



FoodSTUFFS

REZEPTBUCH FÜR DEINE SCHILDDRÜSE

SINA HELLINGER



Dein Rezeptbuch

FoodSTUFFS



Nun kannst du loslegen!

In diesem Rezeptbuch findest du eine Auswahl an Rezepten für jede Mahlzeit. Teste dich einfach mal durch und schau, welche Art von Rezepten dir dabei eher zusagt.

Anhand der Infos aus Modul 3 kannst du die Rezepte auch gerne nach Belieben umwandeln und ergänzen.

Ich werde auch regelmäßig weitere Rezepte ausprobieren und bereitstellen. Diese kannst du einfach auf www.foodstuffs-blog.de aufrufen. Alle Rezepte, die für die Schilddrüse besonders geeignet sind, findest du dort unter der Rubrik "FoodSTUFFS Schilddrüse".

Du kannst auch gerne deine eigenen Rezeptkreationen in die Kommentare der Lektion "Rezeptbuch" schreiben oder direkt in unseren Gruppenbereich. Ich kann dein Rezept dann auch gerne mit Namen oder anonym auf dem FoodSTUFFS-Blog ergänzen.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Umsetzen der Rezepte und bin natürlich auch auf deine Rückmeldungen gespannt!

Alles Liebe,

Sina 



REZEPTÜBERSICHT

04 Frühstück

11 Suppen

13 Salate

17 Fleischgerichte

20 Fischgerichte

22 Reis

23 Gemüserezepte

26 Saucen & Dips

28 Snacks

29 Dessert

31 Kuchen

32 Einkochen

Açaí-Joghurt-Bowl

Snack, kleines Frühstück

Açaí ist reich an sekundären Pflanzenstoffen, Vitaminen und Aminosäuren.



Zutaten:

- 2 EL griech. Joghurt, BIO
- 20-30ml Sahne, BIO
- 1/2 EL Honig
- 1/2 Banane
- 1/2 - 2 TL Açaí-Pulver
- 1 EL Kokosöl
- 1 Prise Salz

Topping nach Belieben

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren.
2. Nach Belieben mit weiteren Toppings dekorieren. Obst, Haferflocken, Flohsamenschalen,..
3. Du kannst den Joghurt aber auch nur als Snack ohne Toppings zubereiten.

Tipps

Statt der Prise Salz kannst du auch bis zu 1 EL Gerstengras-Saftpulver verwenden. Taste dich aber langsam heran.

Du kannst auch hier nach Belieben 1-2 TL Kollagen-Pulver einarbeiten.

Müsli-Becher

Frühstück, Dessert

Leckeres Frühstücksrezept, das sich gut vorbereiten lässt und 1-2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden kann. Individuelle Abwandlungen und Zusammenstellungen möglich.



Zutaten:

120 ml Sahne
4 EL Joghurt
1 EL brauner Zucker
6 EL Knuspermüsli, Haferflocken
Beeren
Flohsamenschalen, Leinsamen,
1-2 TL Waldheidelbeeren-Pulver
nach Belieben

Zubereitung:

1. Sahne mit dem Zucker etwas steif schlagen. Joghurt hinzugeben und unterrühren.
2. Knuspermüsli / Haferflocken in 2 Gläser geben. (Knuspermüsli eignet sich besser zum sofortigen Verzehr, da es sonst aufweicht)
3. Die Hälfte der Creme in ein Glas geben. Die zweite Hälfte mit dem Waldheidelbeerenpulver verrühren und in das zweite Glas geben.
4. Mit Beeren, Flohsamenschalen und Leinsamen dekorieren.

Tipps

Das Glas kann 1-2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Beim Lagern weicht Knuspermüsli auf; das sollte also besser direkt gegessen werden.

Buchweizen-Pancakes

Frühstück, Dessert

Schnelles Rezept für ein warmes , süßes Frühstück. Die Pancakes können auch gut kalt gegessen werden.



Zutaten:

2 Eier
150 g Buchweizenmehl
1.5 TL Weinsteinbackpulver
2 Vanillezucker
250 ml Mandelmilch / Heumilch
Kokosöl zum Braten

Zubereitung:

1. Eier trennen und Eiweiß steif schlagen.
2. Eigelb, Mehl, Backpulver, Zucker und Milch verrühren.
3. Eiweiß vorsichtig unter den Teig heben.
4. Pfanne mit etwas Kokosöl erhitzen.
5. Kleine Portionen Teig in die Pfanne geben und Pancakes backen.

