




ARTHROSE UND ENTZÜNDUNGS HEMMENDE ERNÄHRUNG KOCHEBUCH

Das große 2-in-1-Buch mit abwechslungsreichen Rezepten bei Entzündungen und wohltuenden Gerichten zur natürlichen Unterstützung der Gelenke.

STEFANIE HOFFMANN



ARTHROSE UND ENTZÜNDUNGS HEMMENDE ERNÄHRUNG KOCHBUCH

Das große 2-in-1-Buch mit abwechslungsreichen Rezepten bei Entzündungen und wohltuenden Gerichten zur natürlichen Unterstützung der Gelenke.

STEFANIE HOFFMANN

Arthrose und Entzündungshemmende Ernährung Kochbuch

Das große 2-in-1-Buch mit abwechslungsreichen Rezepten bei Entzündungen und wohltuenden Gerichten zur natürlichen Unterstützung der Gelenke.

Inhalt

Cover

Titelblatt

Impressum

Ernährung bei Arthrose

Vorwort

Anmerkung zu den Rezepten

Frühstück

Knuspriges Haferflocken-Topping mit Früchten

Mandeljoghurt mit Chiasamen und Beeren

Buchweizen-Pfannkuchen

Kokosnuss-Quinoa mit Mango

Hirsebrei mit Apfel und Zimt

Acai-Bowl mit Nüssen und Kokosraspeln

Kürbiskern-Porridge

Grünkohl-Pfannkuchen mit Kräutern

Frischkornmüsli

Chia-Pudding mit Hafermilch

Suppen & Eintöpfe

Linsensuppe mit Karotten und Kurkuma

Brokkoli-Cremesuppe mit Mandelsplittern

Kürbissuppe

Grünkohleintopf mit Süßkartoffeln

Zucchini-Suppe

Weißkohleintopf

Tomaten-Basilikum-Suppe

Rote-Bete-Suppe

Spinatsuppe mit Knoblauch und Cashew

Champignon-Cremesuppe

Kohlrabi-Suppe mit Kräutern

Artischockensuppe

Paprikasuppe mit Quinoa
Auberginensuppe mit Basilikum
Süßkartoffelsuppe

Salate

Feldsalat mit Granatapfelkernen
Linsensalat mit Rucola und Zitronendressing
Quinoasalat
Brokkolisalat
Spinatsalat mit Avocado und Pinienkernen
Rote-Bete-Salat mit Walnüssen
Gurkensalat mit Zitronendressing
Edamamesalat
Weißkohlsalat mit Apfel und Walnüssen
Chicorée-Salat
Kichererbsensalat
Fenchelsalat

Snacks & Beilagen

Süßkartoffelpommes
Gedünstetes Gemüse mit Kräuterquark
Hummus mit Karottensticks
Geröstete Kichererbsen mit Chili
Grünkohlchips mit Meersalz
Avocado-Feta-Dip
Zucchini-sticks mit Joghurt-Dip
Edamame mit Meersalz
Ofengeröstete Paprika
Quinoa-Pilz-Pfanne
Spinat-Feta-Röllchen

Hauptgerichte

Spinat-Kichererbsen-Curry
Zucchini-Nudeln mit Pesto
Kürbis-Risotto mit Salbei
Linsen-Bolognese mit Spaghetti
Süßkartoffel-Gnocchi

Quinoa-Gemüse-Pfanne
Pilz-Ragout
Tofu-Stir-Fry mit Brokkoli
Hirse-Bowl
Spinat-Lasagne mit Mandelcreme
Vollkornwraps
Buchweizenpfannkuchen mit Spinatfüllung
Gemüse-Tajine
Kichererbsen-Gemüse-Curry

Smoothies & Drinks

Blaubeer-Hafer-Smoothie
Kurkuma-Latte mit Mandelmilch
Grüner Detox-Smoothie
Erdbeer-Mandel-Smoothie
Ananas-Kokos-Smoothie
Rote-Bete-Saft
Mango-Lassi mit Kardamom
Zitronen-Ingwer-Tee
Pfirsich-Smoothie
Sellerie-Apfel-Saft

