



Rezepte für die
Entlastungstage

Zutaten

- 100 g Quinoa
- 200 ml Wasser
- 1 Avocado
- 1 kleine Karotte
- ½ Gurke
- 1 Handvoll Cherrytomaten
- 1 Handvoll Babyspinat
- ½ Dose Kichererbsen
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- Salz & Pfeffer
- 1 TL Sesam



Bunte Quinoa-Bowl

1. Hirse gründlich abspülen, ggf. über Nacht einweichen, dann in einem Sieb gut durchspülen.
2. Mit dem Wasser in einen kleinen Topf geben und aufkochen.
3. Zimt, Kurkuma und Pfeffer hinzufügen, dann bei niedriger Hitze ca. 10–15 Minuten köcheln lassen, bis die Hirse weich ist. Bei Bedarf etwas Wasser nachgießen.
4. In der Zwischenzeit Obst klein schneiden. Die Banane kann direkt in den Topf gegeben werden – sie macht den Brei schön cremig.
5. Wenn die Hirse gar ist, Mango und Birne unterrühren oder frisch darübergeben.
6. Nach Geschmack noch mit einem Spritzer Zitronensaft oder ein paar gehackten Nüssen toppen.

Zutaten

100 g Quinoa
200 ml Wasser
1 Avocado
1 kleine Karotte
½ Gurke
1 Handvoll Cherrytomaten
1 Handvoll Babyspinat
½ Dose Kichererbsen
1 EL Olivenöl
1 TL Zitronensaft
Salz & Pfeffer
1 TL Sesam



Bunte Quinoa-Bowl

1. Quinoa kochen: Quinoa in einem Sieb abspülen, dann mit Wasser aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen ist.
2. Gemüse vorbereiten: Karotte raspeln, Gurke in Scheiben schneiden, Cherrytomaten halbieren, Avocado würfeln.
3. Kichererbsen anbraten: In einer Pfanne mit etwas Olivenöl anrösten, mit Salz & Pfeffer würzen.
4. Dressing: Olivenöl mit Zitronensaft, Salz & Pfeffer mischen.
5. Alles anrichten: Quinoa in eine Schüssel geben, das Gemüse und die Kichererbsen darauf verteilen, mit Sesam bestreuen und das Dressing darüber geben.

Zutaten

Gemüsereste (Zwiebel,
Kohlrabi, Blumenkohl,
Broccoli, etc)
1 TL Currypulver
3 EL Olivenöl
Sesam geröstet
80 g TK Erbsen
1 TL Tahiin
Kräuzkümmel
Knoblauch
1 EL Zitronensaft
1 EL Olivenöl
Kräutersalz



Buntes Ofengemüse mit Erbsenhummus

1. Zubereitung
2. Gemüse waschen und in ca. gleich große Stücke schneiden (Scheiben, Steifen oder Würfel). Blech mit Backpapier auslegen. Currypulver und Olivenöl verrühren und das Gemüse damit bepinseln. Im Ofen ca. 20-25 Minuten backen bis es gar ist.
3. Erbsen in Salzwasser aufkochen, ca. 2 Minuten köcheln lassen und abgießen. Knoblauch schälen und grob hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Zitrone halbieren, Saft auspressen.
4. Du brauchst Pürierstab oder kleinen Standmixer. Erbsen, Knoblauch, Petersilie, Zitronensaft, Tahin, kaltes Wasser, Salz und Kreuzkümmel in einen Mixer füllen oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Abschmecken.
5. Alles gemeinsam mit gerösteten Sesam servieren.

Zutaten

- 2 mittelgroße Süßkartoffeln (grob geraspelt)
- 1 EL Leinsamen (geschrotet) + 3 EL Wasser (Quellzeit ca. 10 Min.)
- 1 TL gemahlener Koriander oder Kreuzkümmel (nach Belieben)
- 1 Prise Ursalz
- etwas Pfeffer aus der Mühle
- Kokosöl oder Sesamöl zum Braten



Süßkartoffelpuffer mit Avocado-Tomaten-Kori-ander-Topping

1. Die geraspelten Süßkartoffeln (und ggf. Zucchini) in ein sauberes Küchentuch geben und gut ausdrücken. Mit dem gequollenen Leinsamen, Gewürzen und etwas Salz vermengen. Zu kleinen Puffern formen und in einer beschichteten Pfanne mit wenig Kokos- oder Sesamöl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.
2. Topping vorbereiten: Die Avocado würfeln und mit Limettensaft beträufeln. Tomaten und gehackten Koriander hinzufügen, leicht salzen und alles behutsam vermengen.