Tipps

Mit Bananen und etwas Obst anrichten.
Dazu passt auch Agavendicksaft oder Ahornsirup.

Waffeln

Kategorie

Ergibt etwa 4 Waffeln in Herzchen-Form.



Zutaten:

150 g weiche Butter
5 EL Zucker
1 Prise Meersalz
3 Eier
170 g feines Maniokmehl
1/4 TL gemahlene Vanille
1 /4 TL Backpulver
2 EL Kollagen
100 ml Kokosmilch o. Heumilch

Zubereitung:

1. Butter, Zucker, Salz mit dem Rührgerät aufschlagen. Eier nach und nach hinzugeben.
2. Waffeleisen vorheizen.
3. Kollagen mit etwas Wasser verrühren.
4. Maniokmehl, Vanille, Backpulver mischen und zusammen mit der Kollagen-Paste unter die Buttermischung rühren. Nach und nach Kokosmilch oder Milch hinzugeben.
5. Waffeleisen mit etwas Kokosöl einpinseln und den Teig nach und nach backen.

Tipps

Dank des Maniokmehls sind die Waffeln komplett glutenfrei.

Grundrezept Frittata

Frühstück



Zutaten:

4 Eier
2-3 EL g Parmigiano / Parmesan
Pfeffer, Salz
Olivenöl
1/2 Zwiebel

Nach Belieben:

Petersilie, Schnittlauch, Liebstöckel,
Tomate, Zucchini, grüner Spargel,
Kartoffeln

Zubereitung:

1. Zwiebeln fein würfeln, Kräuter hacken.
2. Eier aufschlagen und würzen. Kräuter und geriebenen Käse unterrühren.
3. Zwiebeln und Gemüse nach Belieben dünsten.
4. Eimischung in die Pfanne geben, Deckel auf die Pfanne und für ca. 8 Minuten bei niedriger Temperatur garen lassen.
5. Nach Belieben die Frittata auch wenden und von der anderen Seite anbraten.

Tipps

Der grüne Spargel sollte 7-8 Minuten vorblanchiert werden.
Für die Kartoffelvariante sollten die Kartoffeln in feine Scheiben geschnitten werden und von beiden Seiten goldgelb angebraten werden.
Die Scheiben über den Pfannenboden verteilen.

Smoothie Grundrezept

Frühstück, Snacks



Zutaten:

120g gefrorene Früchte, leicht
angetaut
2 Eier
1-2 EL Honig
1/2 TL Kollagen
2 EL Kokosmus
Saft einer 1/2 Zitrone
1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Die Eier roh aufschlagen.
2. Zitronensaft mit Kollagen verrühren und zu den Eiern geben
3. Alles zusammen in einen Standmixer geben und pürieren.

Vorschläge:

- Kirsche
- tropische Früchte
- Himbeeren & Rohkakao

Tipps

Statt der gefrorenen Früchte kannst du auch einen EL Rohkakao für einen Schoko-Shake hinzugeben.

Gerstengras-Smoothie

Frühstück, Snacks

Wärmender Energiebooster dank Gerstengrassaftpulver



Zutaten:

- 1 TL Gerstengras-Pulver
- 200 ml Orangen-Saft
- 1 EL Kokosöl
- ½ kleine Mango
- ¼ TL Kardamom
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 Handvoll Feldsalat
- 2 eingeweichte Dörripflaumen
- 50 ml Wasser

Zubereitung:

1. Mango und Feldsalat klein schneiden.
2. Alles mit dem Mixer pürieren.

Vorschläge:

- Auch hier kannst du nach Belieben 1-2 EL Kollagenpulver einarbeiten
- Ergänze weiteres Obst nach Belieben

Tipps

Lass ein paar Stücke im Smoothie, die du kauen kannst; das regt die Verdauungssäfte an.