Süße Leckereien

Energiebällchen mit Datteln und Nüssen
Haferflockenkekse mit Rosinen
Mandel-Honig-Riegel
Chia-Pudding mit Beeren
Leckerer Bananeneis
Quarkauflauf mit Äpfeln
Schokoladenmousse mit Avocado
Mandel-Zimt-Muffins
Apfel-Zimt-Riegel
Erdbeersorbet
Hirsebrei mit Kakao und Banane
Kokos-Pfannkuchen
Energiebällchen mit Datteln und Kakao

Feigen im Mandelteig
Zimt-Hafer-Cookies
Glutenfreie Rezepte
Mandelbrot
Kokos-Hafer-Cookies
Quinoa-Muffins mit Heidelbeeren
Süßkartoffel-Brownies
Haselnuss-Kuchen
Dattel-Walnuss-Brot
Selbstgemachtes Zucchini-Brot
Hirsebrötchen mit Kürbiskernen
Kokos-Mandel-Muffins
Buchweizen-Pizza mit Gemüse
Mandel-Zitronen-Kuchen
Kürbiskern-Cookies
Schokoladen-Muffins mit Quinoa
Apfel-Mandel-Kuchen
Schlusswort
Entzündungshemmende Ernährung
Vorwort
Grundlagen
Entzündungshemmende Nahrungsmittel
Lebensmittel, die Entzündungen fördern
Mikronährstoffe
Frühstücksideen
Goldene Kurkuma-Pfannkuchen
Himmlischer Avocado-Toast
Omega-3 Müsli mit Walnüssen
Fruchtige Haferflocken mit Beeren
Frischer Mango-Chia-Pudding
Apfel-Zimt Quinoa-Porridge
Bananen-Mandel-Overnight Oats
Buchweizen-Pancakes mit Beeren
Proteinreicher Quark mit Leinsamen

Kürbiskernbrot mit Avocado

Suppen

Grüne Erbsen-Minz-Suppe

Wohltuende Hühnersuppe

Mediterrane Linsensuppe

Scharfe Rote-Bete-Suppe

Cremige Brokkoli-Suppe

Wärmende Kürbissuppe mit Kokosmilch

Tomaten-Basilikum-Suppe

Selleriesuppe mit Apfel

Feurige Thai-Curry-Suppe

Pikanter Kichererbsen-Eintopf

Salate

Quinoa-Salat mit Avocado und Limette

Griechischer Salat mit Olivenöl-Dressing

Spinat-Salat mit Blaubeeren und Mandeln

Linsensalat mit Rucola und Feta

Wassermelonen-Feta-Salat

Kichererbsensalat mit Granatapfel

Süßkartoffelsalat mit Honig-Senf-Dressing

Avocado-Mango-Salat

Bulgursalat mit Kirschtomaten

Brokkoli-Salat mit Sesamdressing

Vegetarische Hauptgerichte

Mediterrane Gemüsepfanne

Spinat-Linsen-Curry

Überbackene Auberginen mit Quinoa-Füllung

Rote-Linsen-Pasta mit Spinatsauce

Veggie-Burger mit Süßkartoffelpommes

Bunte Buddha-Bowl

Kürbisrisotto mit Salbei

Zucchini-Spaghetti mit Tomaten-Basilikum-Sauce

Auberginen-Curry mit Kokosmilch

Wokgemüse mit Tofu und Sesam

Snacks

Avocado-Hummus mit Karottensticks
Gebackene Süßkartoffelchips
Gemüsesticks mit Joghurt-Dip
Mandel-Energiebällchen
Quinoa-Cracker mit Guacamole
Kokos-Chia-Pudding
Goji-Beeren-Energie-Riegel
Haferflocken-Bananen-Muffins
Gemüsespiralen mit Hummus
Apfelringe mit Mandelbutter

Beilagen

Gebackene Süßkartoffelspalten
Ofen-Rote-Bete mit Feta
Gebratene Zucchini mit Knoblauch
Gerösteter Blumenkohl mit Kurkuma
Grüne Erbsen mit Minze
Gebackene Karotten mit Honig und Thymian
Geröstete Kichererbsen
Gedämpfter Spargel mit Zitrone
Süßkartoffelpüree mit Zimt
Quinoa mit gerösteten Mandeln

Desserts

Beeren-Sorbet mit Minze
Bananen-Eiscreme mit Nüssen
Quinoa-Pudding mit Beeren
Kokos-Milchreis mit Mango
Chia-Pudding mit Himbeeren
Haferflocken-Apfel-Crumble
Mandel-Bananen-Pfannkuchen
Beeren-Joghurt-Parfait
Dattel-Energiebällchen mit Kakao
Apfel-Zimt-Muffins

