15 min. ziehen lassen.
Teebeutel entfernen.

zufügen, nochmals kurz erhitzen. In Gläser verteilen,
und
darauf geben, mit etwas
übersieben und sofort servieren.

Arabische Minzschokolade



4 Portionen



ca. 15 min.



2 EL Kakao
1 EL Rohrohrzucker
etwas Kondensmilch
500 ml Milch
3 Zweige frische Minze
100 g gehackte Bitterschokolade
je 1 Kugel Vanilleeis

mit
und
verrühren, in
einrühren, erhitzen.
(oder 3 Beutel Pfefferminztee) in dem Kakao ziehen lassen.
zugeben, schmelzen lassen. In jedes Glas
geben, heiße Schokolade durch ein Sieb über die Eiskugeln
geben und sofort servieren.

Beeren Kräuterbowle



ca. 10 Portionen



20 - 60 min.



500 g	gemischte Beeren	waschen, in ein Bowlegefäß geben. Mit
4 EL	Agavendicksaft,	
2 Zweigen	Minze	und
½ Bund	Basilikum	in
2 Fl.	Weißwein	ansetzen, mind. 30 min. ziehen lassen. Mit
2 Fl.	Mineralwasser o. Sekt	auffüllen.



Alkoholfrei und auch
lecker: statt Weißwein
Kirschsafft nehmen. Gut
gegen Muskelkater!

Erdbeerblüte

 6 - 8 Gläser

 ca. 15 min.



250 g	Erdbeeren	waschen, putzen (evtl. TK), mit
500 ml	Vanillejoghurt	und
750 ml	Apfelsaft	im Mixer pürieren.



Feigen Mandeldrink



ca. 600 ml



ca. 20 min.



500 ml	Wasser
1 EL	Mandelmus
1	Banane
3	Softfeigen
1 EL	Leinöl
1	Vanille (Messerspitze)
etwas	Zimt

zusammen pürieren, mit
abschmecken.

Für einen orientalischen Hauch mit etwas Chili oder Six-Spice Pulver abschmecken. Gut zur Regeneration nach einem langen Lauf oder als schnelles Frühstück.

Green Power



1 - 2 Portionen



ca. 15 min.



1 kl. Handvoll Spinatblätter
1 Handvoll Salatblätter
1 EL Mangowürfel (TK)

1 kl. St. Banane
1 Spr. Zitronensaft

1 St. Bio- Salatgurke mit Schale
etwas Apfelsaft
Wasser

1 - 2 TL Leinöl

waschen, trocken tupfen oder schleudern
(z.B. Feldsalat, Frisee oder Endivie)

Alles grob zerkleinern, in einen Becher füllen. Mit
mit dem Stabmixer glatt mixen. Erst dann mit
auf angenehme Trinkstärke verdünnen,
zugeben.



Pausen Power



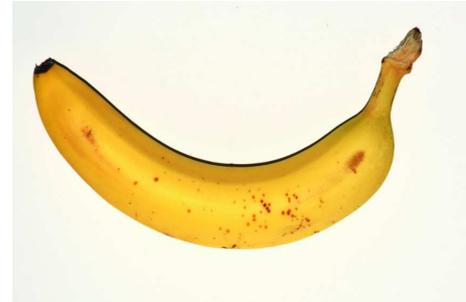
ca. 4 Portionen



ca. 15 min.



1	Banane	mit
1 EL	Zitronensaft	pürieren, mit
0,5 l	Apfelsaft	
0,5 l	Birnsaft	und
3 EL	Instant- Haferflocken	aufmischen.



Dieses Getränk wird auch gut (1:3 verdünnt) während langer Belastungen (Läufe >10 km, HM, M, Radrennen) vertragen.

Pink Panther



ca. 4 Portionen



ca. 10 min.



1 l Buttermilch
0,4 l Kirschsafft
50 g Mandelmus

(oder Apfel- Kirschsafft)
mischen, mit Dicksafft abschmecken.



Pistazien Kokos Shake



ca. 4 Portionen



ca. 20 min.



1 Honigmelone
60 g ungesalzenen Pistazien,
250 g griechischem Joghurt
250 ml Kokoswasser

halbieren, entkernen, Fruchtfleisch klein schneiden. Mit
und
pürieren und sofort servieren.



Ruby Sunrise



ca. 2,5 l



ca. 15 min.



½	Gurke	in dünne Scheiben schneiden, mit einem Stößel leicht andrücken und mit
200 ml	Holunderblütensirup,	
150 ml	Zitronensaft	
400 ml	rosa Grapefruit (Direktsaft)	in ein Bowlegefäß geben. Mit
0,7 l	Mineralwasser (eiskalt)	und
1 Fl.	Sekt (gut gekühlt)	auffüllen.

Mit Gurkenscheibe und Zitronenschalenspirale servieren.



Runners Shake (vor dem Lauf)



 ca. 1,5 Liter

 ca. 15 min.



6-8	Datteln	über Nacht einweichen, mit dem Einweichwasser und
500 ml	(Kokos-)Wasser	sehr fein pürieren. Mit
500 ml	Apfel- Kirschsafft	auffüllen.

Wer es sämiger und gehaltvoller mag, gibt noch eine reife Banane dazu.

Als Energiegel:

2 EL Chiasamen im Mixer mit 1 Portion des o.g. Getränks pürieren, im Verhältnis 1:3 verdünnen, 1 Msp. Salz dazu geben und in Portionsfläschchen abfüllen, am besten über Nacht quellen lassen.



Sonnenstrahl (nach dem Lauf)



ca. 2,0 Liter



ca. 15 min.



250-300 g	Mango (evtl.TK)	waschen, putzen, mit
500 ml	Vanillejoghurt	pürieren und mit
1 l	naturtrübem Apfelsaft	auffüllen.





GRILL & CHILL

Dips und Soßen



Aioli



ca. 4 Portionen



ca. 15 min.



- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 Zitrone (Saft)
- 100 g Salatmayonnaise
- 100 g Crème fraîche
- Salz, Pfeffer
- 1 Pr. Zucker

sehr fein hacken oder pressen, mit

gut verrühren. Mit
und
abschmecken.



Cocktailsoße



ca. 4 Portionen



ca. 30 min



1	Knoblauchzehe	mit
	Salz	zerdrücken und mit
1 EL	Oreganoblättern	fein hacken
1	rote Zwiebel	
2	Gewürzgurken	
1	rote Paprika	fein würfeln
2	Eier	hart kochen, das Eiweiß ebenfalls
		würfeln. Das Eigelb zerdrücken, mit
6 EL	Salatcreme	und
1 EL	Ketchup	gut verrühren. Das klein gehackte
		Gemüse unterheben, mit
	Salz, Pfeffer	und
	Rauchpaprika	abschmecken

Currysoße



ca. 4 Portionen



ca. 25 min.



1 Becher	Schmand	mit
200 g	Naturjoghurt	glatt rühren.
1 TL	Senf,	
½ - 1 EL	scharfem Curry	und
1 EL	Sojasoße	zugeben, verrühren.
2 EL	Cashewkerne (fein gehackt)	(trocken anrösten) und
2	Frühlingszwiebeln (fein geschnitten)	unterheben, mit
	Salz, Pfeffer,	und evtl.
etwas	Knoblauch	abschmecken.