Knochenbrühe

Suppen, Hauptgericht

Viele entzündungsfördernde Aminosäuren



Zutaten:

2kg Sand- & Markknochen (Rind)
4 Zwiebeln
5-6 Liter Wasser
4 EL Apfelessig
2 cm Ingwerwurzel (optional)
4 Lorbeerblätter
6 Pimentkörner
1,6 kg Suppengrün
Salz

Zubereitung:

1. Zwiebeln mit Schale halbieren
2. Knochen und Zwiebeln in einem großen Topf anrösten, bis alles eine dunkle Farbe hat.
3. Die Knochen mit kaltem Wasser aufgießen.
4. Ingwer schälen, vierteln und mit Essig, Lorbeerblättern und Piment in den Topf geben.
5. Die Brühe langsam aufkochen und für 18 bis 24 Stunden leicht köcheln lassen.
6. Je länger die Brühe köchelt, desto mehr Nährstoffe lösen sich aus den Knochen.
7. Für die letzten 1-2 Stunden das Gemüse mit in die Brühe geben.
8. Die Brühe vorsichtig durch ein Sieb gießen. Knochen und Gemüse entsorgen.
9. Die Brühe erst jetzt salzen.

Tipps

Der Essig löst die Nährstoffe aus den Knochen, sollte also unbedingt dazu.

Du kannst die Brühe portionsweise einkochen. Damit kannst du viel Zeit sparen. Wie das funktioniert, kannst du im Abschnitt Einkochen nachlesen.

Einkochen: 120 Minuten bei 100 Grad.

Kürbissuppe

Suppen, Hauptgericht



Zutaten:

1/2 Sellerie
4-5 Karotten
1 Kürbis
1-2 große Zwiebeln
Knochenbrühe o. Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe
Salz
Currypulver
Sahne oder Kokosmilch

Zubereitung:

1. Gemüse klein würfeln.
2. Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Restliches Gemüse hinzugeben und einige Minuten anrösten.
3. Mit Brühe ablöschen und 20-30min köcheln lassen.
4. Die Suppe mit Salz und Currypulver abschmecken.
5. Nun die Suppe mit etwas Sahne oder Kokosmilch und frischen Kräutern nach Belieben fein pürieren und anrichten.

Tipps

Du kannst die Suppe vor Schritt 4 einkochen. Beim späteren Erwärmen ist dann nach Belieben das Abschmecken möglich.

Einkochen: 120 Minuten bei 100 Grad

Vor dem Pürieren kannst du Petersilie, Liebstöckel oder andere frische Kräuter nach Wahl hinzugeben.

Rote Beete Salat

Beilage, Hauptgericht



Zutaten:

250g Rote Beete (vorgekocht)
100g Grünkern
100g Feta
1/4 Bund Petersilie
1-2 EL Apfelessig
1 TL Honig
1-2 EL Olivenöl
1/2 TL Meerrettich
Curry, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Grünkern in etwas Brühe kochen
2. Rote Beete und Feta würfeln
3. Petersilie grob hacken
4. Apfelessig, Honig, Olivenöl und Meerrettich zu einem Dressing verrühren; mit Salz, Curry und Pfeffer abschmecken
5. Alles mit dem warmen Grünkern vermischen

Tipps

Du kannst die Rote Beete auch gegart kaufen.
Achte dabei aber auf Bio-Qualität.
Den Grünkern kannst du durch Graupen oder Reis ersetzen.

Karotten-Fenchel-Salat

Salat, Snack, Beilage



Zutaten:

- 1 Fenchelknolle
- 2 Karotten
- 1 Apfel
- Apfelessig
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Apfel, Karotten und Fenchel fein oder grob hobeln.
2. Mit etwas Apfelessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Salat kurz durchziehen lassen.

Tipps

Der Fenchel kann auch durch eine Sellerieknolle ersetzt werden.
Passt super in der Grillzeit als Beilage.

Karotten-Salat

Salat, Booster

Enthaltene Ballaststoffe binden überschüssiges Östrogen im Darm und dienen als Serotonin-Vorstufe



Zutaten:

2-3 Karotten
2 TL Zitronensaft
2 TL Omega-3-Öl
Salz

Nach Belieben:
geriebener Ingwer, Apfel,
Rosinen, Parmesan

Zubereitung:

1. Karotten grob oder fein reiben
2. Mit Zitronensaft, Öl und Salz würzen.

Nach Belieben Ingwer, Apfel o. Rosinen und Parmesan untermengen.

Tipps

Sollte vormittags oder mittags bis spätestens 15 Uhr zwischen den Mahlzeiten gegessen werden.

Kann bei Blutzuckerschwankungen mit Parmesan und Rosinen/geriebenem Apfel gepimpt werden.

