

LIEBLINGSREZEPTE

Hier finden Sie den Fatburner-Drink für den Morgen, GLYX-niedrige Frühstücke und Snacks, kalte und warme Genüsse, kreiert von Martina Kittler, einfach mal zum Ausprobieren.

Zellschutz-Cocktail

Idealer Start in den Tag: Man nimmt ein paar Zauberstoffe aus der Natur, und aus dem Mixer kommt eine Basislebensversicherung für jede Körperzelle: Vitalstoffe satt.

Für zwei Personen

125 g tiefgekühlte Beeren
1/2 rosa Grapefruit
1 Orange
1/2 Zitrone
200 ml kalte Sojamilch
2 TL Leinöl
4 TL Hefeflocken
2 TL Akazienhonig
1 Prise Zimt



1. Beeren in den Mixeraufsatz geben, schon mal antauen lassen. Zitrusfrüchte auspressen und den Saft über die Beeren gießen. Deckel drauf, fein zerkleinern.
2. Sojamilch reingeben. Leinöl, Hefeflocken, Honig und Zimt dazu und nochmals alles kurz durchmischen. In zwei große Gläser gießen, mit einem Blättchen Minze garnieren.

Erdbeeren mit Schoko-Joghurt

Für 1 Person

150 g Erdbeeren (frisch oder TK) 1 EL Limettensaft
150 g Naturjoghurt
1 TL Akazienhonig

1 Riegel Bitterschokolade (etwa 10 g; mindestens 70% Kakaoanteil)

1. Die Erdbeeren waschen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Gefrorene Beeren auftauen lassen. Auf einem Teller anrichten. Mit Limettensaft beträufeln.
2. Joghurt mit dem Honig verrühren, auf den Erdbeeren verteilen. Schokolade hacken und darauf streuen.

Gurken-Lassi

1 Minigurke schälen, längs halbieren und entkernen. Gurkenhälften würfeln, mit abgezupften Blättern von 1/2 Bund Dill, 100 g Dickmilch, 1 TL Leinöl und 1 EL Hefeflocken pürieren. Salzen und pfeffern. Mit 50 ml kaltem Mineralwasser auffüllen. Und ich lieb das mit ein paar Tropfen Tabasco.

Apfel-Frischkäse

1 kleinen säuerlichen Apfel vierteln, schälen, vom Kerngehäuse befreien, in kleine Würfel schneiden oder auf der Rohkostreibe grob raspeln. Mit 1 TL Akazienhonig und 1 EL gehackten Haselnüssen unter 100 g körnigen Frischkäse rühren.

Marinierte Artischocken mit Hähnchenbrust

Für 1 Person

1 Dose Artischockenherzen (240 g Abtropfgewicht)

6-8 Kirschtomaten (etwa 80 g)

2 EL Limettensaft

Salz

schwarzer Pfeffer

1 EL Olivenöl

3 Zweige Petersilie

1/4 TL getrockneter Thymian

80 g gegarter Hähnchenbrust-Aufschnitt

1. Die Artischocken in ein Sieb abgießen (1 EL Artischockenflüssigkeit auffangen!), gut abtropfen lassen und vierteln. Tomaten waschen und halbieren.

2. In einer Schüssel Zitronensaft, aufgefangenen Artischockensud, Salz, Pfeffer und Olivenöl gründlich verquirlen. Petersilie abbrausen, abzupfen und hacken. Mit dem Thymian unterrühren. Artischocken und Tomaten in der Marinade wenden.

Auf einem Teller anrichten, die Hähnchenbrust leicht überlappend dazu legen.