Getränke

Grüner Tee mit Zitrone und Ingwer
Himbeer-Minz-Wasser
Goldener Kurkuma-Latte
Apfel-Zimt-Tee
Frische Wassermelonen-Limonade
Matcha-Latte mit Mandelmilch
Grüner Entgiftungssaft
Rote-Bete-Gemüsesaft
Gurken-Minz-Wasser
Karotten-Ingwer-Saft

Smoothies

Sommerbeeren-Smoothie mit Haferflocken
Grüner Detox-Smoothie mit Grünkohl und Zitrone
Erdbeer-Bananen-Protein-Smoothie
Blaubeer-Avocado-Smoothie
Kurkuma-Pfirsich-Smoothie
Apfel-Zimt-Haferflocken-Smoothie
Mandel-Beeren-Smoothie
Ingwer-Wassermelonen-Smoothie
Himbeeren-Chia-Samen-Smoothie
Avocado-Kiwi-Grünkohl-Smoothie

Aufstriche

Rote-Bete-Tahini-Aufstrich
Kürbiskern-Pesto mit Basilikum
Linsen-Aufstrich mit Knoblauch
Paprika-Feta-Aufstrich
Auberginen-Aufstrich mit Olivenöl
Zitronen-Avocado-Creme
Karotten-Aufstrich mit Kurkuma
Grünkohl-Pesto mit Mandeln
Sonnengetrocknete Tomaten-Tapenade
Süßkartoffel-Aufstrich mit Zimt

Schlusswort

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Die Inhalte dieses Buches wurden mithilfe von KI (ChatGPT) entwickelt
und von der Autorin sorgfältig überarbeitet und ergänzt.

Copyright © 2026 – Stefanie Hoffmann
c/o COCENTER
Koppoldstr. 1
86551 Aichach

ISBN: 9783754658765

Ernährung bei Arthrose

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

als Autorin und leidenschaftliche Köchin, die stets auf der Suche nach neuen, inspirierenden Ideen für die Küche ist, habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, die Arthrose-freundliche Ernährung in den Mittelpunkt zu stellen. In diesem Buch findest du daher eine Vielzahl an Rezepten, die alle eines gemeinsam haben: Sie sind liebevoll zusammengestellt, leicht nachzukochen und sie tragen dazu bei, die Symptome von Arthrose zu lindern.

Das Bewusstsein für eine gesunde Ernährung hat in den letzten Jahren enorm zugenommen und es wird immer deutlicher, dass es kaum einen besseren Weg gibt, unserem Körper Gutes zu tun, als durch eine bewusste Lebensmittelauswahl. Das Ziel dieses Buches ist es, dich auf deinem persönlichen Weg zu einem gesunden Lebensstil zu begleiten und dir zu zeigen, dass eine Arthrose-freundliche Ernährung nicht bedeutet, dass du auf Genuss verzichten musst. Ganz im Gegenteil: Die Rezepte in diesem Buch beweisen, dass eine gesunde Ernährung und Genuss Hand in Hand gehen können.

Ich hoffe, dass du durch dieses Kochbuch die Freude am Entdecken und Ausprobieren neuer Rezepte findest. Denn am Ende des Tages geht es nicht nur darum, was wir essen, sondern auch darum, wie wir es zubereiten und genießen. Es ist die Leidenschaft, die Hingabe und die Liebe, die wir in die Zubereitung unserer Mahlzeiten stecken, die sie zu etwas Besonderem machen.

Nun wünsche ich dir viel Spaß beim Ausprobieren der Rezepte und beim Entdecken neuer Lieblingsgerichte. Möge dieses Buch dich auf deinem Weg zu einem gesunden und genussvollen Lebensstil begleiten.

Deine Stefanie Hoffmann

Anmerkung zu den Rezepten

Du magst dich fragen, warum in diesem Kochbuch auf Bilder verzichtet wurde. Eine ungewöhnliche Wahl, das ist mir bewusst, denn wir leben in einer visuell stark orientierten Welt, in der ein Bild oft mehr als tausend Worte zu sagen scheint. Doch gerade im Kontext der Kulinarik glaube ich, dass diese bildlastige Herangehensweise uns manchmal die Möglichkeit nimmt, unsere eigene kreative Interpretation zu entwickeln und uns auf das Wesentliche zu konzentrieren: den Geschmack, die Aromen und die Freude am Kochen.