Wildkräuter-Salat-Sosse

Salate

Die Wildkräutermischung liefert nicht nur jede Menge Vitamine, sondern auch wichtige Bitterstoffe, die die Verdauung anregen und unterstützen.



Zutaten:

- 1/2 TL Senf
- 1/2 TL Zucker
- 1/2 TL Salz mit jodhaltigen Algen
- 1 TL Wildkräuter (Lebenskraft pur)
- 2 EL Olivenöl / Omega-3-Öl
- 1-2 EL Rotweinessig

Zubereitung:

1. Alle Zutaten miteinander verrühren.
2. Passt zu gemischtem Salat, Blatt- & Pflücksalat.

Tipps

Die enthaltenen Wildkräuter liefern jede Menge Bitterstoffe, die aus den meisten Lebensmitteln herausgezüchtet sind. Somit ist das Pulver die ideale Ergänzung.

Quinoa-Puten-Pfanne

Hauptgericht, Pute

Das Gericht kann alternativ auch ganz einfach in einem elektrischen Schnellkochtopf zubereitet werden.



Zutaten:

4 Karotten
2 Zwiebeln
200 g Champignons
600 g Putenfleisch
1 Paprika
300 g Quinoa
800 ml Gemüsebrühe
1 Becher saure Sahne
Curry
Salz, Pfeffer, Paprikapulver
2-3 EL Kollagen

Zubereitung:

1. Karotten in Scheiben schneiden, Paprika würfeln.
2. Putenfleisch in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln fein würfeln und die Champignons in Scheiben schneiden.
3. Die Pfanne oder den Topf aufheizen lassen, etwas Kokosöl hineingeben und dann das Fleisch, Zwiebeln und die Champignons scharf anbraten. Danach alles herausnehmen und zur Seite stellen.
4. Quinoa und Brühe in die Pfanne/Topf geben und einmal aufkochen lassen.
5. Kollagen mit etwas Wasser anrühren und unterrühren.
6. Paprika und Möhren hinzugeben und auf kleiner Flamme etwa 20 Minuten köcheln lassen.
7. Danach das Fleisch und die Champignons hinzugeben, einen Becher saure Sahne unterrühren und mit Curry, Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
8. Evtl. kurz durchziehen lassen, damit das Putenfleisch sicher durch ist.

Tipps

Du kannst auch gerne noch frisches Obst wie Äpfel, Mango oder Ananas hinzugeben.

Puten-Curry

Hauptgericht, Pute

Die Basis für die Sauce kann auch gut eingekocht werden. Einfach die Soße bis Schritt 5 zubereiten und ohne Creme Fraiche in Gläser füllen. Für 120 Minuten bei 100 Grad einkochen.



Zutaten:

- 500g Putenfleisch
- 1 Dose oder frische Ananas
- Kokosöl
- 3-4 EL Curry
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Becher Schmand / Creme Fraîche
- 500ml Gemüsebrühe o. Knochenbrühe

Zubereitung:

1. Putenfleisch in kleinere Stücke schneiden.
2. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch scharf anbraten.
3. Tomatenmark hinzugeben und ebenfalls anrösten.
4. Ananas hinzugeben und mit 2-3 EL Flüssigkeit aus der Dose ablöschen.
5. Currypulver hinzugeben und Brühe aufgießen und 15 Minuten köcheln lassen.
6. Schmand oder Creme fraîche unterrühren und servieren.

Tipps

Dazu passt Reis.

Nach Belieben kann die Ananas auch durch Pfirsich / Apfel ersetzt werden.
Die Soße kann auch mit etwas Kollagenpulver angedickt werden.

Gulasch mit Süßkartoffeln

Hauptgericht, Rind

Leckeres Gericht, in dem du die Knochenbrühe verarbeiten kannst.



Zutaten:

200g Rindergulasch
100g Süßkartoffeln
2 Karotten
1 TL Tomatenmark
200g stückige Tomaten
2 Zwiebel
Kokosöl
1 TL Paprikapulver
200 ml Wasser o. Knochenbrühe
Salz, Pfeffer
1 Lorbeerblatt

Zubereitung:

1. Rindfleisch in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Möhren, Süßkartoffeln und Zwiebeln schälen und ebenfalls in grobe Würfel schneiden.
3. Öl erhitzen und Fleisch scharf anbraten. Gemüse hinzugeben und ebenfalls anrösten. Tomatenmark in den Topf geben und anrösten lassen.
4. Mit etwas Knochenbrühe oder Wasser ablöschen und Bratensatz vom Boden lösen. Mit stückigen Tomaten aufgießen, restliche Knochenbrühe o. Wasser hinzugeben und würzen.
5. Ca. 40-60 Minuten köcheln lassen.