Beilage: Dazu schmeckt eine Scheibe Vollkornbrot (40g)

Nudel-Gemüse-Salat

Für 1 Person

Salz, schwarzer Pfeffer

50 g Vollkorn-Penne

1 EL Olivenöl

150 g Kirschtomaten

1 EL Rotweinessig

1/2 Bund gemischte Kräuter (z.B. Thymian, Petersilie, Basilikum)

60 g Mozzarella

1. Salzwasser aufkochen, die Nudeln darin nach Packungsangabe in 8-10 Minuten bissfest garen.

2. Die Kirschtomaten waschen, trockentupfen und halbieren.

3. Die Nudeln in ein Sieb abgießen, dabei 2 EL Kochsud auffangen, dann abschrecken und gut abtropfen lassen. Mit Tomaten, Essig, Salz und Pfeffer vermischen. Kräuter waschen, trocken schütteln, abzupfen und hacken.

Mozzarella grob würfeln, zusammen vorsichtig unterheben.

Chili-Tomaten-Soße

Zubereitung: 5 Min. Garzeit: ca. 20 Min.

Für 2 Portionen: 1 kleine Zwiebel und 1 Knoblauch schälen und fein würfeln. 1 kleine Chilischote waschen, abtrocknen, längs halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel-, Knoblauch- und Chiliwürfel

darin 1–2 Min. anbraten. 1 Dose stückige Tomaten (400 g)

zugeben und alles etwa 20 Min. bei schwacher Hitze

köcheln lassen. Die Sauce mit 1 TL getrocknetem

Oregano, Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Die Tomatensoße noch heiß bis zum Rand in sauber ausgespülte Schraubgläser füllen, verschließen und für 10

Min. auf den Kopf stellen. So hält sich die Tomatensoße mehrere Monate. Sie können die Soße aber auch abkühlen lassen und portionsweise einfrieren.



10-Minuten-Brot

Zubereitung: 10 Min.

Backzeit: ca. 50–60 Min.

Für 1 Kastenform (ca. 30 cm lang): 1 Würfel Hefe (oder 1 Päckchen Trockenhefe), 500 ml lauwarmes Wasser, 200 g Roggenschrot, 300 g Dinkelvollkornmehl, 50 g Kürbiskerne, 50 g Sesam, 50 g Leinsamen, 2 TL Salz und 1 EL Obstessig miteinander verrühren. Der Teig ist ziemlich flüssig. Den Teig, ohne ihn gehen zu lassen, in die gefettete Kastenform geben und in den kalten Backofen schieben. Bei 180° (Mitte, Umluft 160°) 50–60 Minuten backen, bis die Kruste goldbraun ist.

Kaltgerührte GLYX-Marmelade

Zubereitung: 10 Min.

Grundrezept für 2 Gläser (à ca. 150 ml): 300 g festes, nicht zu saftiges Obst (z.B. Apfel, Brombeeren, Erdbeeren, Pfirsiche, Pflaumen) verlesen, waschen, putzen und im Mixer oder mit einem Stabmixer fein zerkleinern, bis eine homogene Masse entsteht. Mit 50 g Akazienhonig und eventuell 1/4 TL gemahlenem Zimt, Nelken, Vanille oder Ingwer abschmecken. Fruchtmasse zwei saubere Gläser mit Twist-Off-Deckel füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Dort hält sie sich 1–2 Wochen.

Schmackhafte Kombinationen:

- Brombeeren mit Birne, Zimt und Birnendicksaft
- Erdbeeren mit Stachelbeeren, Vollrohrzucker und Ingwer
- Sauerkirschen mit Pfirsich, Honig und Vanille
- Pflaumen mit Apfel, Apfeldicksaft und Zimt

Tipp: Falls die roh gerührte Marmelade zu dünn geraten ist, können Sie noch 1-2 EL geriebene Nüsse, Mandeln oder 1–2 g Johannisbrotkernmehl zum Andicken unterrühren.

Varianten: Im Winter und Frühjahr können Sie statt der frischen auch TK-Obst oder getrocknete Früchte verwenden. Gefrorene Früchte antauen lassen, Dörrobst mit etwa der gleichen Menge an Wasser oder Fruchtsaft einweichen, dann pürieren.