Stell dir vor, du blätterst durch ein Kochbuch, siehst ein wunderbares Foto eines Gerichts und denkst: „Das möchte ich kochen“. Das Bild setzt eine Erwartung. Es formt eine Vorstellung davon, wie das Endergebnis aussehen sollte. Doch was passiert, wenn dein Gericht nicht genau so aussieht wie auf dem Bild? Fühlst du dich dann als hättest du versagt? Dabei geht es beim Kochen doch eigentlich um den Prozess, die Erfahrung und letztendlich den Geschmack – nicht um die Perfektion eines Food-Fotos.

In diesem Kochbuch fehlen die Bilder bewusst. Ohne Bilder bist du frei, dir eigene Vorstellungen zu machen, wie dein Gericht aussehen könnte. Du hast die Freiheit, zu experimentieren, zu variieren und dein eigenes, einzigartiges Gericht zu kreieren.

Zusätzlich lege ich großen Wert darauf, dass du das Kochen als kreativen Prozess erlebst. Jedes Gericht, das du zubereitest, ist Ausdruck deiner Persönlichkeit, deiner Vorlieben, deines Geschmacks. Ohne vorgefertigte Bilder bist du der Künstler, der sein eigenes Kunstwerk schafft – einzigartig und individuell.

In diesem Sinne lade ich dich ein, dich auf diese besondere kulinarische Reise einzulassen. Lass dich von deiner Vorstellungskraft und deinen Geschmacksknospen leiten, nicht von Hochglanzbildern. Ich bin sicher, du wirst dabei ganz neue Seiten des Kochens entdecken.

Frühstück

Knuspriges Haferflocken-Topping mit Früchten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 50 g Haferflocken, grob
- 1 EL Kokosöl, geschmolzen
- 1 TL Honig oder Ahornsirup
- 1 Prise Salz
- 50 ml Hafermilch
- 1 Handvoll gemischte Beeren (Himbeeren, Blaubeeren, Erdbeeren), gewaschen und halbiert
- 1 EL gehackte Nüsse (z.B. Mandeln oder Walnüsse)
- 1 Prise Zimt

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Haferflocken, geschmolzenes Kokosöl, Honig und Salz in einer Schüssel vermischen, bis alles gut vermischt ist.
3. Die Hafermischung auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten goldbraun backen. Zwischendurch einmal umrühren, damit nichts anbrennt.
4. Während die Haferflocken backen, Hafermilch in einem Topf erwärmen. Nicht kochen lassen!
5. Die heiße Hafermilch in eine Schüssel gießen, die gebackenen Haferflocken darauf verteilen.
6. Mit den halbierten Beeren und den gehackten Nüssen garnieren. Zum Schluss eine Prise Zimt darüber streuen.

Mandeljoghurt mit Chiasamen und Beeren

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 150 g Mandeljoghurt, gut gekühlt
- 1 EL Chiasamen
- 50 g gemischte Beeren (Himbeeren, Blaubeeren, Erdbeeren), gewaschen und halbiert
- 1 TL Honig
- 1 TL frisch gepresster Bio-Zitronensaft
- 1 EL gehackte Mandeln, leicht geröstet
- Eine Prise Zimt

Zubereitung:

1. Gib den Mandeljoghurt in eine Schüssel und rühre die Chiasamen unter. Lass die Mischung 5 Minuten quellen.
2. Währenddessen mische in einer kleinen Schüssel die Beeren mit dem Zitronensaft und Honig.
3. Gib die Beerenmischung über den Mandeljoghurt und vermische alles sanft.
4. Bestreue das Ganze mit den gehackten Mandeln und einer Prise Zimt. Guten Appetit.

Buchweizen-Pfannkuchen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 100 g Buchweizenmehl
- 150 ml Wasser
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 EL Chiasamen, gemahlen
- 2 EL Agavendicksaft, plus extra zum Beträufeln
- 1 EL Kokosöl, zum Braten
- 1 Handvoll frische Beeren, gewaschen und halbiert

Zubereitung:

1. In einer Schüssel Buchweizenmehl, Wasser, Backpulver und Salz zu einem glatten Teig vermischen.
2. Gemahlene Chiasamen hinzufügen und gut unterrühren, bis sie vollständig eingearbeitet sind.
3. Den Teig 10 Minuten ruhen lassen, damit die Chiasamen quellen können.
4. Eine Pfanne auf mittlerer Hitze erwärmen und das Kokosöl hinzufügen.
5. Für jeden Pfannkuchen etwa eine Kelle des Teigs in die Pfanne geben und 2-3 Minuten von jeder Seite goldbraun braten.
6. Die Pfannkuchen auf einen Teller legen, mit Agavendicksaft beträufeln und mit den halbierten Beeren belegen.

