

**Alles Gute für mein Bauchgefühl**

**Bunte  
Rezepte  
zum Wohlfühlen**



**Yakult**

### Tipp aus Japan:

Iss 30 verschiedene Lebensmittel am Tag – achtsam komponiert pro Mahlzeit – aus unterschiedlichen Farben, Formen, Texturen und Geschmäckern.

Der Darm beeinflusst unseren Körper und unser Wohlbefinden maßgeblich und ist nicht ohne Grund in den vergangenen Jahren immer stärker in den Fokus gerückt. Das Superorgan wird von einer Vielzahl an Bakterien besiedelt, die sogenannte Darmmikrobiota. Viele dieser Bakterien sind besonders nützlich für unseren Darm. So unterstützen sie z. B. die Nahrungsverwertung, produzieren Vitamine sowie wichtige kurzkettige Fettsäuren und helfen bei der Abwehr von Krankheitserregern. Bedeutend für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit ist dabei vor allem die Vielfalt verschiedener Bakterien (Diversität).

Da wir dieses Ökosystem mit unserem Essen nachhaltig beeinflussen können, lohnt es sich, auf eine bewusste Ernährung zu achten. So fördert Vielfalt beim Essen auch die Vielfalt im Darm! Abwechslungsreiche und bunte Gerichte unterstützen unsere winzigen Superhelden.

In Japan ist man überzeugt, dass der Darm die Basis für ein langes, gesundes Leben ist. Ein wichtiger Beitrag dafür ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Die japanische Küche ist nicht nur aus diesem Grund sehr farbenfroh und saisonal geprägt. Das sieht einerseits toll aus und schmeckt, andererseits ist dies super für die Gesundheit.

Ob Frühstücksideen, Japan-Fusion-Küche, Fermentiertes oder bunte Bowls – in dieser Broschüre werden unkomplizierte und leckere Gerichte vorgestellt, die auch Familie und Freunde begeistern. Die abwechslungsreichen, farbenfrohen und darmfreundlichen Rezepte erfreuen nicht nur die Darmcommunity, sie schmecken auch und sorgen für ein gutes Bauchgefühl!

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Eure Christina Wiedemann



Christina Wiedemann ist Diplom-Ökotrophologin und hat ihr Studium an der TU München-Weihenstephan absolviert. Sie arbeitet als Autorin und zertifizierte Yogalehrerin. Die passionierte Ernährungswissenschaftlerin veröffentlichte erfolgreich mehrere Bücher im Bereich Ernährung und Gesundheit. Ihre Liebe zum Thema bringt sie auch auf ihrem Blog [www.mehrlebensqualitaet.com](http://www.mehrlebensqualitaet.com) zum Ausdruck.



## DARMMIKROBIOTA & KOPF AN BAUCH

4

## FRÜHSTÜCK, SNACKS & GEBÄCK

6

## DAS SCHMECKT NICHT NUR UNSEREM DARM

18

## GERICHTE ZUM MITTAG & ABEND

20

## FERMENTIEREN, EINLEGEN & EINKOCHEN

34

## EINFACHE TIPPS FÜR EIN GUTES BAUCHGEFÜHL

42

## GETRÄNKE, SMOOTHIES & CO

44

## #HACKS UND (FUN) FACTS

50

### Abkürzungen:

<b>TL</b>	= Teelöffel	<b>E</b>	= Eiweiß
<b>EL</b>	= Esslöffel	<b>F</b>	= Fett
<b>ml</b>	= Milliliter	<b>KH</b>	= Kohlenhydrate
<b>l</b>	= Liter	<b>BS</b>	= Ballaststoffe
<b>g</b>	= Gramm	<b>PUFA</b>	= mehrfach ungesättigte Fettsäuren
<b>kcal</b>	= Kilokalorien		

## Vielfalt beim Essen ist Trumpf – unsere Darmmikrobiota dankt

Der Darm ist Lebensraum für eine große Anzahl an Mikroorganismen – die Darmmikrobiota (früher Darmflora). Zu diesem komplexen Ökosystem zählen Bakterien, Viren und Pilze. Jeder Mensch besitzt allein rund 38 Billionen Bakterien im Darm. Bedeutend für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit ist vor allem die Vielfalt verschiedener Bakterien (Diversität).

Bislang sind rund 1.000 verschiedene an das Darmmilieu angepasste Bakterienarten bekannt. Wir beherbergen mehr als 160 Arten, die Zusammensetzung ist bei jedem Menschen so individuell wie sein Fingerabdruck.

Die meisten Bakterien leben im Dickdarm. Dort schützen sie uns vor unerwünschten Krankheitserregern. Zudem fungieren die kleinen Helfer als Trainingspartner für das Immunsystem. Rund 80 Prozent der Immunzellen sitzen dort.

Außerdem sind Bakterien wichtige Helfer für unsere Verdauung. Mithilfe von Enzymen spalten sie unverdauliche Pflanzenstoffe, wie Ballaststoffe, auf. Sie produzieren auch wichtige Vitamine wie Vitamin K und B-Vitamine sowie Buttersäure. Diese Fettsäure ist wichtig für die Energieversorgung der Darmzellen und wirkt zudem als Entzündungshemmer.

Einige Lebensstilfaktoren können die Bakteriengemeinschaft im Darm beeinflussen und verändern. Auch hier ist Vielfalt Trumpf: Je bewegter, bewusster und bunter wir leben, desto vielfältiger ist auch unsere Darmmikrobiota. Vor allem lieben unsere Mitbewohner abwechslungsreiches, farbenfrohes und frisches Essen wie in unseren Rezepten. Also ran an die Töpfe und guten Appetit!



# 84%

Ganz schön viele wissen, dass Ernährung wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden ist. 40 Prozent meinen sogar, dass Ernährung wichtiger für die Gesundheit ist als Bewegung. 69 Prozent gaben außerdem an, dass Schlaf und ausreichende Pausen für das Wohlbefinden wichtig sind.\* Also vergiss nicht, auf die Balance von Ernährung, Bewegung und Schlaf zu achten.

## Kopf an Bauch – Bauch an Kopf: Warum Essen glücklich macht

Tatsächlich deuten Studien darauf hin, dass Essen unsere Stimmung beeinflussen kann. Zum einen, da wir bereits eine emotionale Verbindung zum Essen haben. Darüber hinaus tauschen sich der Darm und seine Bakterien, die das Essen verarbeiten, mit dem Gehirn aus. Dass unsere Stimmung uns auf den Magen und Darm schlägt oder wir schlechte Nachrichten erst einmal verdauen müssen, hat jeder schon erlebt.

Tatsächlich kann der Darm mehr als nur verdauen. Er beherbergt ein komplett eigenständiges Nervensystem, welches auch als „Bauchhirn“ bezeichnet wird.

Der Austausch erfolgt über die sogenannte Darm-Hirn-Achse. Obwohl diese Kommunikation in beide Richtungen erfolgt, hat der Darm das Sagen. Denn etwa 80 Prozent der Informationen gehen vom Darm zum Gehirn. Nur die übrigen 20 Prozent sendet das Hirn an den Darm.

Neben Nervenfasern kommuniziert der Darm auch über das Immunsystem und bestimmte Botenstoffe mit dem Gehirn. Die Darmbakterien produzieren einen großen Anteil dieser sogenannten Neurotransmitter, wie Dopamin und Serotonin, oder sind an deren Bildung beteiligt. Da diese Botenstoffe unsere Stimmung und Laune beeinflussen können, werden sie oft als Glücks- oder Wohlfühlhormon bezeichnet.

Mit unseren Rezepten sorgen wir ebenfalls bei uns und unserer Bakteriengemeinschaft für gute Stimmung.



# 61%

Auf sein Bauchgefühl hören – das tun über die Hälfte der Befragten in Deutschland immer oder oft.\* Hörst du auch auf dein Bauchgefühl?

\* Yakult-Umfrage in Deutschland, bei der 1.000 Personen zum Verständnis von Darm-Hirn-Achse und dem Zusammenhang zwischen Darm und Wohlbefinden befragt wurden.



# Hirse-Tonka-Porridge mit Birne und Blaubeeren

**Info:** Hirse ist besonders nährstoffreich und leicht verdaulich.

Neben hochwertigem Eiweiß liefern die Körner reichlich B-Vitamine. Außerdem punktet sie mit einem hohen Anteil an Eisen.

vegetarisch / glutenfrei / reich an B-Vitaminen /  
mit Milchsäurebakterien



Meal  
Prep



To  
go



Quick &  
Easy



Office-  
Lunchtime



Familien-  
essen

6

## Für 2 Personen:

- 100 g Hirse
- 300 ml Wasser
- Salz
- 2 EL Rosinen
- 2 kleine Birnen
- 1 EL Zitronensaft
- 150 g frische oder aufgetaute Blaubeeren
- Abrieb von Tonkabohne (ersatzweise Vanille, siehe Tipp)
- 250 g Magerquark
- etwas Wasser
- 2 TL Honig
- 20 g Mandeln

## Zubereitungszeit: 25 Minuten

- Die Hirse in einem feinen Sieb unter fließendem, heißem Wasser waschen und abtropfen lassen.
- Wasser, Rosinen und 1 Prise Salz in einen Topf geben. Aufkochen und bei schwacher Hitze 7 - 10 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Vom Herd nehmen und 5 Minuten aufquellen lassen.
- Die Birnen waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in dünne Spalten schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln.
- Die frischen Blaubeeren waschen und trocken tupfen.
- Den Magerquark mit etwas Wasser glattrühren und mit dem Tonkabohnenabrieb sowie Honig abschmecken.
- Die Mandeln grob hacken.
- Die Hirsemischung auf zwei Schalen verteilen. Den Quark und die Früchte darauf verteilen. Mit Mandeln bestreut servieren.

## Nährwerte:

Pro Portion: ca. 500 kcal  
26 g E / 8 g F / 73 g KH / 11 g BS

**Tipp:** Tonkabohnen sind mandelförmige, dunkelbraune Samen. Der fein-süßliche Geschmack erinnert an Vanille und Bittermandel.

Mit einer feinen Reibe wird die Bohne pulverisiert und kann so in warme und kalte Speisen eingebracht werden.

7



vegan / laktosefrei / ballaststoffreich

# Pink Energy Balls



Meal Prep



To go



Quick & Easy



Office-Lunchtime



Familienessen

## Für ca. 30 Kugeln (2 Personen):

- 100 g getrocknete Aprikosen
- 50 g getrocknete Datteln (entsteint)
- 150 g ganze Mandeln
- 70 g kernige Haferflocken
- 40 g Hibiskuspulver (ersatzweise gefriergetrocknete Himbeeren, siehe Tipp)

## Zubereitungszeit: 20 Minuten

- Die getrockneten Aprikosen und Datteln 10 Minuten in heißem Wasser einweichen.
- Das Wasser abgießen und die Trockenfrüchte gut abtropfen lassen.
- Anschließend die getrockneten Früchte klein schneiden und in eine Küchenmaschine geben.
- Die Mandeln, Haferflocken und das Hibiskuspulver zufügen und alles zu einer klebrigen Paste zerkleinern.
- Mit befeuchteten Händen walnussgroße Kugeln formen.
- Die Energy Balls kühl und luftdicht verpackt aufbewahren. So halten sie sich ca. 10 Tage.
- Bei Bedarf die Energy Balls portionsweise einfrieren.

## Nährwerte:

Pro Stück ca. 55 kcal  
2 g E / 3 g F / 5 g KH / 2 g BS

**Tipp:** Hibiskuspulver gibt es im Biosupermarkt oder Drogeriemarkt.

Alternativ eignen sich gefriergetrocknete Himbeeren, die sowohl in oben genannten Märkten als auch im Supermarkt erhältlich sind. Die gefriergetrockneten Himbeeren in einem Blitzhacker oder einer Kaffeemühle mahlen und anschließend weiterverarbeiten.