Tipps

Dazu passt Reis, Kartoffeln, Brot oder Nudeln.
Das Gulasch kann außerdem bei 100°C für 120 Minuten eingekocht werden.

Ofenlachs mit Kartoffeln

Fisch, Hauptgang

Gesunde Fette und Jod mit frischen Kräutern als Nährstofflieferanten



Zutaten:

250g Lachs
500g Kartoffeln
4-5 EL frische Kräuter (Wildkräuter)
etwas Saft einer Zitrone
Raps- o. Kokosöl
Meersalz
1-2 Knoblauchzehen

Zubereitung:

1. Lachs wenn nötig auftauen.
2. Backofen vorheizen auf 180°C Unter- / Oberhitze
3. Lachsfilet in eine leicht gefettete Form geben und mit Meersalz und etwa 1 EL Zitronensaft würzen.
4. Kartoffeln schälen, würfeln und um den Lachs herum verteilen.
5. Kräuter waschen, fein hacken. Knoblauch pressen und mit den Kräutern vermengen. Nach Belieben kannst du auch etwas Zitronensaft hinzugeben.
6. Knoblauch-Kräuter-Dressing über den Kartoffeln verteilen und alles auf mittlerer Schiene für 15-20 Minuten in den Ofen geben.

Tipps

Das restliche Kartoffel-Dressing aus der Form kannst du einen Salat anmachen.

Dazu passt auch ein leichter Kräuter-Quark.

Schweinefilet in Paprikasauce

Hauptgang, Fleisch



Zutaten:

250g Schweinefilet in Streifen
1 Paprika
2-3 Brokkoliröschen
1-2 Karotten
200g Kochsahne
2 EL Ajvar
Salz
50ml Knochenbrühe
1 EL Kokosöl

Zubereitung:

1. Paprika waschen und in Würfel oder Streifen schneiden.
2. Brokkoli etwas zerteilen.
3. Möhren schälen und grob raspeln.
4. Fleischstreifen in einer Pfanne mit dem Öl scharf anbraten.
5. Sahne, Ajvar, Brühe und etwas Salz in einem hohen Gefäß verrühren.
6. Fleisch aus der Pfanne nehmen und in einem Teller beiseite stellen.
7. Gemüse in die Pfanne geben und 1-2 Minuten anbraten.
8. Sahne-Mischung hinzugeben und 5-6 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen.
9. Nach 3 Minuten das Fleisch hinzugeben und durchgaren lassen.

Tipps

Statt der Knochenbrühe kann auch 1 EL Rinderbrühpulver verwendet werden.

Dazu passt Reis oder Kartoffelbrei.

Paprika-Putenpfanne mit Reis

Reisgerichte, Hauptgericht



Zutaten:

100g Reis
250g Putenbrustfilet
2 Paprika
2 Zwiebeln
Kokosöl
Schnittlauch
Salz, Pfeffer
Paprikapulver
1 TL Tomatenmark
2 Dosen stückige Tomaten

Zubereitung:

1. Reis nach Anleitung zubereiten.
2. Fleisch in Streifen schneiden und anbraten.
3. Zwiebeln und Paprika in Streifen schneiden und zum Fleisch geben. Weitere 3 Minuten alles zusammen anbraten und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Tomatenmark hinzugeben und anrösten.
4. Mit stückigen Tomaten ablöschen und aufkochen lassen.
5. Reis abgießen und in die Pfanne geben.
6. Nach Bedarf mit Wasser oder etwas Knochenbrühe aufgießen.
7. Nochmal abschmecken und mit Schnittlauch anrichten.

Tipps

Kann durch weiteres Gemüse wie Erbsen oder Mais ergänzt werden.