Serviertipps: Klassisch krönt die Marmelade (fast) jedes Frühstücksbrot. Sie kann aber noch weit mehr – ein Müsli statt Honig oder Dicksaft süßen, einen Quark mit Farbe und Aroma aufpeppen, einen Obstsalat verfeinern, eine pikante Sauce, z. B. zu Wild oder Geflügel abrunden oder auch mal eine Vinaigrette. Probieren Sie es aus!

Geeister Latte macchiato

Für 1 Portion: 5 Eiswürfel zerstoßen, in ein großes Becherglas geben. 100 ml starken, frisch gebrühten Espresso mit 2 TL braunem Vollrohrzucker verrühren, über das Eis gießen. 1/8 l eiskalte Milch mit dem Stabmixer schaumig aufschlagen, obendrauf verteilen.

Das schnellste Himbeereis der Welt

250 g TK-Himbeeren mit 1 EL Vanille-Rohrohrzucker und 2 EL Zitronensaft mischen und 5-10 Min. leicht antauen lassen. Mit 250 g kaltem Joghurt cremig pürieren.

Magische Kohlsuppe

Zubereitung: 45 Min.

Grundrezept für 1 Tag – für 4 Portionen: 300 g Weißkohl putzen, vierteln, vom Strunk befreien und in Streifen schneiden. 150 g Möhren schälen, 3 Stangen Staudensellerie putzen und beides schräg in Scheiben schneiden. 2 große Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. 1 kleine grüne



Paprikaschote waschen, halbieren, putzen und klein würfeln. In einem großen Topf 750 ml Wasser mit 2–3 TL glutamatfreier Gemüsebrühe aufkochen lassen, das Gemüse und 1 kleine Dose Tomaten (240 g Abtropfgewicht) samt Saft dazugeben. Aufkochen lassen, pfeffern, Gewürze nach Belieben dazugeben (siehe Varianten). Das Gemüse zugedeckt bei schwacher Hitze in 20 Min. garen.

Kohluppen-Varianten: So können Sie das Grundrezept abwandeln:

- Kräuterwürzig: 1 Bund gemischte Kräuter (wie Basilikum, Schnittlauch, Petersilie) hacken und nach dem Kochen unterrühren.
- Herzhaft: 1 Lorbeerblatt, 5 Wacholderbeeren und 1 TL Kümmel bei milder Hitze mitkochen lassen.
- Mediterran: Blätter von 1 Zweig Rosmarin und 1/2 Bund Thymian hacken, 2 Knoblauchzehen würfeln, alles mitgaren.
- Asiatisch: 1 walnussgroßes Stück Ingwer schälen, klein würfeln, mitgaren. 1 Bund Koriandergrün hacken, vor dem Servieren unterrühren.
- Vorbeugend gegen Blähungen: kräftig mit Kümmel oder Kreuzkümmel würzen.

Mediterranes Fischfilet

Für 1 Person

150 g Rotbarschfilet

Salz

schwarzer Pfeffer

1 TL Pesto (Glas oder selbstgemacht)

300 g TK-Gemüsemischung (italienisch)

1 Knoblauchzehe

1 Zweig Rosmarin (ersatzweise 1 TL getrockneter)

1 EL Olivenöl

5 EL Gemüsebrühe

5 schwarze Oliven

1. Das Fischfilet waschen, trocken tupfen, beidseitig salzen und pfeffern und mit dem Pesto bestreichen.

2. Die Gemüsemischung antauen lassen. Knoblauch schälen und in Scheibchen schneiden. Rosmarin abbrausen, Blätter abzupfen und hacken.

3. In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen. Rosmarin und Knoblauch darin kurz anbraten. Gemüse dazugeben und bei starker Hitze 3 Minuten anbraten. Brühe angießen, Oliven untermischen. Fischfilet auf das Gemüse legen und zugedeckt bei milder Hitze 10 Minuten dünsten.

Beilage: 2 kleine Pellkartoffeln (100 g)