**Tipp:** In der Saison auf Erdbeeren, Johannisbeeren, Brombeeren, Aprikosen etc. zurückgreifen.

Sie haben keine langen Transportwege hinter sich, kommen frisch auf den Tisch und enthalten ein Maximum an wichtigen Nährstoffen.



Meal Prep



To go



Quick & Easy



Office-Lunchtime

## Für 2 Personen:

- 1 Granatapfel
- 2 Orangen
- 500 g Magerquark
- 2 Fläschchen Yakult Plus
- 2 EL Leinöl
- 2 EL geschrotete Leinsamen
- 2 TL Honig

## Zubereitungszeit: 15 Minuten

- Den Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen (siehe Tipp Seite 29).
- Die Orangen schälen und die Filets heraus schneiden.
- Den Quark mit Yakult glattrühren und das Leinöl untermischen.
- Die Quarkcreme auf zwei Schalen verteilen.
- Die geschroteten Leinsamen, Orangenfilets und Granatapfelkerne darauf anrichten.
- Mit Honig beträufeln und servieren.

## Nährwerte:

Portion: ca. 600 kcal  
40 g E / 22 g F / 53 g KH / 12 g BS / 14 g PUFA

# Quark-Leinsamen-Frühstück á la Budwig-Creme

vegetarisch / glutenfrei / ballaststoffreich / reich an Vitamin C / reich an Omega-3-Fettsäuren / enthält aktive Shirota Bakterien



**Info:** Leinöl punktet mit einem hohen Gehalt an Alpha-Linolensäure, welche zu den Omega-3-Fettsäuren zählt und sich positiv auf die Blutfettwerte auswirkt.

Der Geschmack von Leinöl ist sehr intensiv, daher am besten zu milden Sorten und kaltgepressten Ölen greifen. Wichtig ist, das Leinöl nicht zu erwärmen, sondern nur kalt zu verwenden.

Wie die Naturwissenschaftlerin Dr. Johanna Budwig herausfand, wird das Öl besonders gut zusammen mit Magerquark verdaut – die Basis für die Budwig-Creme.



# Selbst gemachte Dinkelbrötchen mit Rote-Bete-Hummus

vegetarisch / ballaststoffreich /  
reich an pflanzlichem Eiweiß



To  
go



Office-  
Lunchtime



Grill-  
abend

## Für das Rote-Bete-Hummus:

- 200 g gegarte Rote Bete (vakuumiert)
- 100 g gegarte Kichererbsen (aus der Dose/Glas)
- 30 ml Wasser
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- 2 TL Tahin (Sesammus)
- 2 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

## Zum Servieren:

- 50 g gemischte Sprossen (z. B. Linsen, Rettich, Alfalfa)

- Die Rote Bete klein schneiden.
- Die Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen.
- Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
- Alle Zutaten mit Wasser in einem Standmixer oder mit dem Pürierstab cremig mixen. Bei Bedarf noch etwas Wasser zufügen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Dinkelbrötchen mit Rote-Bete-Hummus bestreichen und nach Belieben mit Sprossen garnieren.

## Nährwerte:

Pro 100 g: ca. 130 kcal  
3 g E / 8 g F / 9 g KH / 4 g BS

**Info:** Hummus kann aus wenigen Zutaten ganz leicht selbst hergestellt werden.

Mit ein paar zusätzlichen Zutaten wie Süßkartoffeln, Auberginen oder Paprika lässt sich die cremige Kichererbsenpaste immer wieder neu variieren – zum Beispiel auch mit Gewürzen wie Kreuzkümmel, Koriander oder frischer Minze.

Kichererbsen sind eine prima pflanzliche Eiweißquelle, weil sie den Körper mit einem besonders hohen Anteil an unentbehrlichen Aminosäuren versorgen. Bemerkenswert ist ebenfalls ihr Kalziumgehalt – rund 125 Milligramm pro 100 Gramm – das entspricht etwa ungefähr dem von Kuhmilch.

## Für ca. 16 Dinkelbrötchen:

- 20 g frische Hefe
- 1 TL Honig
- 125 ml lauwarme Milch (1,5 % Fett, alternativ Buttermilch) + 2 EL
- 140 ml lauwarmes Wasser + 2 EL
- 250 g Dinkelmehl (Type 630)
- 250 g Dinkelvollkornmehl
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL Salz
- Sonnenblumen- oder Kürbiskerne zum Bestreuen

## Außerdem:

- Mehl zum Arbeiten
- Backpapier

## Zubereitungszeit: 60 Minuten

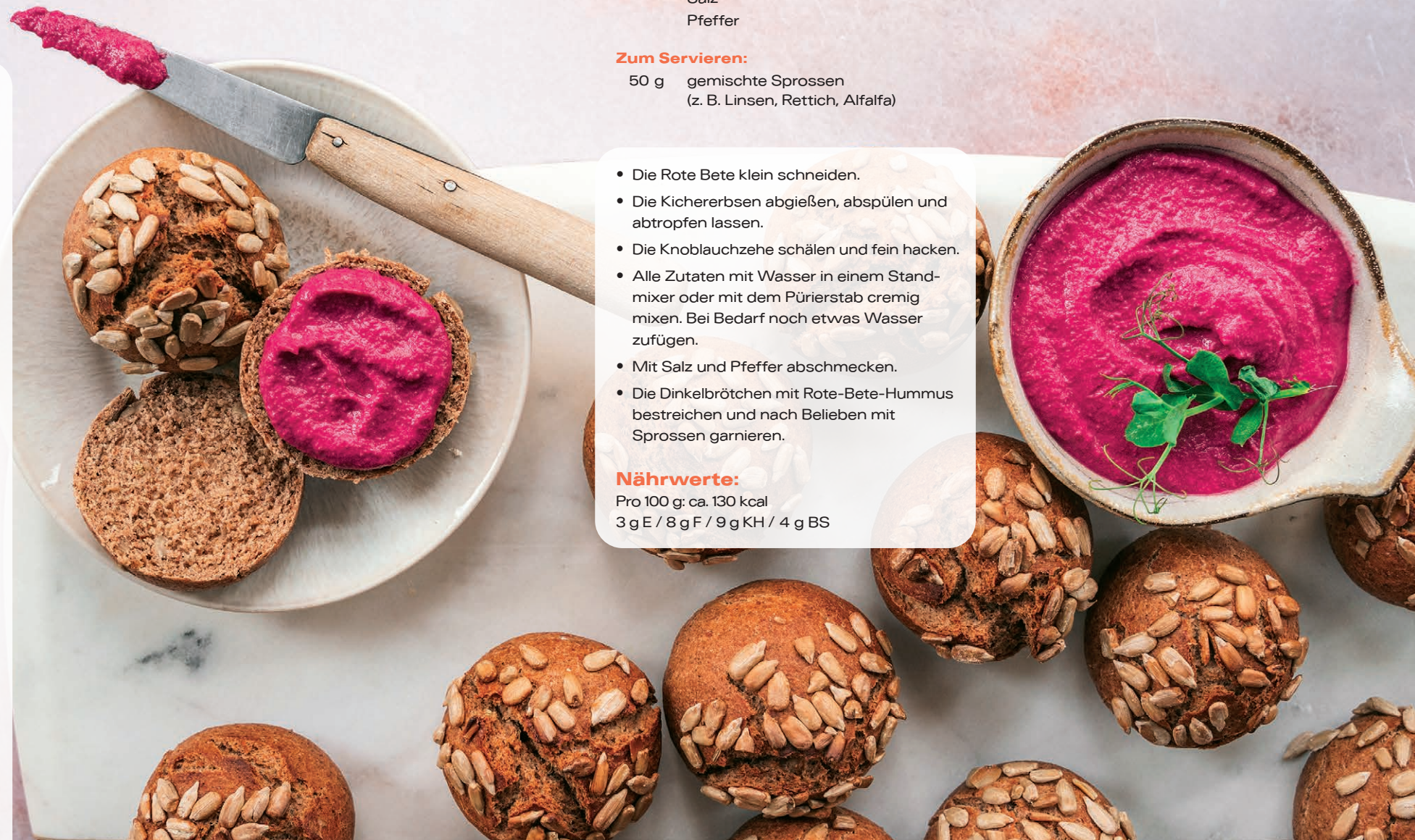
## Backzeit: 25 Minuten

## Ruhezeit: 2 Stunden

- Die Hefe in einer Schüssel zerbröckeln und mit Honig und lauwarmer (Butter-) Milch verrühren. Zugedeckt 15 Minuten ruhen lassen.
- Das Mehl mit dem Salz vermischen. Die Hefemilch, das lauwarme Wasser sowie das Olivenöl zufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen und zugedeckt an einem warmen Ort 60 Minuten gehen lassen.
- Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig kurz durchkneten und vierteln. Jedes Viertel nochmals in vier Stücke teilen.
- Aus dem Teig 16 kleine runde Brötchen formen. Auf das Backpapier setzen und zugedeckt an einem warmen Ort noch einmal 45 Minuten gehen lassen.
- Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
- 2 EL Milch mit 2 EL Wasser verrühren und die Brötchen mit der Mischung bestreichen.
- Mit den Sonnenblumen- oder Kürbiskernen bestreuen. Im Backofen auf der mittleren Schiene 20 - 25 Minuten backen.

## Nährwerte:

Pro Stück: ca. 130 kcal  
4 g E / 2 g F / 22 g KH / 2 g BS





# Banana Bread-Muffins mit Himbeeren und Haselnüssen

vegan / laktosefrei /  
ohne Zuckerzusatz



Meal  
Prep



To  
go



Quick &  
Easy



Familien-  
essen

## Für 12 Stück:

- 100 g aufgetaute Himbeeren (abgetropft)
- 3 kleine, sehr reife Bananen (ca. 250 g)
- 250 ml Haferdrink (ersatzweise Milch, 1,5 % Fett)
- 80 ml Sonnenblumenöl
- 80 g kernige Haferflocken
- 100 g gemahlene Haselnüsse (alternativ gemahlene Mandeln)
- 100 g Dinkelmehl (Type 630)
- 2 TL Backpulver
- Salz
- 80 g ganze Haselnüsse

## Außerdem:

- 12er-Muffinblech
- Fett oder 12 Papierförmchen für das Muffinblech

**Zubereitungszeit: 15 Minuten**

**Backzeit: 25 Minuten**

- Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) erhitzen. Das Muffinblech ausfetten oder mit Förmchen auslegen.
- Die Bananen schälen und in einer Schüssel mit einer Gabel zu Mus zerdrücken.
- Den Haferdrink und das Öl zufügen und alles gut verrühren.
- Die Haferflocken mit gemahlener Haselnüssen, Mehl, Backpulver und einer Prise Salz mischen und unter die Bananenmischung rühren.
- Die ganzen Haselnüsse grob hacken und mit den Himbeeren unterheben.
- Den Teig in die Förmchen füllen. Im Backofen auf der mittleren Schiene ca. 25 Minuten backen.

## Nährwerte:

Pro Stück: ca. 240 kcal  
6 g E / 16 g F / 16 g KH / 3 g BS

**Tipp:** Die saftigen Banana Bread-Muffins sind eine tolle Idee, um überreife Bananen zu verwerten.

Zudem überzeugen die reifen Früchte mit einem süßlichen Geschmack, da braucht es keinen extra Zucker.

