

Hallo und herzlich Willkommen bei nutriBoost!

In diesem Dokument findest Du die Rezepte für unsere gemeinsame Woche mit einer nährstoffreichen Ernährung.

Die Rezepte sind so ausgewählt, dass sie mit gewöhnlichen Zutaten, einfach und schnell zubereitet werden können. Die Zutaten sind saisonal ausgewählt, weshalb sich die Rezepte vor allem für den Winter eignen. Jedes der Rezepte ist vegetarisch ausgerichtet, in einer Notiz darunter gibt es Hinweise, wie Du das Rezept vegan oder mit Fleisch zubereiten kannst.

Bei nutriBoost geht es vor allem darum, dass Du Deine aktuelle Ernährung mit der extra Portion Nährstoffen erweitern kannst. Und das schaffen wir, indem Du Dich an dem Ideenkasten voll Tipps und Empfehlungen aus dem nutriBoost – Booklet bedienst, oder die Tipps hier unter den Rezepten nutzt. So kannst Du jeden Tag kleine Entscheidungen treffen, die sich positiv auf Deine Gesundheit auswirken.

Du findest für die 5 Tage insgesamt 3 Rezepte für Hauptmahlzeiten, und 2 Rezepte für das Frühstück. Du kannst die Rezepte auch innerhalb der Woche tauschen und selbst entscheiden, ob Du die Hauptgerichte mittags, abends oder sogar am Abend vorher kochst.

Die Rezepte dienen als Inspiration und sind nicht zwingend an die jeweiligen Tage gebunden.

Deine Wochenübersicht:

Montag: Brokkoli-Salat mit Mandeln und Rotkohl

Dienstag: Avocado-Brot mit Rührei und Tomaten & Ingwer-Zitronen-Shot

Mittwoch: Radicchio-Apfel-Süßkartoffel vom Blech mit Couscous & Dip

Donnerstag: Hirse-Porridge mit Beeren und Nussmus & Grüner Ingwer-Shot

Freitag: Chicorée-Suppe mit gerösteter Birne und Nüssen

Viel Spaß beim Ausprobieren und lass es Dir schmecken!

Deine Daniela

I. Mittwoch: Hauptmahlzeit

Radicchio-Apfel-Süßkartoffel vom Blech mit Couscous

Zeitaufwand: 10 Minuten + 30 Minuten Backzeit | Portionen: 2

Für das Blech:

½ Radicchio (ca. 100 g)
1 mittelgroße Süßkartoffel
1-2 kleine Äpfel
½ Bio-Zitrone + Saft einer Zitrone
1-2 kleine rote Zwiebeln
20 g Haselnüsse
1 Stiel Salbei
60 ml Olivenöl
Meersalz

Für den Couscous:

80 g Couscous
½ TL Salz
160 ml Wasser

Optional:

Hummus / Kräuterquark
Dip Deiner Wahl

Zubereitung:

Den Backofen braucht 175 Grad Umluft – bei Bedarf vorheizen.

Die Süßkartoffel schälen und in 2x2 cm dicke Würfel schneiden. Apfel waschen und als Ganzes beginnend am Stiel in Scheiben schneiden. Optional kannst Du den Apfel auch vierteln, entkernen und in Scheiben schneiden. Zitrone heiß abwaschen und in Spalten schneiden. Die Zwiebel schälen und vierteln. Vom Radicchio die äußeren, welken Blätter entfernen, dann halbieren, den Strunk entfernen und in 3 cm dicke Scheiben schneiden.

Das Backblech mit etwas Öl bestreichen oder ein Backpapier auslegen. Alle Zutaten inkl. Haselnüsse darauf verteilen, würzen und mit etwas Öl und Zitronensaft beträufeln. Alles mit Alufolie abdecken und im Backofen auf mittlerer Schiene für 25 Minuten backen.

Den Couscous salzen und mit kochendem Wasser übergießen, durchrühren. Dann 5-8 Minuten ziehen lassen

Die Folie vom Blech nehmen und noch einmal 7-8 Minuten weiter garen, bis die Kartoffeln weich, mit noch etwas Biss gar sind.

Die Komponenten auf dem Teller hübsch mit frischen Kräutern oder etwas frischem, klein geschnittenem Radicchio anrichten. Dazu schmeckt Hummus oder Kräuterquark.

Tipp: Falls Dir der Radicchio deutlich zu bitter sein sollte, kannst Du etwas Ahornsirup zum Marinieren verwenden.

Ja, die Bio-Zitrone kommt mit Schale auf das Blech und kann so mitgegessen werden. Alternativ verwendest Du nur den Zitronensaft und träufelst ihn über das Gemüse.

Den Couscous kannst Du auch ganz weglassen (z.B. am Abend) oder eine andere Beilage Deiner Wahl dem Gericht hinzufügen. Es passt z.B. gekochte Hirse oder braune Linsen.

