

Hier findet Ihr eine Rezeptausswahl für die Phase 1

Asia-Salat mit Erdnüssen (2 Port.)

150 g Weißkohl und 1 große Fenchelknolle fein hobeln. Je 1 rote und gelbe Paprikaschote in feine Streifen schneiden. 100 g Sojabohnensprossen waschen. Eine beschichtete Pfanne oder Wok erhitzen, etwas Sesam- oder Olivenöl hineingeben und die Kohl- und Fenchelstreifen unter ständigem Rühren kurz (2-3 min) braten (ohne Bräunung). Dann das Gemüse abkühlen lassen. 2 rote Chilischoten entkernen und sehr fein hacken. Für das Dressing 4 EL Sojasoße, die Chilistückchen, 4 TL Honig sowie Salz und Pfeffer verrühren. Das Gemüse mit der Soße vermischen und mind. 30 min ziehen lassen. Mit 4 EL gerösteten Erdnüssen bestreuen und servieren.

Chicoree-Apfel-Salat (1 Port.)

2 Stangen Chicoree und 1 kleinen Apfel in Stücke schneiden. ½ Becher fettarmen Joghurt mit 1 EL Magerquark verrühren, mit wenig Honig und Zitronensaft abschmecken und über den Salat geben. Mit je 1 EL Rosinen und gerösteten Nüssen bestreuen. ½ mit Käse belegtes Vollkornbrötchen dazu reichen.

Gemüse mit Hirse (2 Port.)

3 EL Ghee oder anderes hitzebeständiges Öl in einer großen Pfanne erhitzen. 1 große Zwiebel und 1 Knoblauchzehe in feine Würfel schneiden und im Öl anbraten. 3 Karotten in Scheiben, 1 Peperoni, 1 Stange Lauch, 1 rote Paprika sowie 1 Tomate in Stücke schneiden. Das Gemüse zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. 3 getrocknete Aprikosen waschen und vierteln, 2 EL Rosinen waschen und beides zum Gemüse geben. 200 g Hirse zugeben. 1 Brühwürfel in 200 ml heißem Wasser auflösen und zum Hirse-Gemüse geben. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Ca. 15-20 min köcheln lassen. 1 Becher Schmand zum Ende der Garzeit einrühren und mit 2 EL Sojasauce abschmecken.

Rot-Weißer Kohlsalat (2 Port.)

Je ¼ Rot- und Weißkohl in sehr feine Streifen schneiden. 1 rote Zwiebel in feine Scheiben schneiden. 10 Walnüsse knacken und die Kerne fein hacken. 1 EL Rosinen in warmem Wasser einweichen, dann abgießen und gut abtropfen lassen. Alles gut vermengen und kräftig mit Kreuzkümmel würzen. Aus 1 EL Zitronensaft, 4 EL Olivenöl, 1 TL Senf, 1 TL flüssigem Honig sowie Pfeffer und Salz eine Marinade herstellen. Diese über den Salat gießen, vermischen und zugedeckt mind. 30 min ziehen lassen. 75 g Schmand kurz vor dem Servieren glattrühren und unter den Salat heben.

Thai-Rind (4 Port.)

Je 250 g gelbe und rote Paprika in 2 cm große Würfel schneiden. 200 g rote Zwiebeln in Spalten schneiden. 200 g Aubergine längs vierteln, dann quer in 1 cm dünne Scheiben schneiden. 250 g Salatgurke längs halbieren, entkernen und quer in 1 cm breite Streifen schneiden. 30 g Ingwer schälen und fein reiben. 3 Knoblauchzehen durch die Presse drücken. 2 Stangen Zitronengras längs halbieren. 125 g Mini-Maiskolben kalt abspülen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und 400 g Rindersteak, in feinen Streifen, kräftig anbraten und leicht salzen. Dann herausnehmen und in einen großen Topf geben. Das Gemüse nacheinander getrennt anbraten, dabei leicht salzen und pfeffern und dann herausnehmen. 3 TL gelbe Currypaste, Ingwer und Knoblauch in der Pfanne kurz anschwitzen, mit 400 ml Kokosmilch und 200 ml Geflügelfond ablöschen und zum Kochen bringen. Flüssigkeit und das Zitronengras zu dem Fleisch geben. Den geschlossenen Topf zum Kochen bringen und das Fleisch in dem Sud garen. Dann das Gemüse zugeben und mit Limettensaft, 1 EL Fischsauce, Salz und Pfeffer würzen. Dazu passt Basmati-Reis.

Pfannengemüse mit Brokkoli und Paprika (4 Port.)

500 g Brokkoli in Salzwasser blanchieren, anschließend kalt abspülen. 2 rote Paprikaschoten in mundgerechte Stücke schneiden. 100 g Datteln entsteinen und in feine Streifen schneiden. 300 g Bandnudeln wie gewohnt zubereiten, nur dem Kochwasser 1 TL Kurkuma beigeben. 50 g Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne unter ständigem Wenden anrösten. In einer großen Pfanne oder im Wok 2 EL Olivenöl erhitzen und je ¼ TL Anissaat, Fenchelsaat und schw. Pfeffer sowie 1-2 rote, fein gehackte Chilischoten anbraten. Paprika kurz mitbraten. Datteln und Brokkoli zugeben und 1 EL Gemüsebrühenpulver darüber streuen. Die Nudeln abgießen und 200 ml Kochwasser auffangen. Beides zum Gemüse geben und erhitzen, ggf. nachwürzen und mit den Pinienkernen bestreut servieren.

Sesampfannkuchen mit Gemüsefüllung (1-2 Port.)

3-4 EL Dinkelmehl und 100 ml fettarme Milch mit je 1 Pr. Salz, Muskat und Zucker verrühren. 1 Ei, 1 EL gerösteten Sesam und 1 EL Schnittlauch zugeben und zu einem glatten Teig verrühren. Für die Gemüsefüllung 1 Möhre, 1 kleinen Fenchel, 1 kleine rote Paprika in dünne Stifte schneiden. Wenig Öl in einer erhitzten Pfanne verteilen, das Gemüse ca. 5 min andünsten. 2 EL Kräuterfrischkäse und 1 EL Schnittlauch unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Portion Mungobohnensprossen unterheben. Dann 2 dünne Pfannkuchen backen. Die Fladen mit Gemüse füllen und zusammenklappen.