## Für 2 Personen:

- 20 g getrocknete Apfelfringe
- 100 g Mehrkorn-Flocken (ersatzweise kernige Haferflocken)
- 1 EL Chiasamen
- 1 EL Weizenkeime
- ½ TL Zimt
- Salz
- 2 Fläschchen Yakult Original
- 250 ml Milch (1,5 % Fett, ersatzweise Pflanzendrink)
- 250 g Joghurt (1,5 % Fett, ersatzweise Pflanzenjoghurt)

## Für die Beerencoulis:

- 200 g frische oder aufgetaute Beeren
- 1 TL Honig (ersatzweise Agavendicksaft)

**Zubereitungszeit: 25 Minuten**

**Quellzeit: über Nacht**

- Die Apfelfringe klein würfeln.
- Die Mehrkorn-Flocken mit Chiasamen, Weizenkeimen, Zimt und 1 Prise Salz mischen.
- Die Apfelstücke zugeben und Yakult und Milch darüber gießen, alles gut verrühren.
- Die Mischung über Nacht abgedeckt im Kühlschrank quellen lassen.
- Vor dem Servieren die Beerencoulis zubereiten. Dazu die frischen Beeren vorsichtig waschen und trocken tupfen. Eine Handvoll Beeren zur Seite legen. Restliche Beeren mit Honig pürieren, nach Belieben durch ein Sieb streichen, um die Kerne zu entfernen.
- Die Getreide-Samen-Mischung auf zwei Schalen verteilen. Den Joghurt darauf anrichten. Die Beerencoulis darüber geben und mit den restlichen Beeren servieren.

## Nährwerte:

Pro Portion: ca. 444 kcal  
20 g E / 10 g F / 60 g KH / 11 g BS

vegetarisch / ballaststoffreich /  
reich an pflanzlichem Eiweiß /  
enthält aktive Shirota Bakterien

# Proats – proteinreiche Overnight Oats mit Beerencoulis



Meal  
Prep



To  
go



Familien-  
essen



**Info:** Chiasamen sind mit einem Eiweißanteil von etwa 17 Prozent echte Proteinbomben.

Die kleinen Samen zeichnen sich außerdem durch ihren hohen Gehalt an gesunden Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren aus.



# Green Smoothie Bowl

vegetarisch / ballaststoffreich / reich an Vitamin C / enthält aktive Shirota Bakterien



Meal Prep



Quick & Easy



**Info:** Wie der Name schon verrät, wird der Smoothie nicht aus dem Glas getrunken, sondern in einer Schale – Bowl – serviert.

Der grüne Smoothie zum Löffeln ist eine prima Alternative zum herkömmlichen Frühstück, denn es ist noch genug Platz für gesunde Lieblings-Toppings wie Früchte, Nüsse oder Samen.

**Tipp:** Die Smoothie Bowl bewusst Löffel für Löffel genießen, so wird der Körper mit wertvollen Inhaltsstoffen wie Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen versorgt.

## Für 2 Personen:

- 4 getrocknete Datteln (entsteint)
- 50 g junge Grünkohlblätter
- 2 Bananen
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Avocado
- 2 Kiwis
- 2 Fläschchen Yakult Original
- 200 ml Haferdrink (ersatzweise Milch, 1,5 % Fett)
- 1 Handvoll Himbeeren (frisch oder aufgetaut)
- 60 g Nuss-Granola (Fertigprodukt, ungesüßt)

## Zubereitungszeit: 15 Minuten

- Die Datteln in heißem Wasser 5 Minuten einweichen.
- Den Grünkohl waschen, bei Bedarf vom dicken Stiel befreien und klein zupfen.
- Die Bananen schälen und eine Banane grob zerkleinern. Die andere Banane in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und beiseite legen.
- Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels herauslösen, ebenfalls klein schneiden.
- Die Kiwis schälen und in Scheiben schneiden, eine Kiwi zur Seite legen.
- Die Datteln abseihen und klein schneiden.
- Die Datteln, den Grünkohl, die zerkleinerte Banane, eine Kiwi, die Avocado, das Yakult und den Haferdrink mit einem Standmixer oder Pürierstab zu einem Smoothie fein pürieren.
- Frische Himbeeren waschen und trocken tupfen.
- Den Smoothie auf zwei Schalen verteilen. Die Beeren, Bananenscheiben und Kiwi auf dem Smoothie anrichten und mit Granola bestreuen und servieren.

## Nährwerte:

Pro Portion: ca. 720 kcal  
15 g E / 29 g F / 87 g KH / 17 g BS



Meal Prep



To go



Office-Lunchtime



Familienessen

## Für 12 Stück:

- 150 g Champignons
- 1 rote Spitzpaprika
- 1 kleine Dose Mais (Abtropfgewicht 150 g)
- 250 g gegarte Kartoffeln (festkochend) vom Vortag
- 1 kleines Bund Petersilie
- 6-7 Eier (Gr. M)
- Salz
- Pfeffer

## Außerdem:

- 12er-Muffinform
- Rapsöl zum Ausfetten (alternativ: Papierförmchen)

## Zubereitungszeit: 15 Minuten

## Backzeit: 12 Minuten

- Den Backofen auf 190 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
- Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
- Die Spitzpaprika putzen, waschen und klein würfeln.
- Den Mais abgießen, abspülen und abtropfen lassen.
- Die Kartoffeln klein würfeln.
- Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
- Die Eier in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer verquirlen. Die Petersilie untermischen.
- Die Mulden der Muffinform ausfetten. Die Gemüse-Kartoffel-Mischung in den Mulden verteilen. Die Eiermischung jeweils darüber gießen.
- Im Backofen auf der mittleren Schiene 10 - 12 Minuten backen.
- Etwas abkühlen lassen und aus der Form lösen. Die Gemüse-Tortillas eignen sich gut zum Mitnehmen und schmecken auch kalt sehr gut.

## Nährwerte:

Pro Stück: ca. 77 kcal  
5 g E / 3 g F / 6 g KH / 2 g BS

vegetarisch / laktosefrei /  
glutenfrei / ballaststoffreich

# Gemüse-Tortillas aus der Muffinform



**Info:** Durch das vollständige Abkühlen gekochter, stärkehaltiger Nahrungsmittel wie Kartoffeln, Reis und Nudeln entsteht resistente Stärke.

Diese kann vom Körper nicht gespalten werden, stattdessen wirkt sie als Ballaststoff und dient den Darmbakterien als Powerfood. Selbst erneutes Erhitzen zerstört die resistente Stärke nicht.



# Sauerteigstulle mit Avocado und Räucherforelle

vegane Variante möglich / laktosefrei /  
ballaststoffreich / reich an Omega-3-Fettsäuren

**Info:** Sauerteig enthält eine Vielfalt an Milchsäurebakterien und Hefen.

Auch wenn die Mikroben durch das Backen absterben, ist ein Sauerteigbrot mit Vollkorn reich an Ballaststoffen.

Dank der Gärung ist es bekömmlich, überzeugt mit einer besonderen Aromavielfalt und bleibt länger frisch.



## Für 2 Personen:

- 1 kleine Landgurke
- 4 Stiele Dill
- 4 Scheiben Sauerteigbrot
- 4 EL Ziegenfrischkäse
- 1 Avocado
- Salz
- Pfeffer
- 125 g geräucherte Forellenfilets

## Zubereitungszeit: 10 Minuten

- Die Gurke waschen und längs in dünne Scheiben schneiden.
- Den Dill waschen, trocken schütteln und grob hacken.
- Die Brotscheiben mit dem Ziegenfrischkäse bestreichen.
- Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels herauslösen. Die Avocado in Scheiben schneiden und auf dem Frischkäse verteilen.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Forellenfilets in mundgerechte Stücke zerteilen.
- Die Brote mit Gurkenscheiben und Fischfilets belegen. Mit dem Dill garnieren und servieren.

## Nährwerte:

Pro Portion: ca. 423 kcal  
22 g E / 23 g F / 26 g KH / 10 g BS / 3 g PUFA

## Stullen-Variationen:

Alternativ kann die Stulle auch mit Räucherlachs oder mit Putenbrust- bzw. Roastbeefscheiben belegt werden.

Für die vegane Variante eignet sich das Rote-Bete-Hummus von Seite 11 mit Räuchertofuscheiben.

## Für 2 Personen (8 Linsenpannkuchen):

- 150 g rote Linsen
- 180 ml Gemüsebrühe
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Olivenöl

## Für das Zaziki:

- 1 kleine Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Quark-Alternative (z. B. aus Soja)
- 1 Spritzer Zitronensaft
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitungszeit: 20 Minuten

- Für die Pancakes die Linsen in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen und abtropfen lassen.
- Mit Gemüsebrühe, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer in einem Standmixer oder dem Pürierstab pürieren.
- Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Je Pancake etwa 1 EL Teig hineingeben. Nacheinander von jeder Seite in 2-3 Minuten backen.
- Für das Zaziki die Zucchini waschen, putzen und fein raspeln. In ein feinmaschiges Sieb geben und die überschüssige Flüssigkeit herausdrücken.
- Den Knoblauch schälen und durch eine Presse drücken oder klein schneiden. Den Quark mit den Zucchini raspeln und Knoblauch vermischen. Mit Zitronensaft, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Nach Belieben Pickles (von Seite 38) dazu servieren.

## Nährwerte:

Pro Portion: ca. 480 kcal  
28 g E / 18 g F / 42 g KH

vegan / laktosefrei / glutenfrei

# Vegane Linsenpancakes mit Zucchini-Zaziki



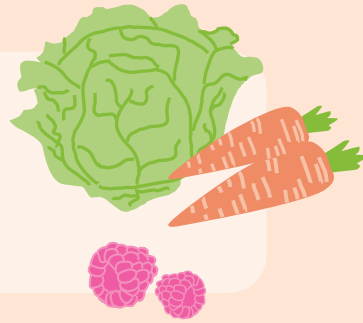
**Info:** Rote Linsen sind bereits geschält, langes Einweichen und Kochen ist deshalb nicht nötig.

Die kleinen Hülsenfrüchte liefern wertvolles pflanzliches Eiweiß und punkten mit vielen B-Vitaminen und Mineralstoffen.

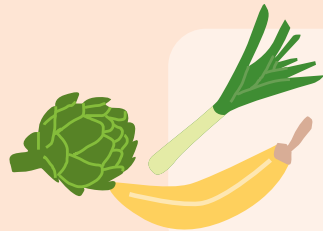


# Das schmeckt nicht nur unserem Darm

**Gemüse und Obst** liefern wertvolle Ballaststoffe, wichtige Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe. Optimal sind täglich drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst – möglichst frisch, sowohl roh als auch gegart. Am besten so bunt wie möglich.



**Ballaststoffe** aus Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten, Gemüse und Obst quellen im Darm auf, erhöhen das Stuhlvolumen und halten den Darm auf Trab. Zudem fördern sie gezielt das Wachstum der guten Dickdarmbakterien. Täglich 30 Gramm sind ideal.

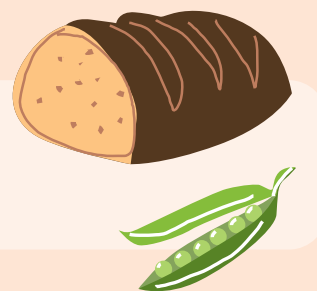


Dazu zählen außerdem die als **Präbiotika** bekannten Inhaltsstoffe Inulin und Oligosaccharide, die natürlicherweise u. a. in Artischocken, Bananen, Chicorée, Hafer, Lauch, Roggen, Spargel, Topinambur und Zwiebeln vorkommen. Ferner sind Präbiotika in Form von Nahrungsergänzungsmitteln und funktionellen Lebensmitteln erhältlich.

