

ANTJE BRAND

# FRISCHKOST-LIEBE

60 kreative Ideen für schnelle Salate, Smoothies & mehr

2025 - 1. Auflage  
Alle Rechte vorbehalten  
© by Antje Brand, Wesseling (2025)  
Fotos Essen: Antje Brand  
Fotos Antje: Christiane Schmidt  
Design & Layout: Antje Brand  
Druck in Deutschland

ISBN 978-3-00-082728-0

Website: [www.antjebrand.de](http://www.antjebrand.de)  
E-Mail: [info@antjebrand.de](mailto:info@antjebrand.de)

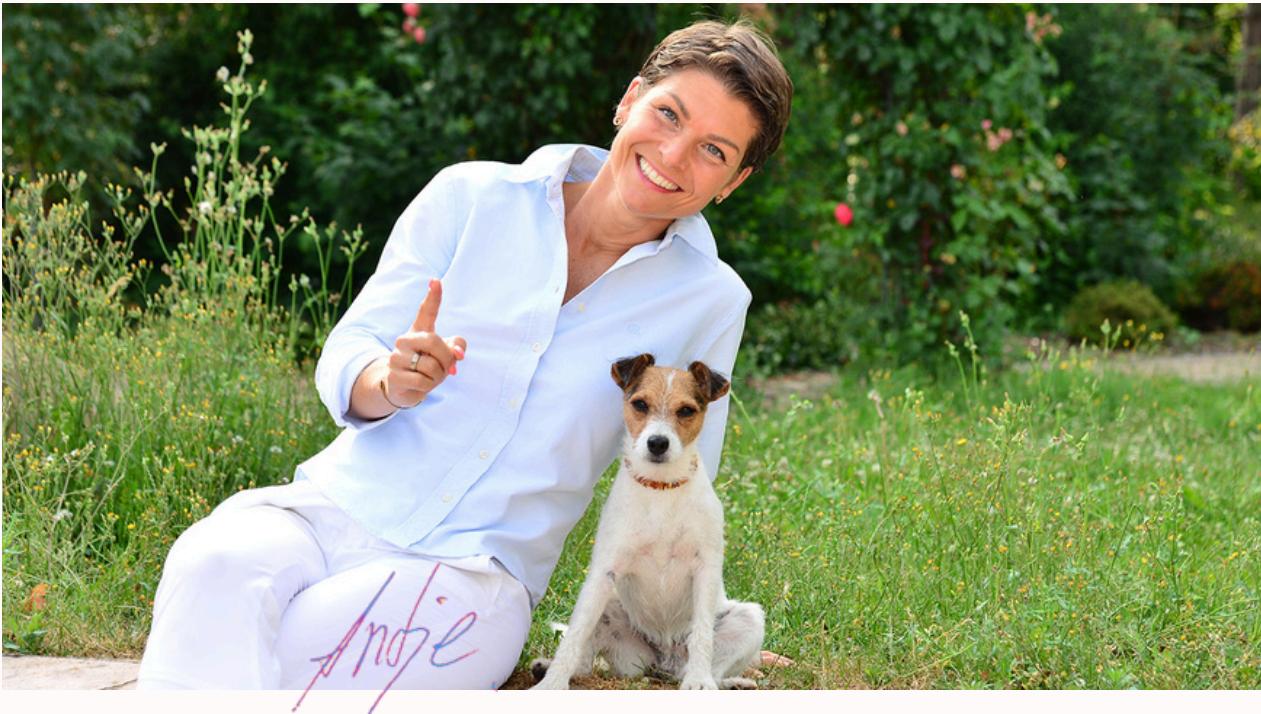


# Inhalt

3

Über die Autorin	4	Grüner Bohnensalat	48	Wassermelone & Feta	81
Ein paar Worte vorab	5	Kichererbsen-Kreation	49	Zucchini mit Radieschen	82
Wissenswertes zur		Kichernde Brokkoli-Bowl	50	Zucchini & Hirse Salat	83
Vollwerternährung	6	Knackiger Krautsalat	51		
Zutaten	10	Kohlrabi-Möhren-Mix	52		
Praktische Anleitung	13	Kopfsalat mit Radieschen	53		
		Mandarinen-Möhren-Mix	54		
		Mittelmeer-Genuss	55		
<b>Salate</b>				<b>Kaltes Buffet</b>	
Apfel-Möhren-Salat	16	Nudelsalat mediterran	56	Abendbrot Allerlei	85
Auberginen-Spinat-Salat	18	Orangen an Feldsalat	58	Bunte Gemüseplatte	87
Avocado-Ei-Salat	20	Orient Couscous Salat	60	Chicorée-Schiffchen	89
Avocado-Tomaten-Salat	22	Pastinake mit Spargel	62	Gefüllte Tomaten	90
Bananen-Kokos-Traum	23	Raffinierter Garkensalat	63	Gemüse-Duo	91
Blattsalat sweet & spicy	24	Rote-Bete mit Apfel	64	Gurken-Zucchini-Röllchen	92
Blumenkohlsalat	26	Rotkohl-Pepperoni-Bowl	65		
Bratkartoffeln an Salat	28	Rucola mit Mozzarella	66		
Bunter Schichtsalat	30	Saftiger Spinatsalat	67	<b>Smoothies</b>	
Champignon & Parmesan	32	Salat Exotik mit Sesam	69	Avocado-Orangen-Kick	93