Bei diesem Rezept lohnt es sich eine doppelte Portion zuzubereiten, damit Du bei einmaligem Aufwand direkt mehrere Mahlzeiten abdecken kannst. Die Radicchio-Apfel-Süßkartoffel-Mischung schmeckt auch kalt oder lässt sich einfach kurz in der Pfanne erhitzen.

Extra Portion Nährstoffe:

Für noch mehr Nährstoffe kannst Du einen kleinen Beilagen-Salat aus z.B. Feldsalat und einen Kerne-Saaten-Mix dazu essen. Noch mehr Nüsse, Kerne, Saaten, frische Kräuter oder Sprossen passen natürlich immer. Wirf einen Blick in Deine Vorräte und probiere Dich aus.

Achte beim Einkaufen darauf, ob Du einen Vollkorn-Couscous finden kannst. Es ist nicht immer leicht, aber vielleicht hast Du ja Glück.

Vegan: Eingeweichte (und gekeimte) Kichererbsen, Linsen oder andere Hülsenfrüchte mit auf dem Blech backen und/ oder Hummus dazu essen.

Mischkost: Speckwürfel mit auf dem Blech backen.

II. Donnerstag: Frühstück

Hirse-Porridge mit Beeren

Zeitaufwand: 20 Minuten | Portionen: 1

Für das Porridge:

65 g Hirse

190 ml (Pflanzen-)Milch

¼ TL Vanillepulver

130 gemischte Beeren frisch

1 Prise Salz

Ggfs. 1 EL Honig oder Agavendicksaft

Als Topping:

Gemischte Beeren

1 EL Mandelmus

Gehackte Mandeln, Hanfsamen,
Leinsamen, Kakaonibs o.Ä.

Zubereitung:

Die Hirse in einem feinen Sieb gründlich mit warmem Wasser abspülen (wichtig!!). Dann zusammen mit der Milch und Salz in einem Topf am Herd erhitzen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren.

Dann die gewaschenen Beeren dazugeben und weiterköcheln lassen, bis die Flüssigkeit verkocht ist und die Hirse-Beeren-Mischung weich ist. Eventuell noch etwas Flüssigkeit dazugeben, falls die Hirse noch körnig ist. Nur falls das Obst nicht genug Eigensüße hat, mit Honig oder Agavendicksaft abschmecken.

Das Porridge in eine Schale geben und mit Topping anrichten.

Tipp: Statt Hirse kannst Du auch Haferflocken verwenden, dadurch verkürzt sich die Kochzeit oftmals. Abwechslung ist hier das Schlagwort. Um morgens Zeit zu sparen und wenn Dein Frühstück nicht zwingend warm sein soll, kannst Du das Porridge mit Haferflocken am Abend kalt zusammen rühren und morgens nur noch mit Topping anrichten. Die „Overnight-Oats“ wie man es nennt, eignen sich hervorragend zum Mitnehmen, wenn Du erst später frühstücken möchtest.

Die Hirse kannst Du auch mal in einer größeren Portion für mehrere Tage vorkochen und dann morgens nur noch mit dem Obst erwärmen.

Wenn Du daran denkst, weiche die Hirse über Nacht in Wasser ein und wasche sie dann am Morgen in einem feinen Sieb gründlich. Das Waschen und ggfs. Einweichen reduziert enthaltenen Pflanzenstoffe, die ungünstige Auswirkungen auf die Verträglichkeit und die Darmgesundheit zeigen. Daher ist das Waschen unerlässlich, Einweichen das „Sahnehäubchen“.

Statt frischen Beeren funktioniert das Rezept auch mit tiefgekühlten Beeren. Insbesondere im Winter greife ich sehr gerne auf TK-Früchte zurück. Alternativ kannst Du auch saisonale Früchte wie Äpfel, Birnen & Co. verwenden.

Extra Portion Nährstoffe:

Das Topping ist Deine Spielwiese für die Extraportion Nährstoffe. Von frischen Beeren über Nussmus und alle möglichen Kerne, Saaten, Kakaonibs usw. sind hier das Geheimnis. Außerdem bieten sie die nötige Portion Protein, sodass Dich das Frühstück angenehm sättigt und bis zum Mittag anhält.

Wenn Dich das Porridge nicht lange genug satt hält, dann darfst Du ohne Sorgen den Anteil Nussmus erhöhen oder 1 TL Leinöl über das Porridge geben. Gesunde Fette sind essenziell für die Gesundheit und sollten fester Bestandteil Deiner täglichen Ernährung sein.

Vegan: mit Pflanzenmilch zubereiten.

Mischkost: ein süßes Frühstück und Fleisch kommen für mich nicht zusammen, sorry!

Grüner Ingwer-Shot mit Spinat und Apfel

Zeitaufwand: 5 Minuten | Portionen: 3

Zutaten:

50 g frischer Ingwer (Knolle)
2 Zitronen
1 Handvoll Spinat
1 grüner Apfel

Zubereitung:

Ingwer schälen und klein schneiden, Zitrone auspressen. Den Apfel waschen und entkernen. Spinat waschen. Alle Zutaten in einem Hochleistungsmixer klein pürieren.