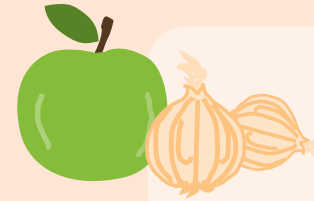
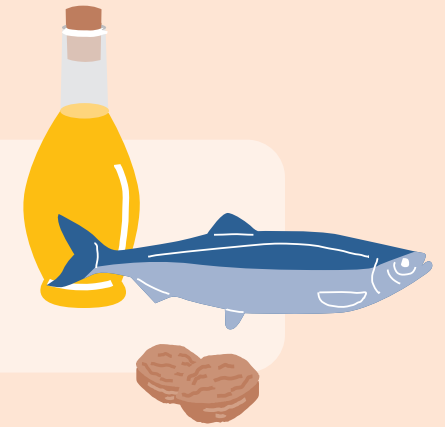


**Resistente Stärke** entsteht beim Abkühlen gekochter, stärkehaltiger Nahrungsmittel wie Kartoffeln, Reis oder Nudeln. Beim Abkühlen wandelt sich ein Teil der Kohlenhydrate in unverdauliche, resistente Stärke, für die die Dickdarmbakterien schwärmen. Resistente Stärke bleibt erhalten, auch wenn abgekühlte Kartoffeln oder Reis wieder erhitzt werden.

**Komplexe Kohlenhydrate** wie Vollkornprodukte, Getreide, Hülsenfrüchte und Gemüse gelangen nur langsam ins Blut und liefern nachhaltig Energie.

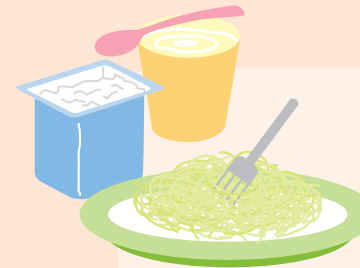


**Gesunde Fette** wie in Nüssen, Samen, Kaltwasserfischen (z. B. Hering, Lachs, Makrele), Meeresalgen oder Pflanzenöle (z.B. Rapsöl) sind hervorragende Lieferanten der gesunden Omega-3-Fettsäuren, die als entzündungshemmend gelten und von den Darmbakterien geschätzt werden.



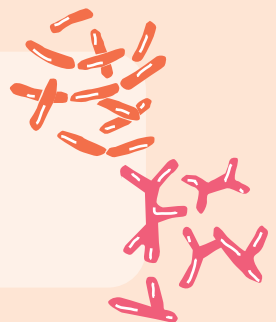
**Polyphenole** zählen zu den sekundären Pflanzenstoffen, dazu gehören z. B. die farbigen Anthocyane in Beeren oder Flavonoide in Äpfeln und Zwiebeln. Polyphenole gelangen zum Großteil in den Dickdarm und fördern das Wachstum der guten Bakterien.

**Trinken** ist das A und O – als Faustregel gilt mindestens 1,5 Liter gleichmäßig über den Tag verteilt. Am besten Mineral- oder Leitungswasser sowie ungesüßte Tees.



**Fermentierte Lebensmittel** sind Powerfood für den Darm. Fermentierte Milchprodukte wie Naturjoghurt, Quark, Kefir oder Buttermilch können neben wertvollem Eiweiß und Kalzium nützliche Milchsäurebakterien liefern. Darüber hinaus sind milchsauer vergorene Lebensmittel wie Sauerkraut oder Kimchi eine tolle Quelle. Wie Fermentieren funktioniert erklärt Seite 34.

**Probiotische Bakterien** wie Laktobazillen oder Bifidobakterien sind im Unterschied zu den in Joghurt enthaltenen Kulturen besonders widerstandsfähig gegenüber Magen- und Gallensäuren. Sie erreichen den Darm lebend und können dort positive Effekte erzielen, indem sie z. B. unerwünschte Bakterien verdrängen.





# Sobanudel-Bowl mit Miso-Gemüse und Teriyaki-Lachs

vegane Variante möglich / laktosefrei /  
ballaststoffreich / reich an Omega-3-Fettsäuren



Grill-  
abend



Essen mit  
Freunden

## Für 2 Personen

- 90 g Sobanudeln  
(Buchweizen-Nudeln aus dem  
Asialaden oder Biosupermarkt)
- 1 Limette
- 2 EL Sesamöl
- 4 EL Sojasauce
- 1 TL Agavendicksaft  
Salz  
Pfeffer
- 100 g ausgelöste und aufgetaute  
Edamame
- 1 Staude Pak Choi
- 1 rote Paprika
- 1 EL Misopaste
- 1 TL Sambal Oelek
- 2 EL Sesamsamen (schwarz und weiß)
- 1 Beet Daikon-Kresse  
(ersatzweise Kresse)

## Für den Lachs:

- 1 Knoblauchzehe
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 3 EL Teriyaki-Sauce  
Salz  
Pfeffer  
Lachsfilets (à ca. 100 g)
- 1 EL Sesamöl

**Tipp:** Für eine vegane Variante  
anstatt Lachs Räuchertofu verwenden.

Dafür den Tofu mit einem Küchenpapier  
trocken tupfen und in Würfeln schnei-  
den. Ebenfalls marinieren und rundherum  
knusprig anbraten.

Marinierter Lachs und Räuchertofu  
eignen sich auch prima zum Grillen.

## Zubereitungszeit: 30 Minuten

- Für den Lachs die Knoblauchzehe und den Ingwer schälen und fein hacken. Mit der Teriyaki-Sauce vermischen und vorsichtig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Lachs waschen, trocken tupfen und in der Marinade zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen.
- Die Sobanudeln in leicht gesalzenem Wasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen und die Nudeln abtropfen lassen.
- Die Limette auspressen. In einer Schüssel 1 EL Sesamöl, 2 EL Sojasauce, die Hälfte des Limettensafts, Agavendicksaft, Salz, Pfeffer und 2 - 3 EL Kochwasser verquirlen. Die Nudeln damit mischen und beiseite stellen.
- Die Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Den Pak Choi waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- In einer beschichteten Pfanne oder Wok 1 EL Sesamöl erhitzen und Edamame, Pak Choi und Paprika rundherum 4 - 5 Minuten anbraten. Die restliche Sojasauce und Limettensaft mit der Misopaste und Sambal Oelek mischen und über dem Gemüse verteilen, kurz in der Pfanne schwenken. Vom Herd ziehen und zugedeckt ca. 4 Minuten in der Pfanne ziehen lassen.
- In einer weiteren beschichteten Pfanne 1 EL Sesamöl erhitzen. Die Lachsfilets aus der Marinade nehmen und bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten braten, dann wenden und von der anderen Seite ebenfalls ca. 4 Minuten braten.
- Die Sobanudeln und das Miso-Gemüse auf zwei Schalen verteilen. Den Lachs darauf geben und mit dem Sesam bestreuen. Die Kresse vom Beet schneiden und alles garnieren.

## Nährwerte:

Pro Portion: ca. 909 kcal  
40 g E / 54 g F / 60 g KH / 14 g BS / 20 g PUFA



# One-Pot-Gemüsereis mit Hähnchenspießen

laktosefrei / glutenfrei / ballaststoffreich



Quick & Easy



Familienessen

## Zubereitungszeit: 30 Minuten

- Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Chilischote waschen, vom Kerngehäuse befreien und in dünne Streifen schneiden. Die Möhren schälen, die Topinambur gründlich waschen und bei Bedarf schälen (siehe Tipp) und alles in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.
- In einem großen Topf 1 EL Öl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Chili und Reis zugeben und kurz mitrösten. 1 TL Currypulver, Ras el-Hanout, Cranberrys, Möhren, Topinambur und Gemüsebrühe zugeben und aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und zugedeckt 15 - 20 Minuten gar ziehen lassen.
- In der Zwischenzeit das Hähnchenbrustfilet in ca. 2 cm große Würfel schneiden. 1 EL Öl mit dem restlichen Currypulver, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Die Fleischwürfel dazugeben und gut mit der Marinade mischen. Dann die Fleischwürfel in vier Portionen teilen und auf die Holzspieße stecken.
- Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischspieße darin bei starker Hitze ca. 4 Minuten rundherum scharf anbraten. Die Herdplatte ausschalten und die Pfanne zugedeckt darauf stehen lassen.
- Den Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln. Unter den Reis mischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Gemüsereis mit den Hähnchenspießen servieren.
- Nach Belieben das Nashi-Birnen-Chutney (siehe Seite 39) dazu servieren.

## Nährwerte:

Pro Portion: ca. 743 kcal  
39 g E / 27 g F / 74 g KH / 24 g BS

## Für 2 Personen

- 20 g Cashewkerne
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine rote Chilischote (frisch)
- 2 Möhren
- 250 g Topinambur
- 3 EL Rapsöl
- 120 g Basmatireis
- 2 TL Currypulver
- 1 TL Ras el-Hanout
- 20 g Cranberrys
- 400 ml Gemüsebrühe
- 200 g Hähnchenbrustfilet
- Salz
- Pfeffer
- 150 g Baby-Blattspinat

## Außerdem:

- 4 Holzspieße

**Tipp:** Topinambur ist eine alte Gemüsesorte, die leicht süßlich und nussig schmeckt.

Topinambur sind ein Festessen für die Darmbakterien, da sie mit ihrem hohen Inulin-Gehalt zu den Top-Präbiotika zählen.

Die Knollen können roh oder gekocht gegessen werden. Am besten in Bio-Qualität kaufen, dann können die Knollen auch mit Schale verwendet werden.



# Schnelle Asia-Mie-Nudeln

ballaststoffreich / vegan /  
vegetarisch / laktosefrei

**Info:** Lauch ist mit seinem hohen Ballaststoffgehalt ein hervorragendes Bauchschmeichler-Gemüse, das die guten Darmbakterien lieben.

## Für 2 Personen

- 1 kleiner Brokkoli (ca. 200 g)
- 125 g Vollkorn-Mie-Nudeln (aus dem Biosupermarkt, ersatzweise Weizen-Mie-Nudeln)
- 1 kleine Stange Lauch
- 1 kleine Möhre
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1 kleine Chilischote (frisch)
- 1 EL Rapsöl
- 30 g helle Misopaste
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Agavendicksaft
- 30 ml Wasser
- 4 Stiele Koriander
- 2 EL Sesam (schwarz und weiß)



Meal Prep



To go



Quick & Easy



Office-Lunchtime

## Zubereitungszeit: 20 Minuten

- Den Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. In Salzwasser etwa 5 Minuten bissfest garen. Den Brokkoli abgießen und abschrecken.
- Die Mie-Nudeln in ein Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen. Nach Packungsanleitung 7 - 9 Minuten ziehen lassen. Abgießen und abtropfen.
- Den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Möhre schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Chilischote waschen, vom Kerngehäuse befreien und in Scheiben schneiden.
- Das Rapsöl in einem Wok oder einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Ingwer, Chilischote, Möhre und Lauch zugeben und 5 - 6 Minuten anbraten, dabei gelegentlich umrühren. In einer Schüssel die Misopaste mit Sojasauce, Sesamöl, Agavendicksaft und Wasser verquirlen. Den Brokkoli und die Mie-Nudeln unter das Gemüse rühren und die Miso-Mischung darüber geben.
- Den Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken. Die Asia-Pasta mit Koriander und Sesam bestreuen und servieren.

## Nährwerte:

Pro Portion: ca. 560 kcal  
20 g E / 24 g F / 60 g KH / 12 g BS

**Tipp:** Miso ist eine japanische Würzpaste aus fermentierten Sojabohnen und manchmal – je nach Sorte – zusätzlich aus Reis oder anderen Getreidearten.

Sie enthält neben Milchsäurebakterien auch viel Eiweiß. Erhältlich in Asialäden, Biosupermärkten oder gut sortierten Supermärkten.





vegetarisch / ballaststoffreich /  
enthält aktive Shirota Bakterien

# Linsensalat mit geröstetem Ofengemüse und Yakult-Dressing



Meal  
Prep



Office-  
Lunchtime

## Für 2 Personen:

- 100 g Berglinsen
- 2 Pastinaken
- 1 Zucchini
- 150 g Champignons
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer
- 1 kleiner Chicorée
- 1 Mini-Romana
- 1 kleiner Radicchio

## Für das Dressing:

- 1 Knoblauchzehe
- 2 Fläschchen Yakult Plus
- 1 TL Dijon-Senf
- 3 EL Walnussöl
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL Cashewmus
- Salz
- Pfeffer

## Außerdem:

- Backpapier

**Info:** Chicorée und Radicchio enthalten wertvolle Bitterstoffe, die die Ausschüttung von Magen- und Gallensäften ankurbeln und so die Verdauung unterstützen.