FrISChe Joghurtsoße



ca. 4 Portionen



ca. 15 min.



4 Stiele Petersilie
4 Stiele Minze
300 g griechischem Joghurt
Salz, Pfeffer
1-2 TL Limettensaft

waschen, fein hacken, mit
verrühren, mit
und
abschmecken



Honig Senf Soße



ca. 4 Portionen



ca. 20 min.



- 4 EL Senf
- 2 EL Honig
- 2 EL Öl
- 3 EL Gewürzgurken (gewürfelt)
- 1 EL Paprika (gewürfelt)
- 2 EL Zwiebel (gewürfelt)
- 1 EL Mais
- Salz und Pfeffer

mit

mischen.



grob pürieren, mit der Senfmischung verrühren, mit abschmecken.

Die Honig-Senf-Soße passt nicht nur zu Fleisch und Gemüse. Sie passt besonders gut zu gegrilltem Fisch oder auch zu Salat. Durch Aufkochen und heißes Abfüllen kann sie haltbar gemacht werden.

Johannisbeer BBQ Sauce



ca. 4 Portionen



ca. 25 min.



2 EL	Rapsöl	erhitzen,
4	Schalotten	und
2	Knoblauchzehen	schälen, sehr fein hacken und in Öl glasig dünsten.
6 EL	Agavendicksaft	und
2 EL	Tomatenmark	zugeben, 2 min mit anschwitzen. Mit
2 TL	Balsamicoessig,	
200 ml	Johannisbeersaft	und
100 ml	Wasser	ablöschen, mit
	Salz, Pfeffer	und
1 Msp.	Pimiento de la Vera	(Räucherpaprika) abschmecken.

Paprika Dip



ca. 4 Portionen



ca 25 min.



- | | | |
|----------|-------------------------|---------------|
| 4 | rote Grillpaprika | mit |
| 4 | Stielen Basilikum | |
| 2 | Knoblauchzehen | |
| 1 | rote Chillischote | |
| 3 EL | gerösteten Cashewkernen | |
| 2 EL | Tomatenmark | |
| 3 - 4 EL | Olivenöl | und |
| 2 - 3 EL | ger. Parmesan | pürieren. Mit |
| | Salz | |
| | Kokosblütenzucker | und |
| etwas | Balsamicocreme | abschmecken |



Pikante Mangosoße



ca. 4 Portionen



ca. 20 min.



200 g TK- Mango
1 Knoblauchzehe
½ Bund Basilikum
2 EL Apfelessig
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
Chili

pürieren,
hinein pressen,
fein hacken, unterrühren. Mit
und
verrühren, mit
und
pikant abschmecken



Salsa Diavola



ca. 4 Portionen



ca. 30 min.



2	Zwiebeln	würfeln
2	halbe rote eingelegte Paprika	in feine Stücke schneiden, mit
4 EL	Olivenöl	mit dem Pürierstab zerkleinern.
150 g	(Curry-) Ketchup	
1 EL	Tomatenmark	
1 TL	scharfe Paprikapaste	
½ TL	Zitronensaft	
½ TL	braunen Zucker	
½ TL	Salz	dazugeben, alles pürieren, mit
	Chili und/oder scharfem Paprika	abschmecken.
1 EL	Petersilie (gehackt)	
1 EL	Schnittlauchröllchen	unterrühren. Lecker auch mit
1 Msp.	geräuchertem Paprikapulver.	

Salsa Latina



ca. 4 Portionen



30 - 60 min.



4	rote Peperoni	waschen, von Adern und Kernen befreien und mit
½ TL	Zucker	
2 EL	Olivenöl	
1 Pr.	Salz	
1 Pr.	Pfeffer	
1	gespressten Knoblauchzehe	in der Mixmaschine zu einer weichen Paste mischen. Anschließend alles in eine Schale gießen.
1	Zitrone	auspressen, dazugeben
1	Zwiebel	fein würfeln, zusammen mit
1 kl. Dose	stückige Tomaten	ebenfalls dazu geben, mit
3 Stängel	geh. Petersilie	und
½ TL	getr. Oregano	würzen, 30 min ziehen lassen.

Für alle Sorten von Fleisch, Fisch, zu Kartoffeln oder frisch gebackenem Brot.

Senfcreme



ca. 4 Portionen



ca. 20 min.



200 g	Hüttenkäse	
50 g	Schmand	
1 EL	scharfen Senf	
1 TL	Apfel- oder Agavendicksaft	mischen, mit
	Salz	
	Pfeffer	
etwas	Chilli	
	Curry	und
1 EL	Zitronensaft	abschmecken

Sesamsoße



ca. 4 Portionen



ca. 20 min.



100 g	Sesampaste (Tahin)	verrühren, so dass sich das abgesetzte Öl wieder verteilt, mit
100 ml	warmem Wasser,	
1	Knoblauchzehe,	
1 TL	Kokosblütenzucker oder Honig	cremig mixen, mit
	Salz, Pfeffer,	
etwas	Zitronensaft	und
1 Pr.	Kreuzkümmel	abschmecken.

Rosmarin Cashew Pesto



ca. 3 Portionen



ca. 30 min.



60 g Cashewkerne
1 EL Rosmarinnadeln
100 ml Nussöl

1 EL Zitronensaft
2-3 EL Ahornsirup
Salz,
roten Pfefferbeeren (zermörsert)
braunem Zucker

hacken, mit
und
in einem Topf solange bei mittlerer Temperatur erhitzen,
bis die Cashews etwas Farbe haben und der Rosmarin
knusprig ist. Pürieren und abkühlen lassen.
und
zugeben, mit
und
abschmecken.

Zu gegrilltem Obst oder Vanilleeis servieren.



Vegetarisches Chilischmalz



ca. 400 ml



ca. 25 min.



2	rote Chilischoten	waschen, Kerne entfernen, fein hacken (Handschuhe!!)
2	Zwiebeln	fein würfeln,
200 g	Kokosöl	mit
6 EL	geröstetem Sesamöl	bei mittlerer Hitze schmelzen, Chilis und Zwiebeln zugeben und unter Rühren leicht andünsten. Die Zwiebeln sollen dabei nicht bräunen.
1 Bd.	Koriander	fein schneiden (nicht hacken, dann schmeckt er schnell seifig!) dazu geben,
½ TL	Salz,	
½	Limette (Schale u. Saft)	unterrühren, nochmal kurz erhitzen, in 2 kleine Marmeladengläser verteilen und abkühlen lassen.



Im Kühlschrank ca. 3 Monate haltbar,
rechtzeitig aus der Kühlung nehmen,
damit es sich gut verstreichen lässt.
Alternativ zu Sesamöl geht auch
Rapsöl oder Olivenöl.
Lecker zu Ofen-/ Grillgemüse,
Kartoffeln oder Brot

Zitronen Chili Butter



 ca. 260 g

 ca. 15 min.



250 g weiche Butter
1/2 TL Chiliflocken
1 EL fein gehackte Petersilie
2 TL Zitronenschale
etwas Salz

schaumig rühren, mit

und

gut mischen. Auf Backpapier zu einer Rolle formen
oder in ein Schälchen geben und kalt stellen.



Zwiebelkonfitüre



ca. 4 Portionen



ca. 30 min.