Curry-Mango Feldsalat	33	Sellerie-Birnen-Rohkost	70	Grüne-Gemüse-Frische	95
Eisbergsalat & Avocado	34	Spargel-Frischkost-Mix	71	Milde-Mango-Möhre	96
Exotischer Kokossalat	36	Spargelsalat mit Käse	73	Rote-Bete-Birnenpower	97
Feldsalat mit Camembert	38	Spinat mit Erdbeeren	74	Zucchini-Tomaten-Zauber	98
Fenchel mit Orange	39	Spinat-Mango-Mix	75		
Folienkartoffel zum Salat	40	Spitzkohl-Kiwi mit Ziege	77	<b>Gebackenes</b>	
Frischkost trifft Käse	42	Sprossen-Rucola-Salat	78	Knuspriges Baguette	99
Fruchtiger Reissalat	44	Süßkartoffel & Brokkoli	79	Körniges Vollkornbrot	101
Gebackener Ziegenkäse	46	Süßkartoffel Rohkost	80		
				<b>Anhang</b>	
				12 Wochen Ernährung	102
				Nie wieder Heißhunger	103
				Mein Geschenk für dich	104

# Über die Autorin



**Antje Brand**, geboren 1980 in Thüringen, wuchs in einem kleinen ländlichen Städtchen auf.

Schon von Kindheit an hatte sie Zugang zu natürlichen Lebensmitteln und genoss nicht nur deren Frische und Qualität, sondern auch die Kochspezialitäten ihrer Oma und ihrer Mutter.

Im Jahr 2008 verwirklichte Antje ihren Traum. Als ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin ist sie als Expertin für vitalstoffreiche Vollwertkost tätig – eine Ernährungsweise, die den Körper mit allen notwendigen Vitalstoffen versorgt, um dauerhaft gesund und fit zu bleiben.

Antje bietet Ernährungsberatungen, Abnehmkurse und Kochkurse sowohl online als auch vor Ort an.

# Ein paar Worte vorab...

**Liebe Leserin, lieber Leser!**

Du möchtest dich frisch, gesund und natürlich ernähren – und dabei weder auf Genuss noch auf Vielfalt verzichten? Dann bist du hier genau richtig.