Das Blattgemüse Chicorée enthält zudem Inulin, ein Ballaststoff, den Darmbakterien lieben. Statt Chicorée eignet sich ebenfalls Endiviansalat, ein botanisch mit dem Chicorée verwandter Salat.

## Zubereitungszeit: 35 Minuten

- Die Berglinsen in 300 ml leicht gesalzenem Wasser bei schwacher Hitze in 30 Minuten bissfest kochen. Abgießen und abtropfen lassen.
- Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
- Die Pastinaken schälen. Die Zucchini waschen, putzen und die Pilze ebenfalls putzen. Alles in Scheiben schneiden oder hobeln. Das Gemüse mit dem Olivenöl, den Gewürzen, Salz und Pfeffer mischen und auf dem Backpapier verteilen. Auf der mittleren Schiene 20 - 25 Minuten backen.
- In der Zwischenzeit den Salat putzen, waschen und trocken schleudern oder abtropfen lassen. In mundgerechte Stücke schneiden. Für das Dressing die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Mit den restlichen Zutaten verquirlen.
- Den Salat mit den Linsen und dem Dressing vorsichtig vermischen. Auf zwei Teller verteilen und mit dem Ofengemüse belegen. Sofort servieren.

## Nährwerte:

Pro Portion: ca. 740 kcal  
26 g E / 43 g F / 57 g KH / 16 g BS

**Tipp:** Der Salat schmeckt auch kalt wunderbar.

Zum Mitnehmen die Linsen und das Ofengemüse abkühlen lassen und in ein geeignetes Gefäß füllen. Den Salat darüber geben und das Dressing extra abfüllen.



# Pitaburger mit Kichererbsen

vegetarisch / ballaststoffreich / reich an Vitamin C / enthält aktive Shirota Bakterien



Grill-  
abend



Essen mit  
Freunden



## Für 2 Personen:

- 2 kleine Fladen- oder Pitabrote
- 1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 240 g)
- 1 kleines Bund Koriander (ersatzweise Petersilie)
- 20 g Leinmehl (ersatzweise Kichererbsenmehl)
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer
- 4 Stiele Minze
- 250 g Magerquark
- 2 Fläschchen Yakult Plus etwas Rapsöl

## Zum Servieren:

- 1 rote Zwiebel
- 1 Tomate
- 2 Salatblätter



## Zubereitungszeit: 35 Minuten

- Die Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Den Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken.
- Kichererbsen, Koriander, Leinmehl, Paprika und Kreuzkümmel in eine Küchenmaschine oder einen Standmixer geben und zu einer zähen Masse pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Mit angefeuchteten Händen zu zwei Pattys formen. In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und die Pattys von jeder Seite 5 - 6 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.
- Die Minze waschen, trocken schütteln und fein hacken. Den Magerquark mit Yakult und Minze verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Tomate waschen, den Stielansatz heraus-schneiden und in Scheiben schneiden. Salatblätter waschen und trocken schütteln.
- Die Brote jeweils seitlich so einschneiden, dass eine Tasche entsteht. Salatblatt, Tomatenscheiben und Zwiebelringe hineinlegen. Mit dem Kichererbsenpatty und der Minzcreme füllen.

## Nährwerte:

Pro Portion: ca. 721 kcal  
43 g E / 13 g F / 112 g KH / 18 g BS

**Tipp:** Die Kichererbsenpatties eignen sich auch prima zum Grillen.

Anstatt Kichererbsen können alternativ Bohnen wie z. B. Kidneybohnen, schwarze oder weiße Bohnen verwendet werden.

Und wenn es einmal schnell gehen soll, gibt es auch fertige Bratlinge aus Linsen, Getreide oder Bohnen im Supermarkt.



To  
go



Office-  
Lunchtime



Essen mit  
Freunden

## Für 2 Personen (ca. 36 Stück):

- 200 g weiße Quinoa
- Salz
- 1 EL Sesam (weiß und schwarz)
- 2 EL heller Reissessig
- 1 EL Agavendicksaft (ersatzweise Honig)
- 1 mittlere Möhre
- 1/3 Salatgurke
- 1 Avocado
- 1 EL Zitronensaft
- 6 Nori-Blätter

## Zum Servieren:

- Sojasauce
- ingelegter Ingwer, nach Belieben
- Wasabipaste, nach Belieben



**Tipp:** Nach Wunsch zusätzlich mit Räucherlachs füllen.

Dafür Räucherlachsscheiben in dünne Streifen schneiden.

Für eine würzigere vegane Variante eignen sich dünne Streifen vom Räuchertofu.

# Quinoa-Maki (Quinoa-Rolls)

vegan / laktosefrei / ballaststoffreich

## Zubereitungszeit: 30 Minuten

- Quinoa in einem Sieb unter fließendem, heißem Wasser abspülen. Mit 450 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen und 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Inzwischen die Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Quinoa vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten aufquellen lassen.
- Den Reissessig mit Agavendicksaft, etwas Salz und Sesam verrühren. Quinoa in ein Sieb abgießen und leicht abkühlen lassen. Die Essigmischung unterrühren.
- Für die Füllung die Möhre schälen, die Gurke waschen und alles in feine Streifen schneiden. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels herauslösen. Die Avocado ebenfalls in dünne Streifen schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln.
- Ein Nori-Blatt auf die Arbeitsfläche legen. Etwas Quinoa auf dem unteren Drittel verteilen, dann die Gemüsestreifen mittig auf die Quinoa legen. Alles zu einer festen Rolle zusammenrollen. Das Nori-Blatt am unteren Ende mit etwas Wasser anfeuchten, sodass die Rolle zusammenklebt.
- Aus den restlichen Zutaten auf die gleiche Weise weitere Rollen formen. Die Rollen kalt stellen und vor dem Servieren mit einem scharfen Messer in je 6 - 7 Stücke schneiden. Nach Belieben mit Sojasauce, Ingwer und Wasabipaste servieren.

## Nährwerte:

Pro Stück: ca. 42 kcal  
1 g E / 5 g F / 5 g KH / 1 g BS



# Kumpir Oriental Style – gefüllte Kartoffeln mit Kichererbsen und Granatapfel

**Zubereitungszeit: 30 Minuten**

**Backzeit: 60 Minuten**

- Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Kartoffeln waschen, trocken tupfen und mit einer Gabel rundherum einstechen. Einzel in Alufolie wickeln und im Backofen auf dem Rost auf der mittleren Schiene ca. 60 Minuten backen.
- Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln. Die Kichererbsen abgießen und abspülen. Die Granatapfelkerne herauslösen (siehe Tipp rechte Seite). In einer Schüssel Zwiebel, Kichererbsen, Granatapfelkerne und Spinat vermischen. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen.
- Für den Dip den Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. In einer Schüssel Sauerrahm und Joghurt verrühren. Koriander und Knoblauch zugeben und vermischen. Mit Harissa, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und mittig aufschneiden, aber nicht ganz durchschneiden. Das Innere mithilfe einer Gabel auflockern und je 1 EL Butter untermengen und salzen.
- Die Kartoffeln mit der Spinat-Kichererbsen-Mischung füllen und mit dem Harissa-Schmand garnieren. Die Pistazien darüber streuen und servieren.

## **Nährwerte:**

Pro Portion: ca. 680 kcal  
21 g E / 44 g F / 40 g KH / 15 g BS



Familien-  
essen



Essen mit  
Freunden



## **Für 2 Personen:**

- 2 große Kartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 100 g Baby-Blattspinat
- 200 g gegarte Kichererbsen (z. B. aus der Dose)
- ½ Granatapfel
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Butter (ersatzweise Olivenöl)
- 2 EL gehackte Pistazien

## **Für den Dip:**

- 6 Stiele Koriander
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Sauerrahm
- 250 g Joghurt (1,5 % Fett)
- 1 EL Harissa (scharfe orientalische Gewürzpaste)
- Salz
- Pfeffer

## **Tipp:** Granatapfel entkernen leicht gemacht!

Es gibt verschiedene Methoden, die Kerne aus einem Granatapfel zu bekommen. Die Kerne unter Wasser aus der Frucht zu pulen, vermeidet lästige Spritzer. Dafür das obere und untere Ende des Granatapfels abschneiden.

Die Frucht in einer Schüssel mit Wasser aufbrechen und die Kerne herauslösen. Die Kerne sinken dabei nach unten. Die Trennhäute schwimmen an der Wasseroberfläche und können leicht abgeseiht werden. Zuletzt alles durch ein Sieb gießen und die Kerne weiterverarbeiten.



# Vollkornreis-Bowl mit Gremolata-Rindersteak

vegetarische Variante möglich / ballaststoffreich /  
mit Milchsäurebakterien



Familien-essen



Grill-  
abend



Essen mit  
Freunden

## Für 2 Personen:

- 100 g Vollkornreis
- Salz
- Pfeffer
- 1 kleines Bund Petersilie
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Rindersteaks (je ca. 180 g)
- 100 g Cherry-Tomaten
- 1 gelbe Paprika
- 50 g grüne oder schwarze Oliven (entsteint)
- 50 g eingelegte Artischockenherzen
- 50 g Feta
- 200 g Joghurt (1,5 % Fett)
- Chiliflocken
- 2 EL Olivenöl

## Zubereitungszeit: 50 Minuten

- Den Reis in 200 ml leicht gesalzenem Wasser aufkochen und zugedeckt 35 - 40 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.
- Für die Gremolata die Petersilie waschen, trocken schütteln, ein paar Blätter für die Dekoration zur Seite legen und den Rest fein hacken. Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Knoblauch schälen und fein hacken. Die Hälfte der Petersilie, den Zitronenabrieb und den Knoblauch mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Steaks trocken tupfen und etwas flach drücken. Mit der Gremolata-Mischung einreiben und abgedeckt ein paar Minuten ziehen lassen.
- In der Zwischenzeit die Tomaten waschen und halbieren. Die Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden. Die Oliven nach Belieben in Scheiben schneiden. Die Artischockenherzen abtropfen lassen und vierteln. Den Feta zerbröseln.
- In einer Schüssel den Feta mit dem Joghurt mischen. Die restliche gehackte Petersilie unterrühren und mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken.
- In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Rindersteaks auf jeder Seite 2 - 3 Minuten scharf anbraten, je nachdem wie durch das Fleisch sein soll. Zur Seite stellen und abgedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
- Den Reis auf zwei Schalen verteilen. Tomaten, Oliven, Artischocken und Paprika darauf anrichten. Die Rindersteaks in Streifen schneiden und mit dem Feta-Dip auf den Reis geben. Mit der restlichen Petersilie bestreuen.