400 g Schalotten
2 EL Olivenöl
50 ml Rotweinessig
50 g Rohrohrzucker,
200 ml Portwein
100 ml Rotwein
1 Lorbeerblatt
1 Sternanis
Salz u. Pfeffer

in Stifte schneiden, in
goldgelb dünsten, mit
ablöschen.

und
dazu geben,
und
zufügen und das Ganze bei kleiner Hitze um
die Hälfte einkochen. Kräftig mit
würzen.



Marinaden

Asia Marinade



ca. 15 min.



- 1 Stück Ingwer (walnussgroß)
- 2 EL Sesamöl
- 3 EL Sojasoße
- 2 EL Honig
- 1/2 Zitrone (Saft)
- 2 Knoblauchzehen (fein gehackt),
- 1 Chilischote (fein geschnitten u. entkernt)

schälen, fein reiben. Mit

vermischen, Grillgut darin einlegen, 1 - 2 Stunden ziehen lassen, vor dem Grillen leicht abtupfen.

Eignet sich für helles Fleisch oder Gemüse (Auberginenscheiben, Zucchinischeiben, Pilze)

Kokos Marinade



ca. 500 ml



ca. 15 min.



400 ml Kokosmilch
2 TL rote Pfefferbeeren (grob zerstoßen),
2 - 3 EL Limettensaft,
½ TL Meersalz,
1 TL Thai-Curry scharf,
2 EL süße Chilisoße

mit

vermischen, Grillgut darin einlegen.

Für helles Fleisch (Geflügel, Kalb), aber auch für mit Schinkenspeck umwickelte (Koch-) Bananen oder Fisch.



Kräutermarinade



ca. 250 ml



ca. 15 min.



- | | | |
|--------|-------------------------------|---------------|
| 1 EL | Rosmarinnadeln | fein hacken, |
| 1 EL | Thymianblättchen | abzupfen, mit |
| 1 | Knoblauchzehe (durchgepresst) | |
| 2 TL | Pesto | |
| 1 TL | Gemüsebrühenpulver, | |
| 100 ml | Wasser | |
| 6 EL | Olivenöl | |

vermischen, Grillgut damit bestreichen und ziehen lassen.
Für Fleisch und Gemüse geeignet

Rosmarin Tabasco Marinade



ca. 125 gr.



ca. 20 min



2 Stiele Rosmarin abzupfen, mit
1 TL Salz,
1 Knoblauchzehe und
20 g braunem Zucker im Mixbecher mahlen. Zusammen mit
50 g Butter,
30 g (Wald-) Honig,
2 EL Zitronensaft,
1 TL Tabasco und
1 TL scharfem o. Barbecue- Senf mischen, aufkochen und 3 min. köcheln lassen.
Fleisch oder Gemüse 4 - 8 Std. darin marinieren, erst beim
oder nach dem Grillen mit
Salz und Pfeffer würzen

Rub für Grillfleisch



ca. 80 gr.



ca. 15 min.



- 4 EL Salz
- 2 TL schwarzen Pfeffer
- 2 TL Cayenne-Pfeffer
- 2 TL Chili-Pulver
- 2 TL Senfpulver
- 2 TL braunen Zucker
- 1 TL Knoblauchpulver

Alles gut mischen, um eine trockene Würzmischung zu erhalten.

Rubs sind Gewürzmischungen, mit denen man Fleisch (oder Fisch) vor dem Garen einreibt und dann alles gut durchziehen lässt.

Fleisch oder Fisch damit kräftig einreiben, vor dem Grillen ca. 30 min. einziehen lassen.

Scharfe Honigmarinade

 ca. 150 g

 ca. 20 min



4 Frühlingszwiebeln
1 rote Chili
6 EL flüssigem Honig
6 EL Ketchup
1 EL Sojasoße
1 Knoblauchzehe

putzen, in sehr feine Ringe schneiden
putzen, entkernen, sehr fein würfeln, alles mit

mischen.
dazu pressen und vermischen



Salate

Asia Grillsalat



ca. 4 Portionen



ca. 30 min.



Eine Marinade zubereiten aus

3 EL grobkörnigem Senf

2 EL Sojasauce

2 EL Rapsöl

1 EL Sesamsamen.

1 Pk. Chinagemüse (TK, ca.450 g) in eine Grillschale oder feuerfeste Form geben, mit der Marinade begießen, ca. 15 min. grillen, dabei mehrmals umrühren. Das Gemüse soll noch etwas knackig bleiben.
Mit

1 Btl. gekochtem Ebly (125g),

1 EL Zitronensaft und

2 EL Rapsöl mischen, mit

Salz u. Pfeffer abschmecken und mit

2 EL Petersilie (geh.) bestreut servieren.

Belugalinsensalat



 8 Portionen

 ca. 30 min.



200 g	Belugalinsen	gründlich waschen, in der
doppelten	Menge Wasser	mit
1 TL	Bohnenkraut	ca. 15 min kochen. Sie sollen noch bissfest sein. Abtropfen
		und abkühlen lassen. In eine ausreichend große Schüssel geben.
1	Spitzpaprika	waschen, vierteln, Kerne entfernen, klein schneiden, auf
		die Linsen legen
1	Gurke	schälen, vierteln, Kerne entfernen, in Scheiben schneiden,
		auf die Paprika schichten.
5	Lauchzwiebeln	putzen, in dünne Scheiben schneiden, über die Paprika
		verteilen.
200 g	Kirschtomaten	waschen, halbieren, rundherum legen.
1	Avocado	halbieren, entkernen, Fruchtfleisch mit
1 TL	Zitronensaft,	
2 EL	Apfelessig,	
1 TL	Senf,	
4 EL	Walnuss -oder Olivenöl,	



etwas Salz u. Pfeffer
etwas Gemüsebrühe
½ Bd. Petersilie

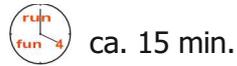
cremig pürieren. Sollte das Dressing zu dickflüssig sein, zugeben.
waschen, gut abtropfen lassen, fein hacken.

Dressing über den Salat verteilen, mit Petersilie bestreut servieren.

Belugalinsen sind kleine schwarze Linsen, die beim Kochen nicht so schnell zerfallen. Sie schmecken schön nussig und haben ihren Namen vom Belugakaviar.



Caprese am Stiel

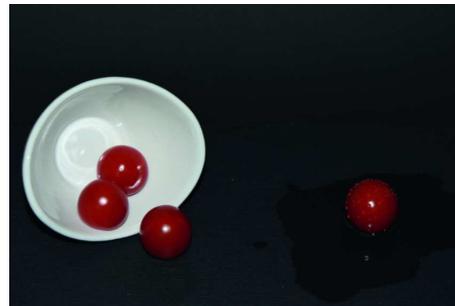


16 Kirschtomaten
8 Mini- Mozzarella
Basilikumblättern

waschen, Stielansatz entfernen.
abtropfen lassen. Abwechselnd mit
auf 8 Zahnstocher spießen. Mit

1 EL Salz u. Pfeffer
1 EL Pesto
3 EL Olivenöl

würzen.
mit
mischen, mit einem Löffel über die Spieße träufeln. Eventuell mit
etwas Crema di balsamico dekorieren.