Kokosnuss-Quinoa mit Mango

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 50 g Quinoa, gewaschen
- 150 ml Kokosmilch
- 1 reife Mango, geschält und gewürfelt
- 1 EL Chiasamen
- 1 TL Honig oder Ahornsirup, nach Belieben
- Eine Prise Salz
- Einige frische Minzblätter, gewaschen und gehackt

Zubereitung:

1. In einem Topf die Kokosmilch zum Kochen bringen.
2. Quinoa und eine Prise Salz hinzufügen und auf mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig aufgenommen ist und der Quinoa weich ist. Dies dauert etwa 15 Minuten.
3. Während der Quinoa kocht, die Mango in kleine Würfel schneiden.
4. Wenn der Quinoa fertig ist, von der Hitze nehmen und kurz abkühlen lassen.
5. Honig oder Ahornsirup sowie Chiasamen unterrühren.
6. Die Mango-Würfel hinzufügen und gut vermischen.
7. In eine Schüssel geben und mit gehackten Minzblättern garnieren.

Hirsebrei mit Apfel und Zimt

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 50 g Hirse, gut gewaschen
- 250 ml Wasser
- 1 Apfel, gewürfelt
- 1 TL Zimtpulver
- 1 EL Honig
- Eine Prise Salz
- 1 EL Mandelblättchen
- 1 EL Rosinen

Zubereitung:

1. In einem kleinen Topf das Wasser zum Kochen bringen. Salz und die gewaschene Hirse hinzufügen.
2. Bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.
3. Während die Hirse kocht, den Apfel würfeln.
4. Nach 10 Minuten die Apfelwürfel, Rosinen und das Zimtpulver zur Hirse geben. Alles gut verrühren.
5. Weitere 3-4 Minuten köcheln lassen, bis der Apfel weich wird.
6. Den Topf vom Herd nehmen und den Honig unterrühren.
7. In eine Schale geben und mit Mandelblättchen bestreuen.

Acai-Bowl mit Nüssen und Kokosraspeln

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 2 EL Acai-Pulver
- 1 reife Banane, geschält und in Stücke geschnitten
- 50 g gemischte Beeren (z.B. Himbeeren, Erdbeeren), gewaschen
- 100 ml Kokosmilch
- 1 TL Honig nach Geschmack
- 2 EL Kokosraspeln, getrocknet
- 20 g Walnüsse, gehackt
- 15 g Mandeln, gehackt
- 1 EL Chiasamen
- Frische Minze, zum Garnieren

Zubereitung:

1. In einem leistungsstarken Mixer die Banane, Beeren, Acai-Pulver, Kokosmilch und Honig zusammengeben und auf hoher Stufe pürieren, bis alles gut vermischt und cremig ist.
2. Die Mischung in eine Schale gießen.
3. Kokosraspeln, Walnüsse, Mandeln und Chiasamen über die Acai-Mischung streuen.
4. Mit frischen Minzblättern garnieren.

Kürbiskern-Porridge

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 50 g Haferflocken, fein
- 250 ml Hafermilch
- 1 Banane, in Scheiben geschnitten
- 2 EL Kürbiskerne, geröstet
- 1 TL Chiasamen
- 1 TL Honig
- 1 Prise Zimt

Zubereitung:

1. In einem Topf die Hafermilch zum Kochen bringen.
2. Haferflocken hinzufügen und bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln lassen.
3. Chiasamen unterrühren und weiter köcheln, bis der Porridge eindickt.
4. Topf vom Herd nehmen. Honig und Zimt unterrühren.
5. In eine Schüssel geben und mit Bananenscheiben und Kürbiskernen garnieren.