## Nährwerte:

Pro Portion: ca. 714 kcal  
53 g E / 29 g F / 53 g KH / 9 g BS

# Bunte Galette mit Kürbis und Sauerkraut



Familien-essen



Essen mit  
Freunden

vegetarisch / ballaststoffreich /  
mit Milchsäurebakterien

## Für 4 Personen:

### Für den Teig:

- 300 g Weizenvollkornmehl
- Salz
- 150 g kalte Butter

### Für die Füllung:

- 200 g Hokkaido-Kürbis
- 1 Rote Bete (frisch)
- 150 g Sauerkraut
- 200 g Sauerrahm
- 1 EL fein gehackter Rosmarin
- Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer

### Außerdem:

- Mehl zum Ausrollen
- Backpapier

## Zubereitungszeit: 20 Minuten

## Kühlzeit: 30 Minuten

## Backzeit: 20 Minuten

- Für den Teig Mehl und etwas Salz mischen. Die Butter grob in Stücke teilen und zum Mehl geben. Alles zu einem glatten Teig verarbeiten, bei Bedarf 2 - 3 EL kaltes Wasser zugeben. Zugedeckt in einer Schüssel mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
- In der Zwischenzeit den Kürbis waschen, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Die Rote Bete schälen und in dünne Scheiben hobeln (bei Bedarf Einmalhandschuhe tragen, da sie abfärbt).
- Den Backofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze). Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Das Sauerkraut abtropfen lassen.
- Den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche rund ausrollen (ca. 30 cm Durchmesser). Mit dem Sauerrahm bestreichen, dabei einen Rand von ca. 2 cm freilassen. Kürbis und Rote Bete abwechselnd kreisförmig einschichten. Mit Rosmarin, Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.
- Den Teigrand locker über die Füllung schlagen. Die Galette auf der unteren Schiene im Backofen 25 Minuten backen. Herausheben und das Sauerkraut in Klecksen auf der Galette verteilen. Nochmals in den Ofen schieben und weitere 5 Minuten backen.

## Nährwerte:

Pro Portion: ca. 665 kcal  
12 g E / 42 g F / 53 g KH / 11 g BS

**Info:** Besonders gesund ist frisches Sauerkraut (Frischsauerkraut) aus der Kühltheke, da hier die Milchsäurebakterien noch nicht durch Erhitzen abgetötet sind.

Wer es verträgt, genießt Sauerkraut also am besten roh. Der gegorene Kohl enthält nämlich reichlich Ballaststoffe, Mineralstoffe, Milchsäure und die Vitamine A, B, C, E und K. Daher genügt auf der Galette nur ein kurzes Erhitzen, sonst gehen die gesunden Inhaltsstoffe schnell verloren.



# Minestrone mit Risoni und Kräuter-Knusperbrot

vegetarisch / laktosefrei / ballaststoffreich

## Für 2 Personen:

- 100 g Risoni oder Kritharaki
- 4 Stangen Staudensellerie
- 2 Möhren
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 800 ml Gemüsebrühe
- 1 TL getrockneter Oregano
- Salz
- Pfeffer
- 1 Dose weiße Bohnen (Abtropfgewicht 240 g)

## Für die Brotwürfel:

- 2 Scheiben altbackenes Brot (z. B. Weißbrot, Sauerteigbrot, etc.)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL gehackte Petersilie
- ½ TL Abrieb von Bio-Zitrone
- Chiliflocken
- Salz
- Pfeffer

**Tipp:** Am besten die Risoni schon am Vortag kochen, auf jeden Fall sollten sie vollständig abkühlen können.

Abgekühlte Nudeln bilden resistente Stärke, die Powerfood für die guten Darmbakterien ist. Erneutes Erhitzen zerstört die resistente Stärke nicht.

**Info:** Bei Risoni handelt es sich um eine kleine Pastasorte in Reisform. In der griechischen Küche sind die Nudeln unter Kritharaki bekannt.

Risoni können wie Reis oder ganz normal wie Pasta zubereitet werden und eignen sich prima für Suppen.



Meal  
Prep



Office-  
Lunchtime



Familien-  
essen

## Zubereitungszeit: 40 Minuten

- Die Risoni kochen und abkühlen lassen (gerne schon am Vortag).
- Den Staudensellerie putzen und waschen, dabei ggf. harte Fäden entfernen. Die Stangen klein würfeln. Die Möhren schälen und ebenfalls klein würfeln. Die Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
- 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und anschwitzen. Tomatenmark unterrühren und 1 - 2 Minuten bei großer Hitze unter Rühren anrösten. Das Gemüse zufügen und ebenfalls kurz anrösten. Mit der Brühe ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Zugedeckt bei niedriger Hitze 20 - 25 Minuten garen.
- In der Zwischenzeit die Brotscheiben in Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. In einer beschichteten Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Knoblauch und Brotwürfel hineingeben und unter Rühren bei mittlerer Hitze knusprig braun braten. Zum Schluss die Petersilie unterrühren und mit Zitronenabrieb, Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die weißen Bohnen ebenfalls in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Bohnen in die Suppe geben, unterrühren und alles nochmals gut 5 Minuten zugedeckt garen. Dann Risoni zugeben und heiß werden lassen, nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Nährwerte:

Pro Portion: ca. 720 kcal  
26 g E / 25 g F / 86 g KH / 21 g BS





# Fermentieren – wie geht's?

Fermentieren – eine Methode unserer Großmütter zum Haltbar-machen – ist wieder topaktuell. Die Fermentation macht Lebensmittel aber nicht nur haltbarer und schmackhafter, sie erhöht auch die Menge an nützlichen Bakterien. Ob Käse, Schokolade, Bier, Kaffee oder Sauerteigbrot, oft nehmen wir täglich Fermentiertes zu uns, ohne es zu wissen.

Die einfachste Methode ist die Milchsäuregärung (Lakto-Fermentation), da Laktobazillen praktisch überall vorkommen. Sie leben auf unserer Haut, aber auch auf Gemüse und Obst.

Neben Weißkohl zu Sauerkraut lassen sich auch andere Gemüsesorten wie Paprika, Kürbis, Möhren sowie Obst milchsauer fermentieren, das heißt, unter Ausschluss von Sauerstoff vergären. Das entlockt den Lebensmitteln neue Aromen, macht es besonders bekömmlich und liefert nützliche Bakterien für einen gesunden Darm.

1.



Klein geschnittenes Gemüse oder Obst mit unjodiertem Salz vermengen (20 Gramm Salz auf 1 Kilogramm). Kräftig kneten, bis Flüssigkeit austritt.

2.



Das Gärgut mit der entstandenen Lake in ein steriles Glas mit Deckel (am besten Bügelverschluss oder ein Gärgefäß) füllen. Fest zusammenpressen, damit sich keine Luftblasen bilden. Ggf. mit einer 2-prozentigen Salzlake (20 Gramm Salz auf 1 Liter Wasser) auffüllen, bis alles mit Flüssigkeit bedeckt ist.

3.



Mit einem Gewicht beschweren, den Deckel locker auflegen, damit die Gärgase entweichen können und dunkel lagern.

4.



Je nach Vorlieben einige Tage oder Wochen fermentieren. Um den Gärprozess zu stoppen, fest verschlossen kühl lagern.

**Info:** In asiatischen Ländern ist die Auswahl an fermentierten Lebensmitteln traditionell besonders groß.

Seit vielen Jahren werden dort mithilfe regionaler Bakterien- und Pilzkulturen unterschiedliche Produkte wie Tempeh, Miso, Sake, Kimchi, Kombucha und Sojasauce hergestellt.

Fermentiertes wie z. B. Misosuppe gibt es in Japan fast zu jeder Mahlzeit.

**Tipp:** Am besten zu Bio- oder unbehandelten Produkten greifen.

Konventionell angebautes Obst oder Gemüse ist ggf. gespritzt oder gedüngt und liefert nicht genügend lebende Mikroorganismen.



# Fermentierter Rotkohl mit Möhren

vegan / laktosefrei / glutenfrei /  
ballaststoffreich / mit Milchsäurebakterien

## Für ca. 800 g:

- 1 kleiner Rotkohl (ca. 700 g)
- 15 g Salz
- 2 Möhren
- 10 Wacholderbeeren



Meal  
Prep



Office-  
Lunchtime



Mit-  
bringsel

**Zubereitungszeit: 35 Minuten**

**Fermentationszeit: 3 - 5 Tage**

- Vom Rotkohl die äußeren Blätter entfernen, ein großes Blatt waschen und zur Seite legen. Den Kohl vierteln und den Strunk entfernen. Mit einem Hobel oder Messer die Viertel in feine Streifen hobeln oder schneiden. Die Möhren schälen und fein raspeln.
- Das Gemüse mischen und mit dem Salz vermengen, 10 Minuten ziehen lassen. Mit der Hand oder einem Stampfer kräftig kneten, bis Saft aus dem Gemüse austritt. Den Saft abgießen und in einem Gefäß auffangen.
- Die Wacholderbeeren zur Rotkohl-Möhren-Mischung geben und in ein sauberes Glas mit Deckel (am besten mit Bügelverschluss oder ein Gärgefäß) füllen. Die Mischung fest nach unten drücken, damit sich keine Luftblasen bilden. Mit dem aufgefangenen Salzwasser bis 4 cm unter den Rand des Glases aufgießen.
- Das Gemüse muss vollständig mit Flüssigkeit bedeckt sein. Falls notwendig, 2 g Salz mit 100 ml Wasser verrühren und auffüllen. Das äußere Kohlblatt als Abschluss benutzen und andrücken. Mit einem Gewicht (ein kleines Gefäß mit Wasser gefüllt) beschweren, damit das Gemüse immer mit Flüssigkeit bedeckt ist.
- Den Deckel so locker auf die Öffnung legen, dass die Gärgase entweichen können. Täglich kontrollieren, ob das Gemüse noch mit Flüssigkeit bedeckt ist.
- Den Rotkohl bei Zimmertemperatur mindestens drei Tage fermentieren lassen. Die Gärung beginnt, wenn erste kleine Luftblasen sichtbar sind. Sie ist abgeschlossen, wenn sich keine Bläschen mehr bilden.
- Wenn der gewünschte Geschmack erreicht ist, servieren oder fest verschlossen kühl und dunkel lagern – die Fermentation stoppt.

## Nährwerte:

Pro 100 g: ca. 48 kcal  
2 g E / 1 g F / 6 g KH / 3 g BS

**Info:** Fermentiertes Gemüse ist für die Verdauung besonders wertvoll.

Zum einen werden beim Gären Zucker und Stärke von Milchsäurebakterien in Milchsäure umgewandelt. Zum anderen enthält fermentiertes Gemüse viele unverdauliche Pflanzenbestandteile (Ballaststoffe).



## Veggie Pickles – eingelegte Radieschen und Rettich

### Für 3 Gläser à 500 ml:

- 1 Bund Radieschen
- 1 Rettich (ca. 500 g)
- 400 ml Weißweinessig
- 3 EL Zucker
- ½ TL Kümmel
- 1 TL Senfkörner
- 1 Lorbeerblatt
- ½ TL Pfefferkörner
- ½ TL Salz
- 400 ml Wasser

### Außerdem:

- 3 ausgekochte (sterile)  
Einmachgläser à 500 ml



Meal  
Prep



Office-  
Lunchtime



Grill-  
abend



Mit-  
bringsel

**Zubereitungszeit: 15 Minuten**  
**Ziehzeit: mindestens 1 Stunde**

- Die Radieschen putzen, waschen und in ca. 2 mm dicke Scheiben schneiden. Den Rettich putzen, waschen, schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden oder hobeln. Beides miteinander mischen und in Einmachgläser bis zum Rand einschichten.
- Den Essig mit Zucker, Gewürzen und 400 ml Wasser in einem Topf erhitzen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Heiß über die Radieschen-Rettich-Mischung gießen. Die Pickles vollständig mit dem Sud bedecken und möglichst luftdicht verschließen. Mindestens 1 Stunde, am besten über Nacht, ziehen lassen.
- Die Pickles sind ungeöffnet ca. 2 - 3 Monate haltbar, geöffnet im Kühlschrank ca. 1 Woche.
- Geeignete Lebensmittel: Gemüse, vor allem Blumenkohl, Möhren, Paprika, Gurken, Kohl, Zwiebeln, Pilze. Auch bei den Gewürzen lässt sich gut experimentieren, wie z. B. mit Ingwer, Vanille, Zimt, Nelken, Kardamom, Piment oder Chili.

### Nährwerte:

Pro 100 g: ca. 30 kcal  
0,6 g E / 0,2 g F / 5 g KH

### Info: Saures hält länger!

Fast jedes Obst und Gemüse lässt sich einlegen. Das Haltbarmachen durch Essig, Salz und Zucker konserviert dabei nicht nur, sondern sorgt auch für den besonderen Geschmack.