Edamame-Salat



4 - 6 Portionen



ca. 30 min



1 Kopf Blattsalat

waschen, trocknen, schleudern, in mundgerechte Stücke zupfen

1 Gurke

waschen, schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden

1 Bd. Radieschen

waschen, putzen, in dünne Scheiben schneiden

1 Pck. Edamame (Sojabohnenkerne)

Alles in einer Schüssel mischen

dazugeben



Mit einer Marinade aus

4 EL Zitronensaft

3 EL Olivenöl

2 EL Leindotteröl

1 EL Sojasauce

1 TL Agavendicksaft

1 Msp. Ingwer

1 gepr. Knoblauchzehe begießen. Mit
Schnittlauch (fein geschnitten) bestreuen

Wer keine essfertigen Edamame-Kerne bekommt, kann auch TK-Kerne nehmen, die aber vorher nach Anleitung gegart werden müssen. Der Salat schmeckt auch mit Kichererbsen oder weißen Bohnen.

Kartoffelsalat mal anders



ca. 4 Portionen



ca. 35 min.



- 1 Tasse Belugalinsen
- 2 Tassen Wasser
- Bohnenkraut

- 500 g gekochte Kartoffeln vom Vortag
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Zwiebel

mit
und
ca. 15 min. kochen, kalt abspülen. Sie sollten noch etwas Biss haben.
würfeln.
waschen, putzen, in feine Scheiben schneiden.
waschen, putzen, würfeln.
abziehen, fein würfeln. Alles mit den Linsen mischen.

Ein Dressing zubereiten aus

- 4 - 5 EL Apfelessig,
- 100 ml Orangensaft,
- 3 EL Rapsöl
- 2 EL Leinöl,
- 1 TL Senf,
- 1 TL Gemüsebrühenpulver,



1 Pr. Salz, Pfeffer
braunem Zucker.
1 EL Majoranblättchen (frisch)
½ -1 TL Bohnenkraut

Dressing über den Salat geben,
und
darüber verteilen, alles gut durchmischen und
etwas ziehen lassen.

Nach Geschmack etwas zerbröselten Schafskäse
darüber verteilen.
Darf gerne etwas durchziehen.

Auch gut geeignet zur
Regeneration nach einem
langen Lauf!

Melonensalat mit Rucola



ca. 4 Portionen



ca. 25 min.



- | | | |
|-------|---------------------|--|
| 1 | kleine Wassermelone | quer halbieren, evtl. Kerne entfernen, Hälften mit Kugelausstecher aushöhlen, Melonenkugeln in eine große Schüssel geben |
| 1 | Charentais-Melone | genau so vorbereiten, Kugeln zu den übrigen geben. |
| 1 Bd. | Rucola | waschen, trocken tupfen, in mundgerechte Stücke zupfen oder in Streifen schneiden. |

Eine Vinaigrette zubereiten aus:

- | | |
|----------|-------------------------------|
| 4 EL | Apfelessig |
| 1 TL | Gemüsebrühenpulver (hefefrei) |
| 3 EL | Wasser |
| 1 TL | scharfem Senf, |
| etwas | Honig o. Agavendicksaft |
| 8 EL | Olivenöl extra vergine |
| | Salz, Pfeffer |
| 2 Zweige | Minze |

Melonenkugeln mit der Vinaigrette mischen.
fein hacken und dem Rucola unterheben.



Den Salat in die Melonenhälften füllen, mit gehackten, gesalzenen Pistazien oder gerösteten Kernen (Pinien-, Kürbis-, SB-Kernen) bestreut servieren.

Wer mag, kann anstelle der Kerne auch schwarze entkernte Oliven (evtl. klein geschnitten) darüber verteilen.
Ebenfalls lecker: Öl von eingelegten Tomaten mit verwenden!



Panzanella



4 Portionen



ca. 30 min.



1	Knoblauchzehe	in ein Schälchen pressen, mit
2 EL	Olivenöl	mischen.
2 Sch.	Vollkorntoast	damit bepinseln, auf dem Grill von beiden Seiten anrösten, bei Seite stellen.
1	Radicchio	in mundgerechte Stücke zupfen
2	Frühlingszwiebeln	hacken
1	Gurke	schälen, vierteln, entkernen, in mundgerechte Stücke schneiden
250 g	Kirschtomaten	halbieren, alles Gemüse in einer Schüssel mischen.



Eine Soße aus:

1	Knoblauchzehe,	fein gehackt
4 EL	Apfelbalsamico	
4 EL	Olivenöl	
1 TL	Salz	
¼ TL	Pfeffer	aus der Mühle
1 EL	Pesto	mit dem Salat mischen. Brotwürfel darüber verteilen, mit
3 - 4 EL	Petersilie (frisch gehackt)	bestreuen. Sofort servieren.

Variation:

Statt Toastbrot Laugenstangen rösten und dann in Scheibchen schneiden

Gute Resteverwertung für nicht mehr frisches Brot.



Traubensalat



ca. 4 Portionen



ca. 25 min.



50 g Cashewkerne
750 g gemischte Trauben
200 g Schafskäse
100 g Parmesan
Alles mischen

trocken anrösten
waschen, halbieren
zerbröseln
hobeln



Eine Soße aus

1 Knoblauchzehe (gepresst)
2 EL Rapsöl o. Olivenöl/Haselnussöl
Salz, Pfeffer
2 EL Apfelessig o. weißen Balsamico
1 Msp. scharfem Senf
1 TL Gemüsebrühenpulver
5 EL Wasser

und
zubereiten, über den Salat gießen und etwas ziehen lassen

Fleisch

Bratwurst Schaschlik



 6 Stück

 ca. 20 min.



- | | | |
|------------|------------------------------|---|
| 1 | rote Paprikaschote | |
| 1 | grüne Paprikaschote | und |
| 1 | gelbe Paprikaschote | in mundgerechte Stücke schneiden |
| 6 | Schalotten | schälen, halbieren |
| 3 Scheiben | Frühstücksspeck | halbieren |
| 6 | getr. Datteln oder Aprikosen | damit umwickeln |
| 4 | Grillwürste | dritteln, alles abwechselnd auf |
| 6 | Spieße | stecken |
| 3 EL | Olivenöl | mit |
| 1 EL | frischen Thymianblättchen | mischen, Spieße damit bestreichen und auf dem heißen Grill garen. Mit |
| | Salz u. Pfeffer | würzen |

Gefüllte Hähnchenbrust



8 Portionen



ca. 20 min



100 g reifen Camembert mit
100 g Frischkäse,
2 getrockneten Tomaten (in Öl eingelegt) fein hacken
1 TL Paprikapaste,
Salz u. Pfeffer verrühren. In
4 Hähnchenbrüste eine Tasche schneiden, Käsemischung darin verteilen,
mit Zahnstochern verschließen und von jeder Seite ca. 7 min
grillen, zum Servieren schräg halbieren.

Schmeckt auch gut mit
Blauschimmelkäse statt
Camembert und ge-
trockneten Tomaten!

Hähnchenbrustfilet



1 Person



ca. 15 min.



1 kl. Hähnchenfilet
Asiamarinade

längs halbieren, mit
einlegen, vor dem Grillen etwas abtupfen,
ziehharmonikaförmig auf Spieße fädeln und garen.

Minutensteak

pro Person

1 kl. Schweinerückensteak
Kräutermarinade

mit
bestreichen, zusammenklappen. Steak in einen Tiefkühlbeutel
geben und während des Marinierens immer mal wieder durch-
kneten, damit die Marinade gut einziehen kann.

wenig Salz u. Pfeffer

Von jeder Seite je nach Dicke ca. 5 min. grillen. Mit
nachwürzen

Rheinische Wurstwraps



8 Portionen



ca. 30 min.