Grünkohl-Pfannkuchen mit Kräutern

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 60 g Grünkohl, gewaschen und fein gehackt
- 50 g Vollkornmehl
- 1 Bio-Ei, aufgeschlagen
- 100 ml Hafermilch
- Eine Handvoll frische Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch), gewaschen und fein gehackt
- 1 TL Backpulver
- 1/2 TL Salz
- 1 EL natives Olivenöl extra

Zubereitung:

1. In einer Schüssel das Vollkornmehl mit Backpulver und Salz vermengen.
2. Das aufgeschlagene Ei und die Hafermilch hinzufügen und zu einem glatten Teig verrühren.
3. Den gehackten Grünkohl und die Kräuter unterrühren, bis alles gut vermischt ist.
4. Eine Pfanne auf mittlerer Hitze erwärmen und das Olivenöl hineingeben.
5. Mit einer Kelle Portionsweise Teig in die Pfanne geben und von beiden Seiten goldbraun backen.
6. Die Pfannkuchen auf einem Teller anrichten. Guten Appetit.

Frischkornmüsli

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 50 g Haferflocken, grob
- 3 Datteln, entsteint und klein geschnitten
- 10 Mandeln, grob gehackt
- 150 ml Mandelmilch, ungesüßt
- 1 EL Chia-Samen
- 1 TL Honig
- 1/2 Apfel, gewaschen und fein gewürfelt
- Eine Prise Zimt

Zubereitung:

1. Du nimmst eine mittelgroße Schüssel zur Hand und gibst die Haferflocken hinein.
2. Die klein geschnittenen Datteln, gehackten Mandeln und Chia-Samen dazugeben.
3. Die Mandelmilch darüber gießen und gut umrühren, sodass alle Zutaten gut miteinander vermengt sind.
4. Jetzt den fein gewürfelten Apfel unterheben.
5. Das Ganze mit einem TL Honig süßen und mit einer Prise Zimt bestreuen.
6. Lass das Müsli für etwa 5 Minuten ziehen, sodass die Haferflocken und Chia-Samen etwas aufquellen können.
7. Zum Schluss gut umrühren.

Chia-Pudding mit Hafermilch

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 3 EL Chia-Samen
- 250 ml Hafermilch
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 TL Ahornsirup
- Eine kleine Handvoll frische Beeren, gewaschen
- Ein paar gehackte Mandeln
- Eine Prise Zimt

Zubereitung:

1. Nimm eine Schüssel und gib die Chia-Samen hinein.
2. Füge Hafermilch, Vanilleextrakt und Ahornsirup hinzu und rühre alles gut um.
3. Lass die Mischung für mindestens 10 Minuten stehen, damit die Chia-Samen die Flüssigkeit aufnehmen können.
4. Währenddessen kannst du die Beeren vorbereiten und die Mandeln hacken.
5. Nachdem der Chia-Pudding angedickt ist, gib ihn in ein Glas oder eine Schale.
6. Füge nun die Beeren und gehackten Mandeln obendrauf.
7. Bestreue alles mit einer Prise Zimt. Fertig.

Karotten-Aufstrich mit Kurkuma

Zubereitungszeit: 10 Minuten + 20 Minuten Kochzeit

Portionen: ca. 200 ml Aufstrich

Zutaten:

- 200 g Karotten, gewaschen, geschält und grob gehackt
- 2 TL Kurkuma
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 1 kleine rote Zwiebel, gewürfelt
- 1 EL frischer Ingwer, gerieben
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz nach Geschmack
- 50 ml Bio-Orangensaft
- 2 EL gehackte frische Petersilie

Zubereitung:

1. Setze einen Topf mit Wasser auf den Herd und bringe es zum Kochen. Füge die gehackten Karotten hinzu und koche sie weich, das dauert etwa 15-20 Minuten.
2. In der Zwischenzeit erhitze das Olivenöl in einer Pfanne. Füge die Zwiebelwürfel hinzu und brate sie an, bis sie glasig sind.
3. Füge den geriebenen Ingwer, den Kreuzkümmel und die Kurkuma zur Pfanne hinzu und rühre alles gut um.
4. Wenn die Karotten weich sind, gieße das Wasser ab und lasse sie etwas abkühlen.
5. Gib die Karotten, die Gewürzmischung, den Orangensaft und das Salz in einen Mixer. Mixe alles zu einer glatten Paste.
6. Gib den Aufstrich in eine Schale und mische die gehackte Petersilie unter.