Ofengemüse

Hauptgericht, Gemüse



Zutaten:

600g Wurzelgemüse (Sellerie, Pastinake, Karotte, Rote Beete, Petersilienwurzel)

Kürbis, Süßkartoffeln
1 Zwiebel

Rosmarin, Thymian, Oregano
Salz, Olivenöl
Saft 1/2 Limette
Feta, Honig

Zubereitung:

1. Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.
2. Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden.
3. In einer großen Auflaufform oder auf einem Backblech Gemüse mit Kräutern, Öl, Salz und Saft einer halben Limette vermengen.
4. Feta mit Kräutern einreiben und etwas Honig beträufeln und neben das Gemüse legen.
5. Im Backofen für 20-30 Minuten backen. (Bei Backöfen mit Grillfunktion diese zuschalten)

Tipps

Den Feta kannst du auch durch Halloumi ersetzen.
Auch die Gemüse- & Kräuterauswahl kannst du nach Belieben variieren.

Gefüllte Süßkartoffel

Hauptgericht



Zutaten:

- 2 große Süßkartoffeln
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Handvoll Champignons
- 100g Kichererbsen (Dose, gekocht)
- 50g Feta
- 2 EL gehackte Petersilie
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Süßkartoffel mit einer Gabel oder Messer einstechen und
 - a. im Schnellkochtopf für 10-15 Minuten dampfgaren.
 - b. Alternativ in ein feuchtes Küchentuch wickeln und 10-12 Minuten in der Mikrowelle auf voller Leistung garen.
2. Pilze putzen und mit den Frühlingszwiebeln klein schneiden. Beides in einer Pfanne anbraten und mit Salz & Pfeffer würzen.
3. Kichererbsen abspülen und in die Pfanne geben.
4. Feta würfeln und mit der Petersilie in die Pfanne geben.
5. Süßkartoffeln längs aufschneiden und befüllen.

Tipps

Du kannst die Süßkartoffel mit der Füllung auch für 10 Minuten in den Backofen unter den Grill geben.

Gemüsepuffer

Hauptgericht, Beilage



Zutaten:

1 Kartoffel
2 Karotten
1 Zwiebel
Kürbis, Pastinake
Salz, Pfeffer
1 Ei

Zubereitung:

1. Das Gemüse grob oder fein reiben.
2. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
3. Das Ei unterrühren und kleine Taler formen.
4. In Kokos- oder Olivenöl in einer Pfanne ausbacken.

Tipps

Die Gemüsepuffer können als Hauptgericht oder Beilage serviert werden.

Dazu passt ein Rote-Beete-Salat oder Spiegelei.

Sauce Hollandaise

Soßen

Alternative zu Fertigprodukten, gute Fette der Butter, wichtige Vitamine im Ei



Zutaten:

5 Eigelb
150 g Butter
80 g Sahne
Salz, Pfeffer
Saft einer 1/2 Zitrone
1/2 TL Senf
1/2 TL Weißweinessig

Zubereitung:

1. Butter schmelzen.
2. Die Eigelbe, Sahne, Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß mit einem Pürierstab verquirlen.
3. Die geschmolzene Butter langsam zur Eigelb-Masse geben und weiter verquirlen.
4. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

Tipps

Die restlichen Eiweiße können im Pfannkuchenteig verarbeitet werden.

Guacamole

Dips

Mit Gerstengrassaftpulver und Flohsamenschalen; gibt Energie und regt den Stoffwechsel an..



Zutaten:

- 1 Avocado
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 halbe Zitrone
- Salz und Pfeffer
- 1 gestr. EL Kümmel
- 2 TL. Gerstengrassaftpulver
- 1 gehäufter TL Flohsamenschalen
- 1/2 Glas Wasser

Zubereitung:

1. Flohsamenschalen, Gerstengrassaftpulver und Kümmel in 1/2 Glas Wasser rühren.
2. Avocado von Schale und Kern befreien und mit einer Gabel zerdrücken.
3. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.
4. Zitrone auspressen und zur Avocadomasse geben.
5. Alles zusammenrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipps

Ideal als Beilage zum Ofengemüse.

Wenn du dir unsicher wegen des Gerstengrassaftpulvers bist, taste dich erst einmal mit einer kleinen Menge heran und gebe nach und nach von dem Pulver hinzu.

Herzhafte Energyballs

Snacks

Herzhafte Alternative zu den süßen Varianten. Durch das Gerstengrasspulver erhalten die Energyballs einen zusätzlichen Energiekick.