In einem Topf

1 EL	Butter	auslassen und
1	Zwiebel (fein gewürfelt)	anschwitzen.
200 g	Sauerkraut	und
3 EL	Wasser	zugeben, aufkochen, mit
½ TL	Gemüsebrühe	
	Majoran	
	Salz u. Pfeffer	würzen, ca. 15 Min. köcheln lassen.
4	Tortillas	ausbreiten und gleichmäßig mit
je 1 EL	Senf	bestreichen.
4	Grillwürste	bei nicht zu großer Hitze von allen Seiten grillen.



Auf den Tortillas das abgetropfte Sauerkraut gleichmäßig verteilen. Grillwürste im unteren Drittel auflegen, Seiten einklappen, stramm aufrollen und mit Zahnstochern fixieren. Die Wraps von jeder Seite für 1 bis 2 Minuten über der Glut grillen und nur einmal wenden damit ein schönes Grillmuster entsteht. Zur Seite schieben und für weitere 6 Minuten grillen, dabei noch einmal wenden. Nach dem Grillen die Wraps schräg halbieren und anrichten. Dazu passt gut die Mangosoße.

Schweinefilet mit Whisky-Marinade (slow cooked)



ca. 10 min. *



200 g	Ketchup	mit
1 TL	Apfelsirup	
6 EL	Whisky	
1 Pr.	Räucherpaprika	
1 Pr.	scharfem Paprika	und
	Pfeffer	mischen
2	Knoblauchzehen	dazu pressen
1 kg	Schweinefilet	abwaschen, trocken tupfen.
		* Über Nacht in der Marinade ziehen lassen



Am Tag des Grillens das Schweinefilet 3 - 4 Stunden bei 50 - 60 Grad in einem verschlossenem Topf langsam vorgaren. Dann nochmal mit der Marinade bestreichen und kurz braun grillen.

Spanische Pimientos Spieße



ca. 12 Portionen



ca. 20 min.



400 g
16

Chorizo
Pimientos

in dünne Scheiben schneiden
waschen und trocken tupfen. Je ein Pimiento mit 2
Wurstscheiben auf ein Holzspieß stecken. Mit
bepinseln, rundum grillen. Auf einen Teller legen und mit
etwas Honig
1 EL Zitronensaft
Salz
Paprikapulver
beträufeln, mit
und
würzen



Statt Chorizo geht auch
grobe Bratwurst oder
als vegetarische
Variante gewürfelte
Räuchertofu

Tortilla Sandwich



4 Portionen



ca. 30 min.



1	große Zwiebel	schälen, fein würfeln und in
etwas	Olivenöl	anbraten.
150 g	Champignons	putzen, in Scheiben schneiden, zur Zwiebel in die Pfanne geben, ca. 5 min mitbraten, mit
	Salz, Pfeffer, Paprika	würzen.
150 g	Hähnchenfilet	waschen, trocken tupfen, von beiden Seiten grillen, dann in feine Würfel schneiden oder zerpfeifen.
1 Tube	Tomatenmark	(3-fach konz.) mit
2 EL	Olivenöl	und
8 EL	Wasser	glatt rühren, mit
	Salz u. Pfeffer	abschmecken.
50 g	Rucola	waschen, trocken schleudern, in Streifen schneiden
1	Mozzarella	abtropfen lassen, in dünne Scheiben schneiden.



4 Tortillafladen an einer Stelle bis zur Mitte einschneiden.

Jeweils das Viertel links neben dem Einschnitt mit Pesto bestreichen, mit Mozzarella belegen, das darüber mit Rucola, oben rechts das Viertel mit Tomatensoße bestreichen und das Viertel unten rechts mit Champignons oder Hähnchen belegen.

Jetzt wird aufgewickelt: 1. Viertel (Mozzarella Pesto) nach oben, danach alles nach rechts, dann nach unten klappen. Mit einem Zahnstocher feststecken und auf den Grill legen, bis der Käse geschmolzen ist, dabei 1 x wenden. Zahnstocher entfernen und schmecken lassen!

Dazu passt gut das Chilischmalz, dünn aufgestrichen.



Toskanische Hackbällchen



ca. 10 Portionen



ca. 20 min.



500 g	Hackfleisch	mit
100 g	Hüttenkäse	
	Salz, Pfeffer	und
1 TL	ital. Kräuter	kräftig durchkneten. Zu Frikadellen formen.
		Jede Frikadelle mit
1	Salbeiblatt	belegen und mit
1 Scheibe	Bacon	einwickeln. Mit
etwas	Oliveöl	bestreichen und pro Seite ca. 7 - 8 Min grillen



Tropische Putenspieße



ca. 4 Portionen



ca. 30 min.



500 g	Putenfilet	trocken tupfen, mundgerecht würfeln
1	Zwiebel	und
1	Knoblauchzehe	schälen, fein hacken
2	Ananasscheiben i. eig.Saft	aus der Dose abtropfen lassen (Saft auffangen), würfeln.
		Alles in einer Schüssel mit
75 ml	Ananassaft	übergießen, mischen, einige Stunden durchziehen lassen.
300 g	Mango (TK)	auftauen lassen. Fleisch und Ananas aus der Marinade
		nehmen, abtropfen lassen, abwechselnd mit Mangowürfeln auf
		Spieße stecken
2 EL	Sherryessig	mit
2 EL	Sesamöl	mischen, Spieße damit einstreichen, auf dem heißen Grill von
		jeder Seite ca. 5 min grillen, dabei nach dem Wenden wieder
		mit der Ölmischung bestreichen.

Dazu schmeckt gut eine Currysauce oder ein (Mango-) Chutney. Die restlichen Mangowürfel kann man gut für einen Obstsalat oder eine Bowl verwenden.

Fisch

Kräuterforelle



 8 Stück

 ca. 20 min.



8 geräucherte Forellenfilets vorsichtig trocken tupfen, nebeneinander auf Kochpergament in eine Grillschale legen.

½ Bd. Dill,
½ Bd. Petersilie,
1 ungespritzte Zitrone (Schale) mit
3 EL Rapsöl und evtl.
1 TL Sahne- Meerrettich vermischen, auf den Forellenfilets verteilen.



Mit geschlossenem Deckel ca. 10 min. mehr erhitzen als garen.

Lachsschnitten



Pro Person



ca. 25 min.



Lachsfilet o. Lachskoteletts (frisch o. TK) in
Kokosmarinade einlegen, ziehen lassen. In
Kochpergament oder Backpapier wickeln, ca. 15 min. auf einer Grillschale garen.

Auch spezielle Fischzangen sind gut geeignet, dann kann man aufs Pergament verzichten.
Schmeckt sehr lecker auch von der Planke (Holzbrett), wodurch der Fisch ein zartes Räucheraroma bekommt.

Die Planke vorher mindestens 2 Stunden wässern, damit das Holz nicht anfängt zu brennen.



Zander im Schinkenmantel (von der Salzplanke)



ca. 6 Portionen



Ca. 20 min.



Salzplanke auf den kalten Grill legen und langsam aufheizen.