Grünkohl-Pesto mit Mandeln

Zubereitungszeit: 15 Minuten + 1 Stunde Abkühlzeit

Portionen: ca. 150 ml Pesto

Zutaten:

- 100 g Grünkohl, gewaschen und ohne Stiele
- 50 g Mandeln, geröstet
- 2 Knoblauchzehen, geschält
- 30 ml natives Olivenöl extra
- Saft von 1/2 Bio-Zitrone
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 50 g Parmesan, gerieben

Zubereitung:

1. Bring Wasser in einem mittelgroßen Topf zum Kochen. Gib den Grünkohl hinein und blanchiere ihn 2 Minuten lang, um ihn leicht aufzuweichen. Spüle ihn anschließend unter kaltem Wasser ab und drücke das überschüssige Wasser heraus.
2. Gib den Grünkohl, die gerösteten Mandeln und die geschälten Knoblauchzehen in den Behälter eines Standmixers oder einer Küchenmaschine.
3. Schalte den Mixer auf niedrige Geschwindigkeit und gieße langsam das Olivenöl hinein. Sobald das Olivenöl eingearbeitet ist, erhöhe die Geschwindigkeit auf mittel und mixe, bis eine grobe Paste entsteht.
4. Füge den Zitronensaft und den Parmesan hinzu und würze mit Salz und Pfeffer. Mixe alles noch einmal, bis alles gut vermischt ist.
5. Lass das Pesto im Kühlschrank abkühlen, bevor du es verwendest.

Sonnengetrocknete Tomaten-Tapenade

Zubereitungszeit: 10 Minuten + 20 Minuten Ruhezeit

Portionen: ca. 200 ml Tapenade

Zutaten:

- 50 g sonnengetrocknete Tomaten in Öl, abgetropft
- 1 kleine Knoblauchzehe, geschält und fein gehackt
- 20 g entsteinte Kalamata-Oliven
- 1 EL Kapern, ab gespült und abgetropft
- 1 TL frischer Thymian, fein gehackt
- 1 EL frisch gepresster Bio-Zitronensaft
- 2 EL natives Olivenöl extra
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung:

1. Gib die sonnengetrockneten Tomaten, den gehackten Knoblauch, die Kalamata-Oliven, Kapern und den frischen Thymian in eine Küchenmaschine.
2. Drücke kurz den Impuls-Knopf der Küchenmaschine, um die Zutaten zu zerkleinern. Es sollte nicht zu fein sein, sondern eine texturierte Paste ergeben.
3. Füge den frisch gepressten Zitronensaft und das Olivenöl hinzu. Würze mit Salz und Pfeffer nach Geschmack. Nochmal kurz pulsieren lassen, bis alles gut vermischt ist.
4. Gib die Tapenade in eine Schüssel und lass sie etwa 20 Minuten ruhen, damit sich die Aromen entwickeln können.
5. Serviere die Tapenade mit deinem Lieblingsbrot oder als Beilage zu gegrilltem Fleisch oder Fisch.

Süßkartoffel-Aufstrich mit Zimt

Zubereitungszeit: 10 Minuten + 45 Minuten Backzeit

Portionen: ca. 250 ml Aufstrich

Zutaten:

- 1 mittelgroße Süßkartoffel, geschält und gewürfelt
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 1 TL gemahlener Zimt
- Salz nach Geschmack
- 1 TL Ahornsirup
- 50 ml Bio-Orangensaft, frisch gepresst

Zubereitung:

1. Heize den Ofen auf 200 Grad vor. Lege die gewürfelte Süßkartoffel auf ein Backblech und beträufle sie mit 1 EL Olivenöl. Streue etwas Salz darüber und mische alles gut durch.
2. Backe die Süßkartoffel etwa 45 Minuten, bis sie schön weich und etwas karamellisiert ist. Nimm sie dann aus dem Ofen und lass sie etwas abkühlen.
3. Gib die abgekühlte Süßkartoffel in einen Mixer oder eine Küchenmaschine. Füge den restlichen EL Olivenöl, den Zimt, den Ahornsirup und den Orangensaft hinzu. Mixe alles, bis ein glatter Aufstrich entsteht. Falls der Aufstrich zu dick ist, kannst du noch etwas Orangensaft hinzufügen.
4. Schmecke den Aufstrich ab und füge bei Bedarf noch etwas Salz hinzu. Lass den Aufstrich vor dem Servieren noch etwas im Kühlschrank durchziehen.