Zutaten:

- 1 -2 TL Gerstengrassaftpulver
- 30 Gramm Kürbiskerne
- 1 TL Hanfsamen
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 150 Gramm Mandelmus
- 1/2 TL Apfelessig
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer
- 1/4 TL Oregano
- 1 Prise Chilipulver

Zubereitung:

1. Kürbiskerne im Mixer grob hacken und zur Seite legen.
2. Knoblauchzehe pressen; mit den restlichen Zutaten zu einer feinen Masse mixen.
3. Kleine Kugeln formen und in den gehackten Kürbiskernen wälzen.

Tipps

Die Energyballs lassen sich bis zu einer Woche im Kühlschrank aufbewahren.

Schoko-Gugelhupf

Kuchen, Backen

Einfach zubereitet im Gugelhupf Maker ohne Industriezucker;
reicht für 6 Mini-Gugelhupf



Zutaten:

- 1 reife Banane
- 1-2 TL Honig
- 2 TL Açaï-Pulver
- 2 TL Kakao
- 1 großer TL Kokosöl
- 15 g Butter
- 1 Ei
- 50g Mehl
- 1 TL Backpulver
- etwas Milch

Zubereitung:

1. Gugelhupf Maker aufheizen.
2. Banane in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken.
3. Açaï-Pulver, Honig, Kakao, Kokosöl und Butter hinzugeben und verquirlen.
4. Ei zur Masse geben und unterrühren.
5. Mehl und Backpulver mischen und unter die Teigmasse rühren.
6. Gugelhupf Maker auf 11 Minuten einstellen, die Masse in die Förmchen geben und warten.
7. Mini-Gugelhupf herausnehmen und abkühlen lassen.

Tipps

Je nachdem, wie reif / süß die Bananen sind, benötigst du mehr oder weniger Honig.

Die Gugelhupfe sind schnell zubereitet, können aber auch problemlos eingefroren werden.

Käsekuchen

Kuchen, Dessert, Frühstück



Zutaten:

3 Eier
120g Zucker
500g Quark, Vollfett o. Mascarpone
Abrieb einer 1/2 Zitrone
Mark einer 1/2 Vanilleschote
1 Pck. Vanillepuddingpulver

Zubereitung:

1. Ofen auf 160°C Umluft vorheizen.
2. Eier trennen. Eiweiß zu Eischnee aufschlagen.
3. Eigelb, Zucker, Vanilleschote, Zitronenabrieb aufschlagen. Quark und Vanillepudding hinzugeben und gut verrühren.
4. Eischnee vorsichtig unterheben.
5. Masse in eine mit einem Backpapier ausgelegte Springform geben und etwa 30-40 Minuten backen.

Tipps

Solltest du keine Vanilleschote haben, kannst du auch etwas Vanilleextrakt verwenden.

Russische Zupftorte

Kuchen, Dessert, Frühstück



Zutaten:

3 Eier
120g Zucker
500 g Quark, Vollfett o. Mascarpone
Abrieb einer 1/2 Zitrone
Mark einer 1/2 Vanilleschote
1 Pck. Vanillepuddingpulver

Für den Boden:

100g Mehl (glutenfrei)
1/2 Pck. Backpulver
5 EL Kakao (ungesüßt)
100g weiche Butter
80g Zucker
1 Ei

Zubereitung:

1. Ofen auf 160°C Umluft vorheizen.
2. Mehl, Backpulver. Kakao mischen.
3. Weiche Butter, Zucker und das Ei zu einer homogenen Masse verquirlen.
4. Mehlmischung langsam untermischen.
5. Füllung wie beim Käsekuchenrezept herstellen.
6. 2/3 des Teigs auf einem Backpapier in der Springform verteilen und etwas andrücken.
7. Käsekuchenmischung darauf verteilen.
8. Den restlichen Teig in kleine Kugeln formen, platt drücken und auf der Füllung verteilen.
9. Kuchen im vorgeheizten Backofen für etwa 60 Minuten backen.

Einkochen

Küchentipps



Zusammenfassung

Durch das Einkochen hast du die Möglichkeit, deine Gerichte haltbar zu machen.

Gerade bei Rezepten mit einer langen Zubereitungszeit kann das viel Zeit sparen.

Um richtig Einkochen ist es allerdings wichtig, bestimmte Regeln zu beachten.