- | | | |
|-----------|------------------------|---|
| 800 g | Zanderfilet (mit Haut) | abbrausen, trocknen und in etwa 8 gleich große Stücke schneiden.
Fisch mit |
| etwas | Salz | würzen |
| 1/2 Bd. | Petersilie | waschen, trocken schütteln, fein hacken
Die Hälfte der Petersilie auf dem Fisch verteilen, jedes Stück mit |
| 1 Scheibe | luftgetr. Schinken | umwickeln und auf den Salzstein auf der Hautseite ca. 10 min. grillen,
wenden und nur kurz bräunen. Mit |
| | Paprika | und |
| etwas | Pfeffer | bestreut servieren |



Grünzeug

Apfelscheiben mit Ziegenkäse & Rosmarin Cashew Pesto



Pro Portion



ca. 15 min.



- | | | |
|---|--------------------------|---|
| 1 | dicken Apfel | waschen, trockenreiben, Kerngehäuse entfernen. Pro Portion |
| 1 | dicke Apfelscheibe | auf eine geölte Grillschale legen, im geschlossenen Grill bei ca. 240° 4 - 6 min grillen, dabei 1 x wenden. Auf jede Apfelscheibe |
| 1 | Scheibe Ziegenfrischkäse | legen, nochmals mit geschlossenem Deckel 2 - 3 min grillen. Mit dem Pesto (siehe Seite 156) servieren. |



Chicorée im Speckmantel



ca. 4 Portionen



ca. 25 min.



4	mittelgroße Chicoréeköpfe	waschen und trocken schütteln. Welche Blätter entfernen. Chicorée halbieren
2 EL	Zitronensaft	
4 EL	Olivenöl	
	Salz, Pfeffer	
2 EL	geh. Petersilie	
2 EL	fein geschnittenen Schnittlauch	zu einem Dressing verrühren, über den Chicorée geben und 15 Minuten durchziehen lassen. Je eine Chicoréehälfte mit
1 - 2	Scheiben Bacon	umwickeln und mit Holzstäbchen feststecken.

In einer Grillschale auf dem heißen Grill von jeder Seite etwa 3 Minuten grillen, bis der Speck knusprig ist.

Variation: statt Chicorée auch mal Radicchio oder Fenchelknollen ausprobieren.

Falafel



ca. 16 Stück



ca. 20 min.



250 g	getr. Kichererbsen	über Nacht einweichen, am nächsten Tag gut abspülen, abtropfen lassen. Mit
2	Knoblauchzehen,	und
1	gehackten Zwiebel	pürieren, mit
½ Bd.	Petersilie	
1 TL	Senf,	
	Salz, Pfeffer,	
½ TL	scharfem Curry	
1 Msp.	Kreuzkümmel,	
½ TL	Bohnenkraut	und
etwas	Zitronensaft	würzig abschmecken. Für mindestens 30 min. kalt stellen. Mit feuchten Händen ca. 16 Kugeln aus dem Teig formen, evtl. etwas flach drücken, in in einer Grillpfanne goldbraun garen. Erst wenden, wenn sich unten eine Kruste gebildet hat.
	Olivenöl	



Sollten die Bällchen nicht gut zusammen halten, etwas Mehl oder Kartoffelstärke unterrühren. Auch Flohsamenschalen binden sehr gut!
Dazu passen gut die Joghurt- oder die Sesamsoße.



Frühlingszwiebelpäckchen



etwa 2 Portionen



ca. 20 min.



- | | | |
|-----------|--|---|
| 4 | Frühlingszwiebeln | putzen, in 2 etwa gleich lange Stücke teilen. Dicke Zwiebeln evtl. längs halbieren. |
| 1 | Zucchini | längs in Sechstel zerteilen, evtl. entkernen. Jeweils 2 halbe Frühlingszwiebeln und 2 Streifen Zucchini mit |
| 1 Scheibe | luftgetrocknetem Schinkenspeck
Salz und Pfeffer | längs halbieren, umwickeln, mit würzen und mit Abstand zur Glut garen. |

Gelbe Gazpacho



4 Portionen



ca. 20 min.



1	große Dose Mais (870 ml)	abtropfen lassen, in einen hohen Topf oder Standmixer geben.
1	Honigmelone	halbieren, Kerne entfernen, aus 1 Hälfte das Fruchtfleisch auslöffeln, die andere Hälfte für Melonen- Schinken- Spieße verwenden.
2	Nektarinen	und
1	gelbe Paprikaschote	waschen, entkernen, beides in Stücke schneiden.
1	Gurke	schälen, in Stücke schneiden.
2	Knoblauchzehen	und
1	Zwiebel	abziehen, in Stücke schneiden. Alles zum Mais in den Topf geben, mit
1 Tasse	Wasser	fein pürieren.
2 EL	Olivenöl	unterrühren, mit
	Salz u. Pfeffer	würzen, mit
1 - 2 EL	(Feigen-) Essig	abschmecken, kalt stellen.
50 g	geröstete Mandel	fein hacken,



1 gelbe Paprikaschote waschen, putzen in feine Würfel schneiden. Von
4 Stielen Basilikum Blättchen fein schneiden und evtl. Blüten abzupfen.

Mandeln, Paprika und Basilikum mischen und in einer Schale als Deko bereit stellen. Suppe in Gläser oder auf Teller verteilen und die Deko darauf streuen. Etwas Olivenöl darüber träufeln und servieren. Sollte die Suppe zu dickflüssig sein, noch etwas Gemüsebrühe dazu geben.

Melone Schinken Spieße

Aus der übrig gebliebenen Honigmelone Kugeln ausstechen oder Würfel schneiden, jeweils 1 Kugel Honigmelone mit einer halben Scheibe lufttrockenen Schinken auf Zahnstocher stecken und als Appetizer bereit stellen.



Jackfrucht Crustini



ca. 6 Personen



ca. 35 min.



1	Baguette/Ciabatta Olivenöl	schräg in Scheiben schneiden, mit bepinseln und auf dem Grill leicht bräunen. In einer Grillpfanne
2 EL	Olivenöl	erhitzen
400 g	Jackfrucht (Vakuumpack)	mit
1	Knoblauchzehe (fein geh.)	unter rühren darin rösten, dabei das Jackfruchtfleisch zerzupfen. Mit
	Salz und Pfeffer	
	Paprika edelsüß	
etwas	Chilli	würzen
½ Fl.	Barbecuesoße	gut unterheben
4	Tomaten (entkernt)	und
1	Gemüsezwiebel	fein hacken, mischen und zusammen mit der BBQ- Jackfrucht auf die Crustini geben.

Kartoffellollies



4 Portionen



ca. 30 min.



Holzspieße oder Zahnstocher mind. 1 Stunde gut wässern, damit sie später nicht verkohlen!

600 g	Drillinge (kleine Kartoffeln)	gründlich abscrubben, 15 min kochen, dann in schwenken.
	Olivenöl	
2 TL	geriebene Zitronenschale	mit
1 TL	grobem Meersalz	mischen.
je 2	Kartoffeln	mit
1 Scheibe	Bacon	auf einen Spieß auffädeln, rundherum grillen, damit der Schinken knusprig wird, mit Salzmischung bestreut servieren.



Dazu schmecken gut das Chilischmalz oder die Joghurtsoße. Die Salzmischung schmeckt auch zur Gazpacho.

Polentaschnitten



ca. 4 Portion



ca. 25 min.