### Für 2 Gläser à 250 ml:

- 500 g Nashi-Birnen (ersatzweise Birnen)
- Saft von einer ½ Zitrone
- 1 Stück Ingwer (ca. 4 cm)
- 1 rote Zwiebel
- 1 kleine rote Chilischote
- 1 EL Olivenöl
- 80 g Vollrohrzucker
- 100 ml Weißweinessig
- 1 Sternanis
- Salz

### Außerdem:

- 2 ausgekochte (sterile)  
Einmachgläser à 250 ml



To  
go



Grill-  
abend



Essen mit  
Freunden

**Zubereitungszeit: 10 Minuten**  
**Kochzeit: 45 Minuten**

- Die Nashi schälen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Mit dem Zitronensaft beträufeln.
- Den Ingwer und die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Chilischote putzen, waschen und ebenfalls fein würfeln.
- Das Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Ingwer glasig anschwitzen.
- Die restlichen Zutaten zufügen, alles aufkochen und bei kleiner Hitze 40 - 45 Minuten dickflüssig einköcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren.
- Den Sternanis entfernen, das heiße Chutney in zwei Einmachgläser füllen und luftdicht verschließen.
- Die Chutneys sind ungeöffnet rund 4 - 6 Monate haltbar, geöffnet im Kühlschrank ca. 1 Woche.

### Nährwerte:

Pro 100 g: ca. 100 kcal  
0,5 g E / 2 g F / 19 g KH

## Nashi-Birnen- Chutney mit Ingwer und Sternanis



**Info:** Chutneys sind würzige Pasten, die aus der indischen Küche stammen und meist süßsauer abgeschmeckt sind. Von Konfitüre unterscheidet sich das Chutney durch Zugabe von Essig sowie Gewürzen wie Chili und Ingwer.

Chutneys schmecken fein zu Currys, Linsen- und Reisgerichten sowie zu gegrilltem Fisch, Fleisch und Gemüse. Sie eignen sich auch als Dip zu Käse und als Aufstrich auf dem Sandwich.

Je nach Vorliebe eignet sich fast jedes Obst und Gemüse, wie z. B. Aprikosen, Äpfel, Pflaumen, Quitten, aber auch Tomaten, Rhabarber oder Zwiebel.



# Feldsalat- Walnuss- Pesto

laktosefrei / glutenfrei /  
reich an Omega-3-Fettsäuren



Meal  
Prep



To  
go



Quick &  
Easy



Office-  
Lunchtime

## Für ca. 300 ml:

- 100 g Feldsalat
- 50 g Parmesan (am Stück)
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 50 g Walnusskerne
- 100 ml Olivenöl und etwas Olivenöl zum Konservieren
- Salz
- Pfeffer
- Saft von einer ½ Zitrone

## Zubereitungszeit: 15 Minuten

- Den Feldsalat verlesen, waschen und trocken schütteln.
- Den Parmesan reiben.
- Den Knoblauch schälen und feinhacken.
- Die Walnüsse grob hacken.
- In einer Küchenmaschine oder im Standmixer alle vorbereiteten Zutaten fein mixen. Dabei nach und nach so viel Öl in einem dünnen Strahl darüber geben, bis das Pesto die richtige Konsistenz hat.
- Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

## Nährwerte:

Pro Portion (10 g): ca. 45 kcal  
1 g E / 5 g F / 0,2 g KH / 1 g PUFA

**Tipp:** Das Pesto in ein steriles Glas füllen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Im Kühlschrank hält sich das Pesto gut verschlossen etwa 1 Woche.

Mit dem Pesto schmecken nicht nur Pasta oder Gemüsenudeln. Auch die Minestrone (Seite 32) oder die Galette (Seite 31) lassen sich damit verfeinern.

Anstatt Feldsalat eignen sich ebenfalls junger Spinat oder Rucola – und bei den Nüssen schmecken alternativ Mandeln, Haselnüsse oder Sonnenblumenkerne.

# Chia-Fruchtaufstrich mit Brombeeren und Rosmarin

vegane Variante möglich /  
glutenfrei / reich an Vitamin C



Meal  
Prep



Quick &  
Easy



Office-  
Lunchtime



Grill-  
abend



Mit-  
bringsel

## Für 1 Glas (ca. 200 g):

- 300 g Brombeeren (frisch oder tiefgekühlt und aufgetaut)
- ½ TL fein gehackte Rosmarinnadeln
- 2 TL Honig (ersatzweise Agavendicksaft)
- 20 g Chiasamen

## Zubereitungszeit: 10 Minuten

## Quellzeit: 30 Minuten

- Frische Brombeeren verlesen, waschen und trocken tupfen (Tiefkühlware rechtzeitig auftauen lassen).
- Brombeeren und gehackten Rosmarin in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Masse durch ein Sieb streichen, um die kleinen Kerne zu entfernen.
- Das Püree mit Honig süßen. Die Chiasamen untermischen und alles im Kühlschrank etwa 30 Minuten quellen lassen. Dabei zwischendurch umrühren, damit sich keine Klümpchen bilden.
- Anschließend den Aufstrich nach Belieben nochmals pürieren.
- In einem sauberen Gefäß im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 4 bis 5 Tagen verbrauchen.

## Nährwerte:

Pro Portion (ca. 10 g): ca. 8 kcal  
0,2 g E / 0,2 g F / 1 g KH

**Tipp:** Dieser Fruchtaufstrich ist superschnell gemacht und funktioniert auch prima mit tiefgekühlten Beeren.

Er enthält viele gesunde Ballaststoffe, aber viel weniger Zucker und Kalorien als „normale“ Marmelade aus dem Supermarkt.

Vegan wird es, wenn man statt Honig Agavendicksaft verwendet.



# Einfache Tipps für ein gutes Bauchgefühl

**Kauen:** Durch gründliches Kauen wird die Nahrung mit Speichel vermischt, teilweise aufgespalten und ist so für die weitere Verdauung und die Darmbakterien besser verarbeitbar.



**Mit allen Sinnen:** Bewusst auf Farbe, Duft und Konsistenz der Speisen konzentrieren. So kann sich der Geschmack entfalten und der Magen hat Zeit, sich langsam zu füllen.



**Zeit nehmen:** Die Mahlzeiten im Hier und Jetzt genießen, das unterstützt die Verdauungsarbeit gezielt. Also Smartphone weglegen und nicht im Vorbeigehen essen.



**Esspausen:** Ob nun drei oder fünf Mahlzeiten – am besten ist es, regelmäßige Mahlzeiten, möglichst über den Tag verteilt, zu essen. Und dazwischen für bewusste Esspausen sorgen!



**Nachhaltige Veränderung:** Unsere Darmbewohner reagieren auf eine kurzfristige Umstellung der Ernährung sehr zeitnah, indem z. B. die Zahl von bestimmten Bakteriengruppen steigt. Nur eine langfristige Umstellung der Ernährung, verändert die Darmmikrobiota nachhaltig.



# Was nützliche Darmbakterien gar nicht mögen



**Einseitige Ernährung** mit einem hohen Anteil an Fast Food, Energy- und Softdrinks und Fertiggerichten mit Zusatzstoffen



Reichlich **Weißmehl** und **Industriezucker**



Sorgloser Einsatz von **Antibiotika**



**Hoher Tabakkonsum,** Rauchen fördert Entzündungsprozesse



**Alkohol** ist ein Zellgift, das nicht nur dem Darm, sondern auch der Leber schadet



**Bewegungs-** und **Schlafmangel**



Chronischer **Stress**



Eine **hektische** Lebensweise – auch beim Essen



Mit der sogenannten Tellerregel lässt sich eine ausgewogene und bekömmliche Mahlzeit einfach umsetzen: Die eine Hälfte des Tellers besteht aus Gemüse oder Salat, die andere Hälfte aus Kohlenhydrat- und Eiweißlieferanten, wie z. B. Kartoffeln und Fleisch, oder eine vegetarische Proteinquelle, wie z. B. Tofu. Außerdem sollte jede Mahlzeit 1-2 EL Fett enthalten.



# Beeren-Shrub



Grill-  
abend



Essen mit  
Freunden

vegan / laktosefrei / glutenfrei



**Tipp:** Die übrigen Himbeeren schmecken als Zutat im Smoothie, im Joghurt oder im Porridge.

Je nach Saison eignen sich für den Shrub ebenfalls reife Aprikosen, Pfirsiche, Nektarinen, Erdbeeren, Pflaumen usw. Je nach Vorlieben kann hier auch mit Kräutern und Gewürzen, wie Lavendel, Rosmarin, Zimt etc., experimentiert werden.

**Info:** Der Früchtesirup auf Essigbasis stammt ursprünglich aus dem arabischen Raum.

Shrub ist nicht nur die Grundlage von erfrischenden Getränken – mit und ohne Alkohol – sondern verfeinert auch Salatdressings.

## Glasflasche à 250 ml:

- 250 g reife Himbeeren
- 200 g Vollrohrzucker (ersatzweise Honig)
- 1-2 Stiele Kräuter wie z. B. Zitronenmelisse oder Minze
- 250 g milder Apfelessig

## Zum Servieren:

kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
Kräuter, wie Minze oder Zitronenmelisse, nach Belieben  
Eiswürfel, nach Belieben

## Benötigtes Zubehör:

- 1 Glasflasche à 250 ml

## Zubereitungszeit: 20 Minuten

## Ziehzeit: 1 - 3 Tage

- Die Beeren waschen und trocken tupfen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Beeren und Kräuter mit dem Zucker vermengen, das Obst dabei leicht andrücken.
- Zugedeckt im Kühlschrank 1 - 3 Tage durchziehen lassen, dabei gelegentlich umrühren.
- Die Mischung durch ein feinmaschiges Sieb gießen, es sollten ca. 250 ml Sirup entstehen. Die übrigen Beeren anderweitig verwenden (siehe Tipp).
- Den Früchtesirup mit dem Essig vermischen, in eine sterile Flasche füllen und verschlossen im Kühlschrank durchziehen lassen. Bei längerer Lagerung wird er milder.
- Zum Servieren 2 EL Früchtesirup mit Mineralwasser verdünnen. Nach Belieben mit Kräutern, frischen Himbeeren und Eiswürfeln als Beeren-Shrub servieren.

## Nährwerte:

Pro Portion (2 EL): ca. 136 kcal  
0,6 g E / 0,1 g F / 30 g KH / 2 g BS



# Grapefruit-Switchel

vegan / laktosefrei / glutenfrei



Quick & Easy



Grillabend

## Zubereitungszeit: 25 Minuten

- Den Ingwer gründlich waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Mit dem Wasser in einen Topf geben, aufkochen und 3 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und 20 Minuten ziehen lassen.
- Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Grapefruit schälen und mit einem Messer Filets herauschneiden. Den Saft dabei auffangen und mit dem Zitronensaft mischen.
- Die Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
- Das Ingwerwasser abseihen und mit dem Zitronen-Grapefruitsaft, Apfelessig und Ahornsirup in einer Karaffe mischen. Die Grapefruitfilets und Minzblätter zugeben und alles gut verrühren. Mit dem kalten Mineralwasser aufgießen.
- Zum Servieren nach Belieben Eiswürfel in Gläser verteilen und mit dem Switchel aufgießen.

## Nährwerte:

Pro Portion: ca. 76 kcal  
0,8 g E / 0,3 g F / 14 g KH

## Für 1 Liter (4 Personen):

- 50 g Bio-Ingwer
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Bio-Grapefruit
- 2 Stiele Minze
- 50 ml Apfelessig
- 2 El Ahornsirup (ersatzweise Honig)
- 500 ml Wasser
- 500 ml kaltes Mineralwasser

## Außerdem:

Eiswürfel, nach Belieben



**Info:** Ursprünglich stammt die Essiglimonade aus den USA. Feldarbeiter genossen bereits im 18. Jahrhundert das erfrischende Getränk, das im Hals ein ähnliches Gefühl wie Alkohol erzeugt.