Vorgehen:

1. Berechne ein zum Einkochen geeignetes Gericht zu.
2. Fülle es in ein sauberes Glas - egal ob Weck- oder Schraubglas.
→ Achte beim Einfüllen, dass 3cm Platz zum Rand bleibt
3. In einem großen Topf kannst du die Gläser nun einkochen.
4. Lege ein Gitter oder Tuch auf den Boden des Topfes und stelle deine Gläser darauf.
5. Fülle den Topf soweit mit Wasser, dass die oberen Gläser (falls gestapelt) zu 3/4 im Wasser stehen.
→ Das Wasser muss dieselbe Temperatur wie der Glasinhalt haben.
6. Nun schalte den Herd an; sobald das Wasser kocht bzw. die gewünschte Temperatur erreicht ist, startet die Einkochzeit.
7. Nach Ablauf der Zeit werden die Gläser sofort aus dem Wasser genommen und auf ein Tuch gestellt.
8. Auf den Kopf stellen der Gläser (auch bei Marmelade) ist nicht notwendig und eher Schädlich, aufgrund der im Deckel enthaltene Weichmacher.
9. Nach 24 Stunden Abkühlzeit dürfen die Gläser bewegt werden. Bei Weckgläsern können nun die Klammern entfernt werden.
10. Nun kannst du die Gläser in den Vorratsschrank räumen. Am besten kühl und dunkel lagern.

Regeln:

Beim Einkochen sollten einige Punkte beachtet werden:

1. Achte auf sauberes Arbeiten
 - Die Deckel und Ränder müssen sauber sein
 - Prüfe die Deckel vor Verwendung, ob sie dicht sind
 - Sterilisieren der Gläser ist nicht notwendig; sie sollten aber gründlich gewaschen sein
 - Tausche bei gebrauchten Schraubgläsern im Zweifel die Deckel lieber aus
2. Verwendung von Weckgläsern
 - Beim Einkochen im Topf müssen 2 Klammern verwendet werden (nicht mehr)
 - Beim Einkochen im Schnellkochtopf müssen 3 Klammern verwendet werden
 - Die Klammern müssen nach den 24 Stunden Abkühlzeit entfernt werden
3. Halte dich an die Einkochzeiten und -temperaturen
 - Eine Tabelle mit den Einkochzeiten findest du auf der nächsten Seite
 - Höhere Temperaturen oder längere Einkochzeiten sind kein Problem
 - Du darfst die Zeiten und Temperaturen nicht verkürzen
4. Koche nur Lebensmittel ein, die zum Einkochen geeignet sind

Ungeeignete Lebensmittel

- Gerichte, die Milchprodukte jeglicher Art enthalten (außer als feste Masse verbacken)
- Petersilie (frisch, gefroren, getrocknet)
- Fisch / Meeresfrüchte
- Ei (außer als feste Masse verbacken wie im Kuchen o. Brot)
- Gebundene Saucen mit Getreidestärke (Knollenstärke ist ok)
- Stärke oder Mehl (außer als feste Masse verbacken wie im Kuchen o. Brot)
- Mahlzeiten mit Fixtüten
- Fleisch, das Knochen enthält (z.B. Hähnchenschenkel)
- Rohe Zwiebeln; außer in Essig



Einkochtabelle

ALLE Kohlsorten 120 min 100°C

Karotten am Stück 120 min 100°C

ALLES mit Fleisch 120 min 100°C

Karotten zerkleinert 90 min 100°C

ALLES mit Kürbis 120 min 100°C

Kartoffeln ganz 120 min 100°C

Hülsenfrüchte 120 min 100°C

Kartoffeln zerkleinert 90 min 100°C

Wurzelgemüse 120 min 100°C

Ketchup 30 min 90°C

In Essig eingelegtes 30 min 90°C

Kohlrabi 120 min 100°C

Blumenkohl 120 min 100°C

Krautsalat 30 min 100°C

Bohnen 120 min 100°C

Kuchen 30 min 100°C

Saure Bohnen 30 min 100°C

Kürbis 120 min 100°C

Brot im Glas 30 min 100°C

Rhabarber-Kompott 30 min 100°C

Fleisch/ -waren 120 min 100°C

Rotkraut 120 min 100°C

Fleischbrühe 120 min 100°C

Tomaten stückig, pur 30 min 90°C

Früchte 30 min 90°C

Tomatensoße 60 min 100°C

Fruchtmus 30 min 90°C

Weißkraut 120 min 100°C