600 ml Gemüsebrühe und
200 ml Milch mit
1 TL getr. mediterranen Kräutern aufkochen.
200 g Polenta (Maisgrieß) einrieseln lassen, ca. 5 min. unter kräftigem Rühren köcheln lassen, dann den Topf vom Herd nehmen.
1 Ei und
50 g ger. Bergkäse oder Parmesan einrühren, kräftig mit
Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Etwa 1-1,5 cm dick auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech oder in einer geölten Form ausstreichen und abkühlen lassen.
geschmolzener Kräuterbutter Zum Grillen Streifen, Dreiecke oder Rechtecke schneiden, mit bestreichen und von jeder Seite ca. 5 min. grillen.

Schafskäse Kartoffel Gratin



 1 Portion

 ca. 30 min.



1 große 50 g	Ofen- oder Pellkartoffel Schafskäse	in Scheiben schneiden und mit auf ein Stück Kochpergament (gefettetes Butterbrotpapier/ Backpapier) legen. Mit
etwas	Olivenöl Salz u. Pfeffer Mittelmeerkräutern (getrocknet)	beträufeln, mit würzen, mit bestreuen.
1	Tomate (halbtrocken) Frühlingszwiebel	und (fein geschnitten) dazu legen.

Das Ganze wie ein Bonbon gut verschließen, auf Alufolie 15 - 20 min. garen. Vorsichtig öffnen!!
Lecker mit der Zwiebelkonfitüre.

Sellerie Apfel Shawarma



4 Portionen



ca. 20 min.*



- | | | |
|--------|--|--|
| 1,5 kg | Knollensellerie,
kochendem Salzwasser | schälen, in kleine Würfel schneiden, in
6 min. kochen, abgießen und abschrecken |
| 1 TL | Kreuzkümmel | |
| 1 TL | Piment | |
| 1 TL | Koriandersaat | und |
| 1 TL | Fenchelsaat | in einer Pfanne anrösten |
| 2 | Knoblauchzehen | schälen |
| 1 | Chillischote | entkernen, grob hacken. Mit den gerösteten Gewürzen, |
| 2 TL | Paprika edelsüß | und |
| 2 EL | Zitronensaft | mörsern. |
| | Sellerie | und |
| 2 EL | Olivenöl | dazu geben, über Nacht ziehen lassen* |
| 2 - 3 | Äpfel | entkernen, in etwa gleich große Würfel schneiden |



etwas

Salz, Pfeffer
Feigenbalsamico

Zusammen mit den Selleriewürfeln in einer Grillpfanne unter
Wenden ca. 5 Minuten grillen. Mit
und
abschmecken.

Shawarma = arabisch.
Klein geschnittenes
Gemüse oder Fleisch,
gegrillt, vorher mariniert.
Kann auch im Fladenbrot
serviert werden.

Speckkartoffel Gemüse Spieße



4 Portionen



ca. 30 min.



8 je 1	kl. frische Kartoffeln Scheibe Schinkenspeck Gemüstückchen	waschen, kochen, evtl. nach dem Abkühlen pellen. Mit (luftgetrocknet) umwickeln, abwechselnd mit (Champignons, Paprikastücke, Zucchinischeiben, Gemüsezwiebel)
	Salz, Pfeffer	auf Spieße (oder Rosmarinzweige) stecken, mit würzen und rundherum goldgelb grillen. Lecker mit Aioli.

Tomaten Caprese



1 Portion



ca. 15 min.



1 reife Tomate
etwas Pesto
1 - 2 Mini Mozzarella

Deckel abschneiden, aushöhlen. Mit
und
füllen. Deckel wieder aufsetzen.

Nebeneinander in eine feuerfeste Schale auf den Grill stellen, mit geschlossenem Deckel und Abstand zur Glut ca. 10 - 12 min grillen.

Bei einem Grill ohne Deckel die Form mit Alufolie verschließen oder die Tomaten einzeln in Kochpergament oder Backpapier wickeln.

Desserts

Gebackene Birne



 4 Personen

 ca. 15 min.

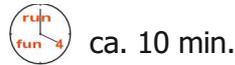


4 Birnen
etwas Zitronensaft
Kokosblütenzucker
2 EL Butter
Preiselbeermarmelade
Griechischem Joghurt

vierteln, Kerngehäuse entfernen. Mit
beträufeln und mit
bestreuen.
in der Grillpfanne zerlassen. Birnenviertel unter Wenden
ca. 8 - 10 min grillen, mit
und
servieren.



Gratinierter Pfirsich



einige Amaretti
1/2 Pfirsich
etwas Walnussöl
je 1 EL griechischem Joghurt

(ital. Kekse) zerbröseln.
auf ein Stück Kochpergament setzen,
zerbröselte Amaretti darauf verteilen, mit
beträufeln. Papier fest verschließen, 10 min. auf dem Grill in
einer Grillschale erhitzen. Päckchen vorsichtig öffnen! Mit
servieren.

Statt Walnussöl eignen sich auch Aprikosenkernöl,
Mandelöl, Mohnöl.
Auf dieselbe Art kann man auch aus Obstresten
Obstsalat im Päckchen zubereiten. Anstelle von
griechischem Joghurt geht auch Vanilleeis oder eiskalte
Vanillesoße.
Auch lecker: nach dem Grillen mit etwas Rum beträufeln
und flambieren.

Grillbanane



1 Portion



ca. 10 min.



- 1 Banane in der Schale von beiden Seiten grillen, bis die Schale schwarz ist. Vorsichtig auf dem Teller auspellen, mit Sirup o. Honig beträufeln, mit Nüssen o. Krokant (gehackt, trocken angeröstet) bestreuen.

Lecker auch mit Vanilleeis oder Amarettosahne!



Marshmallow Fruchtspieße



Auf jeden Spieß

- 2 Erdbeeren (o. gemischte Früchte)
- 1 Marshmallow

mit je
aufspießen, über dem offenen Grill ca. 2 - 4 min. unter
ständigem Drehen grillen, bis der Marshmallow außen
leicht karamellisiert ist.

Sofort servieren (**Achtung, heiß!**)



Popcorn vom Grill



1 St.	Alufolie (groß)	in eine große Schüssel legen.
1 EL	Öl	hineingeben, dazu
4 EL	Popcorn-Mais	mit

Die Folie so zusammendrehen, das ein Beutel entsteht. 2 kleine Löcher oben hineinstechen. Den Beutel in die Glut legen und warten, bis es wieder ruhig wird. Vorsichtig öffnen,

Zimt	und
Zucker	oder
Salz	bestreuen und servieren



S`mores (typisch amerikanisches Grilledessert)



 pro Portion

 ca. 10 min.

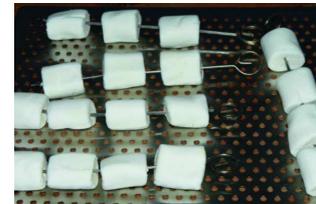


- | | | |
|-------|------------------------------|--|
| 1 - 2 | Marshmallows (je nach Größe) | in einer gut geölten Grillpfanne schmelzen lassen. |
| 1 | Butterkekse | mit |
| 1 St. | Schokolade | belegen, mit 2 nassen Teelöffeln |
| 1 | gerösteten Marshmallow | darauf legen, |
| 1 | weiteren Butterkekse | als Deckel obendrauf. |

Durch die Hitze schmilzt die Schokolade und durch die 2 Butterkekse kann man das Dessert gut aus der Hand essen.