Die Basiszutaten sind Wasser, Ingwer, Apfelessig und Ahornsirup (oder Honig). Je nach Vorliebe kann der Switchel mit frischem Obst sowie Kräutern und Gewürzen wie Minze, Rosmarin, Lavendel, Zimt etc. verfeinert werden.

**Info:** Smoothies sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen. Sie sorgen aber nicht für das gleiche Sättigungsgefühl wie ein Apfel oder Salat. Daher bewusst in kleinen Schlucken genießen.

Vorsicht bei Fertigprodukten – diese enthalten oft einen sehr hohen Fruchtanteil, der den Smoothie zu einer ordentlichen Zucker- und Kalorienbombe macht.

## Für 2 Personen:

### Für den grünen Smoothie:

- 100 g Baby-Blattspinat
- 1 große saftige Birne (ca. 300 g)
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 100 ml kaltes Wasser

### Für den pinken Smoothie:

- 1 reife Banane
- 250 g TK-Himbeeren, ggf. etwas aufgetaut
- 2 Fläschchen Yakult Original

## Zubereitungszeit: 10 Minuten

- Für den **grünen Smoothie** den Spinat putzen, waschen und trocken schütteln.
- Die Birne waschen, putzen, vom Kerngehäuse befreien und klein schneiden.
- Den Ingwer schälen und klein schneiden.
- Alle Zutaten mit 100 ml kaltem Wasser in einem Standmixer oder dem Pürierstab fein pürieren. In Gläser füllen.
- Den Mixer säubern und für den **pinken Smoothie** die Banane schälen und klein schneiden.
- Die tiefgekühlten Himbeeren ggf. etwas auftauen lassen.
- Alle Zutaten wieder fein pürieren und in Gläser füllen.

## Nährwerte (grüner Smoothie):

Pro Portion: ca. 100 kcal  
2 g E / 1 g F / 19 g KH / 5 g BS

## Nährwerte (pinker Smoothie):

Pro Portion: ca. 180 kcal  
4 g E / 1 g F / 34 g KH / 8 g BS

# Zweierlei Smoothie

vegetarisch / ballaststoffreich / enthält aktive Shirota Bakterien



Quick & Easy



**Tipp:** Zuerst den grünen Smoothie in zwei Gläser füllen, dann den pinken Mix vorsichtig als zweite Schicht daraufgießen.



# Schoko- Gewürz- Lassi

vegetarisch / glutenfrei /  
enthält aktive Shirota Bakterien



Meal  
Prep



To  
go



Office-  
Lunchtime

**Info:** Lassi ist ein indisches Joghurtgetränk (traditionell mit Mango serviert), das in vielen Varianten im asiatischen und osteuropäischen Raum vorkommt, z. B. als Ayran in der Türkei.

Das erfrischende Getränk hilft, scharfes Essen abzumildern und unterstützt die Verdauung. Je nach Vorliebe kann der Joghurt mit saisonalem Obst variiert werden. Und für einen herzhaften Lassi diesen mit Salz und Gewürzen wie z. B. Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma oder Minze verfeinern.

## Für 2 Personen:

- 500 g Joghurt (1,5 % Fett)
- 2 Fläschchen Yakult Original
- 2 EL Mandelmus
- 2 EL Kakaopulver (ungesüßt)
- ¼ TL gemahlener Kardamom
- ½ TL Zimt
- Muskatnuss, frisch gerieben
- Honig, nach Belieben

## Außerdem:

- 1 EL Kakaonibs, nach Belieben

## Zubereitungszeit: 10 Minuten

- Alle Zutaten mit einem Stabmixer pürieren.
- Nach Bedarf mit Honig süßen.
- Zum Servieren nach Belieben mit Kakaonibs bestreuen.

## Nährwerte:

Pro Portion: ca. 390 kcal  
17 g E / 21 g F / 30 g KH

# Gurken- Minze- Kefir

vegetarisch / ballaststoffreich /  
reich an Vitamin C / enthält aktive Shirota Bakterien



Meal  
Prep



To  
go



Quick &  
Easy



Office-  
Lunchtime

## Für 2 Personen:

- ½ Salatgurke (ca. 250 g)
- 1 Stück Ingwer
- 2 Stiele Minze
- 2 Fläschchen Yakult Plus
- 500 ml Kefir
- 1 Prise Salz

## Außerdem:

Eiswürfel, nach Belieben

## Zubereitungszeit: 10 Minuten

- Die Gurke waschen, halbieren und die Kerne mithilfe eines Löffels herauslösen. Die Gurke klein schneiden.
- Den Ingwer schälen und klein schneiden.
- Die Minze waschen und trocken schütteln. Zwei Blätter für die Dekoration zur Seite legen, die restliche Minze grob hacken.
- Alle Zutaten in einem Standmixer oder dem Pürierstab fein pürieren.
- In zwei Gläser füllen und nach Belieben Eiswürfel zufügen. Mit dem Minzblättern garnieren.

## Nährwerte:

Pro Portion: ca. 204 kcal  
10 g E / 9 g F / 18 g KH / 3 g BS

**Info:** Kefir ist ein Sauermilchgetränk. Bei der Herstellung wird meist Kuh-, aber auch Ziegenmilch mit dem sogenannten Kefirpilz (Kefirknollen) versetzt.

Während der Milchsäuregärung wird ein Teil des enthaltenen Milchzuckers in Milchsäure und Kohlensäure und je nach Reifungsgrad etwas Alkohol umgewandelt. Dieser Prozess verleiht dem Getränk nicht nur seinen säuerlichen, leicht prickelnden Geschmack, sondern zugleich seine unterstützende Wirkung auf die Verdauung.

Industriell hergestellter und im Handel erhältlicher Kefir trägt die Bezeichnung „Kefir, mild“ und enthält in der Regel kaum Alkohol.



# #Hacks und (Fun) Facts



**#Meal Prep** – Der Trend „Essen vorbereiten und vorkochen“ fördert gesundes Essen und verhindert Heißhunger-Attacken. Niemand muss sofort für eine ganze Woche vorkochen, als Einstieg eignen sich bereits einzelne Tage. Ein Wochenplan hilft dabei.

Zum Beispiel: Stärkebeilagen wie Reis, Pasta oder Kartoffeln vorkochen, größere Mengen zubereiten und einzeln einfrieren, Saucen und Dressings separat mitnehmen. Oder „Proats“ zum Frühstück (Seite 12) zeitsparend am Vorabend zubereiten.



**#Richtig snacken** – Wer zu Heißhunger neigt, sollte auf regelmäßige Mahlzeiten mit einem ausgewogenen Verhältnis an Nährstoffen achten. Wenn sich der kleine Hunger trotzdem zwischendurch meldet, kein Problem!

Gesunde Snacks wie Pink Energy Balls (Seite 8), Banana Bread Muffins (Seite 12) oder Gurken-Minze-Kefir (Seite 49) sind ideal. Auch Gemüsesticks mit Hummus, Naturjoghurt mit Obst oder eine Handvoll Studentenfutter eignen sich.

**#Saisonalität & Regionalität** – Obst und Gemüse, das der jeweiligen Jahreszeit entspricht, bevorzugen und Lebensmittel, die aus der Region stammen, wählen.

Diese haben keine langen Transportwege hinter sich und kommen frisch auf den Tisch. Vollreife Früchte enthalten zudem ein Maximum an wichtigen Nährstoffen. Außerhalb der Saison auf TK-Ware zurückgreifen.

Übrigens die Japaner machen uns das vor: Für sie ist Saisonalität ein Grundprinzip der Ernährung.



**#Vollkorn bevorzugen** – nach und nach Weißmehlprodukte gegen Vollkorn austauschen.

Zur besseren Verträglichkeit anfangs im Verhältnis 50:50 mischen. Pasta aus Hülsenfrüchten sind ebenfalls eine tolle Alternative.



**#Pflanzliche Ölvietalt nutzen** – Pflanzenfette haben unterschiedliche Fettsäuremuster, d. h. die Zusammensetzung der Fettsäuren variiert.

Für Abwechslung sorgen: Raffiniertes Raps- oder Olivenöl sowie Kokosöl eignen sich zum Braten. Lein- und Walnussöl sind perfekt für Salate und kalte Speisen. Und Avocado, Nüsse und Samen passen als Zwischenmahlzeit oder Topping für Joghurt und Salat.



**#Smoothies** – Powergetränke aus Obst und Gemüse sind eine leckere Ergänzung.

Gemüse enthält kaum Kalorien und liefert zugleich wichtige Nährstoffe. Da festes Obst und Gemüse im Vergleich zu Getränken besser und länger sättigen, Smoothies bewusst in kleine Schlucken genießen.

**#Bewegung** – Körperliche Aktivität ist wichtig, z. B. auch ein Verdauungsspaziergang, da durch die Aktivierung des Stoffwechsels die Darmtätigkeit angeregt wird.

Bereits 15 Minuten Bewegung täglich unterstützen den Darm auf natürliche Weise.



**#Ballaststoffe** – Ein hoher Anteil dieser Nahrungsbestandteile kann anfangs bei empfindlichen Bäuchen zu Blähungen und Bauchschmerzen führen. Am besten die Menge schrittweise erhöhen und viel trinken!



**#Intervallfasten** – Während einer regelmäßigen Fastenphase von 12-48-Stunden-Intervallen erhöht sich die Vielfalt der gesundheitsfördernden Darmbakterien. Das wirkt sich positiv auf den Stoffwechsel und die Gewichtsabnahme aus.

**#Bentobox** – Die japanische Variante der klassischen Brotbox kann man sich entweder selbst befüllen (Stichwort Meal Prep) oder gefüllt kaufen.

Wichtig ist dabei, dass der Inhalt immer bunt und vielfältig ist – und selbstverständlich auch saisonal. Fermentiertes befindet sich ebenfalls oft darin.





## Impressum

Copyright © 2022

Die Inhalte und Rezepte dieser Broschüre entstanden in Zusammenarbeit mit der Ernährungswissenschaftlerin Christina Wiedemann.

Fotografie und Foodstyling: Stella Gebauer, [www.beatroot.com](http://www.beatroot.com)

Gestaltung: 360° Design

Druck: REPROX MEDIEN GmbH & Co. KG

Bildnachweise: © Yakult Deutschland GmbH

Seite 2: © Coco Lang

Seite 4: © Maksym Azovtsev / Shutterstock

Seite 5: © Mix and Match Studio / Shutterstock

Die Rechte an der Broschüre, allen darin enthaltenen Texten, Bildern und Grafiken liegen bei der Yakult Deutschland GmbH. Jegliche Vervielfältigung der Broschüre oder sonstige Verwendung oder Nutzung dieser Texte, Bilder und Grafiken ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Yakult Deutschland GmbH ist untersagt.


### **Yakult Deutschland GmbH**


Forumstraße 2, 41468 Neuss

Telefon: +49 (0) 800 11 22 103 (gebührenfrei)

[kontakt@yakult.de](mailto:kontakt@yakult.de)

[www.yakult.de](http://www.yakult.de)

 [yakultdeutschland](https://www.facebook.com/yakultdeutschland)

 [yakult\\_deutschland](https://www.instagram.com/yakult_deutschland)


### **Yakult Österreich GmbH**

Albertgasse 35, 1080 Wien

Telefon: +43 (1) 212 26 49

[info@yakult.at](mailto:info@yakult.at)

[www.yakult.at](http://www.yakult.at)

 [YakultAT](https://www.facebook.com/YakultAT)

 [yakult.at](https://www.instagram.com/yakult.at)