Am Lagerfeuer die Marshmallows auf einen gewässerten Stock stecken und über dem Feuer grillen, dann mit einer Gabel auf die Kekse schieben.

Der Name kommt daher, weil sie so gut schmecken, dass man noch mehr („Some mores“) möchte. Also für genügend Vorrat sorgen



Schaumkuss-Päckchen



 1 Portion

 ca. 15 min.



2 -3 EL Obst (klein geschnitten) mit
etwas Zitronensaft und
1 TL Ahornsirup marinieren, auf Backpergament geben,
1 Schaumkuss halbieren, darauf legen. Päckchen gut verschließen und in
einer Aluschale ca. 10 min. grillen. Vorsichtig öffnen!

Index

A

- African Dream 37
- Aioli 144
- Als Verpflegung nach einem Lauf 52
- Apfel Cranberry Crumble 78
- Apfel Zwiebel Schmelz 38
- Apfeldessert 108
- Apfelpunsch 131
- Apfelscheiben mit Ziegenkäse & Rosmarin Cashew Pesto 194
- Apfelwölkchen 109
- Aprikosen Kokos Balls 120
- Arabische Minzschokolade 132
- Asia Grillsalat 167
- Asia Marinade 161
- Avocado Bärlauch Creme 39

B

- Bandnudeln mit Kürbiskernpesto 79
- Basisches Knäckebrötchen 27
- Beeren Kräuterbowle 133

- Belugalinsensalat 168
- Blumenkohl Mozzarella Bällchen 80
- Bohnen Paprika Paté 40
- Bratwurst Schaschlik 180
- Buchweizenfrühstück 29
- Butternutkürbis mit Knusperkruste 82

C

- Caprese am Stiel 170
- Champignon Salat mit Käse und Schinken 55
- Chicorée im Speckmantel 195
- Clementinen Ingwer Joghurt 110
- Cocktailsoße 145
- Cole slaw 57
- Cremige Tiramisu Kugeln 121
- Curry Fischfrikadellen 84
- Currysoße 146

E

- Edamame Salat 171
- Energieriegel 122, 124
- Erdbeeraufstrich 41

Erdbeerblüte 134
Erdnusspralinen 125

F

Falafel 85, 196
Feigen Mandeldrink 135
Fischfrikadellen 87
Forellencreme 42
Frische Joghurtsoße 147
Frischkornmüsli 30
Fruchtige Radicchio Frischkost 58
Frühlingszwiebelpäckchen 198

G

Gebackene Birne 209
Gefüllte Hähnchenbrüste 181
Gefüllte Marzipanbällchen 126
Gefüllte Tomaten 53
Gelbe Gazpacho 199
Gratinerter Pfirsich 210
Green Power 136
Grillbanane 211
Grünkohl Schafskäse Tarte 88

H

Hähnchen Sprossen Salat 90
Hähnchenbrustfilets 182
Heringstöpfchen 91
Herzhaftes Müsli 31
Honig Senf Soße 148
Hüttenkäsetaler 92

J

Jackfrucht Crustini 201
Johannisbeer BBQ Sauce 149

K

Kalte Tomatensuppe mit Kräuterklößchen 59
Kartoffelcreme 43
Kartoffellollies 202
Kartoffelsalat mal anders 173
Kichererbsenaufstrich Liptauer Art 44
Kichererbsencreme 45
Kokos Marinade 162
Kräuterforelle 191
Kräutermarinade 163
Kürbiskernpesto 103

L

Lachs in Honig Kräuter Kruste 93
Lachsschnitten 192
Linsen Curry Creme 46

M

Mairübchen Ravioli 61
Mandelaioli 104
Marinierte Oliven 47
Maronencreme 111
Marshmallow Fruchtspieße 212
Mediterraner Hülsenfruchtsalat 63
Mediterraner Perlgraupensalat 65
Melone Schinken Spieße 200
Melonensalat mit Rucola 175
Mousse au Chocolat 112
Müsli nach Dr. Kousmine 32

N

Naan Brot 33
Nuss Frucht Pralinen 127
Nusscreme 48

O

Orientalischer Couscous- Salat 67

P

Panzanella 177
Paprika Dip 150
Pausen Power 137
Pesto 105
Petersilienwurzelsalat mit Parmesan 69
Petersilienwurzelsuppe mit Feigen Senf Sahne 94
Pikante Mangosoße 151
Pikante Quarkpuffer 95
Pikanter Erdbeersalat 70
Pink Panther 138
Pistazien Kokos Shake 139
Polentaschnitten 203
Popcorn vom Grill 213
Proseccocreme mit Glühweinfrüchten 113
Puten Saltimbocca mit Pesto Rosso 97

Q

Quark Mohn Mousse 114
Quinoa Dattel Kugeln 128

R

Radicchio Fenchel Salat mit Parmesan 71
Radieschenfrischkost 72
Rheinische Wurstwraps 183
Rosmarin Cashew Pesto 156
Rosmarin Tabasco Marinade 164
Rote Bete Frischkost 73
Rote Bete Ravioli 74
Rotweinpflaumen 115
Rub für Grillfleisch 165
Ruby Sunrise 140
Runners Shake 141

S

S`mores 214
Salsa diavola 152
Salsa latina 153
Sauerkrautsalat mit Cranberries 75
Schafskäse Bohnencreme 49
Schafskäse Kartoffel Gratin 204
Schafskäse mit Waldhonig an marinierten Früchten 116
Scharfe Honigmarinade 166
Schaumkuss Päckchen 215

Schmandkartoffeln 98
Schwarze Bohnen Trüffel 129
Schweinefilet mit Whisky Marinade 185
Sellerie Apfel Shawarma 205
Sellerie Carpaccio an Preiselbeer Nuss Vinaigrette 76
Senfcreme 154
Sesam Dip 106
Sesamsoße 155
Sonnenstrahl 142
Sonntagsbrötchen 35
Spanische Pimientos Spieße 186
Speckkartoffel Gemüse Spieße 207
Sportlermüsli 34
Süßkartoffelsüppchen 99

T

Thunfischcreme 50
Tofu Nuss Bratlinge 100
Tomaten Caprese 208
Tomaten Paprika Creme 51
Tortilla Sandwich 187
Toskanische Hackbällchen 189
Traubensalat 179

Tropische Putenspieße 190

V

Vegetarisches Chilischmalz 157

W

Westernkartoffeln mit Sesam Dip 101

Westfälische Götterspeise 117

Z

Zander im Schinkenmantel 193

Ziegenkäse mit Waldhonig an marinierten Früchten 118

Zitronen Chilli Butter 159

Zwiebelkonfitüre 160



run 4 fun
Greven e. V.

A horizontal collage of five images on an orange background. From left to right: 1. Ingredients for a smoothie including a banana, a red apple, a small bowl of brown powder, a green grater, and a small bowl of white powder. 2. A black cutting board with a sliced avocado, a whole lemon, and fresh basil leaves. 3. A black silhouette of a runner with the text "run 4 fun" above and "Greven e. V." below. 4. A marble surface with several raspberries, some with white cream, and a small metal scoop. 5. A white plate with a piece of salmon, a lemon, and a small bowl of white powder.