In diesem Buch erwartet dich eine bunte Auswahl an vitalstoffreichen Frischkost-Rezepten: knackig, kreativ und voller Geschmack. Ob für den Alltag, als Inspiration für deine Familie oder als gesunde Begleitung durch eine bewusste Lebensphase – diese Rezepte liefern dir frische Energie, ohne dich zu belasten.

Du entdeckst, wie einfach es sein kann, aus frischen Zutaten köstliche Gerichte zu zaubern – ganz ohne Fertigprodukte, Konserven, Fabrikzucker, Geschmacksverstärker & Co. Stattdessen stehen natürliche Aromen, hochwertige Öle, frisches Gemüse, Früchte, Saaten und Nüsse im Mittelpunkt.

**Alles, was dein Körper braucht – und deine Seele freut sich mit.**

Lass dich inspirieren von der Leichtigkeit und Fülle der Frischkostküche und erlebe, wie gut gesunde Ernährung wirklich schmecken kann.

Ich wünsche dir viel Freude beim Zubereiten, Genießen und Teilen!

Herzliche Grüße,  
Antje

im Mai 2025

# Warum ein Rezeptbuch mit reiner Frischkost?

Dieses Buch zeigt, dass sich eine gesunde Lebensweise hervorragend mit Genuss verbinden lässt.

Ernährungsformen gibt es wie Sand am Meer. Dieses Rezeptbuch orientiert sich an den Prinzipien der vitalstoffreichen Vollwertkost nach Dr. Max-Otto Bruker – einer Ernährungsweise, die den Fokus auf natürliche, unverarbeitete Lebensmittel legt und auf raffinierte Zuckerarten, Auszugsmehl, Fabrikfette und Fertigprodukte verzichtet.

## Vitalstoffreiche Vollwertkost nach Dr. Max-Otto Bruker

Die vitalstoffreiche Vollwertkost hat das Ziel, unseren Körper mit einer Vielzahl von Vitalstoffen zu versorgen, die für die Aufrechterhaltung unserer Gesundheit und unseres Wohlbefindens entscheidend sind.

Dr. Max-Otto Bruker, ein Pionier der gesunden Ernährung, betonte, wie wichtig es ist, Lebensmittel in ihrer ursprünglichen Form zu konsumieren, um alle enthaltenen Nähr- und Vitalstoffe optimal nutzen zu können.

„

*Es ist ein tragisches Kapitel menschlicher Geschichte, dass der Mensch sich so weit hat beeinflussen lassen, dass er der Nahrung umso mehr traut, je unnatürlicher und künstlicher sie ist, und dass er sich das Misstrauen zu allen Lebensmitteln, wie die Natur sie uns beschert, so fest hat einpflanzen lassen, dass er eher zugrunde geht, als diese Haltung aufzugeben. (Dr. Max-Otto-Bruker)*

## Die Grundzüge der vitalstoffreichen Vollwertkost

- **Frische, unverarbeitete Lebensmittel:** Die Grundlage der vitalstoffreichen Ernährung bilden frische, unverarbeitete Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Getreide, Nüsse, Samen und Hülsenfrüchte. Diese Lebensmittel sind reich an essenziellen Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen, die in verarbeiteten Nahrungsmitteln oft fehlen. Die Wahl frischer Zutaten stellt sicher, dass der Körper alle notwendigen Vitalstoffe erhält und gleichzeitig schädliche Zusatzstoffe vermieden werden.
- **Vermeidung von Fabrikzucker und künstlichen Zusätzen:** Lebensmittel, die Fabrikzucker, künstliche Aromen, Farbstoffe und ähnliche Zusätze enthalten, sollten gemieden werden. Diese Zusatzstoffe können gesundheitsschädlich sein, zur Gewichtszunahme führen und den Nährwert der Lebensmittel mindern. Die vollwertige Ernährung setzt auf natürliche Zutaten, die den Körper unterstützen und die Qualität der Ernährung steigern.
- **Vollkorn statt Auszugsmehl:** Vollkornprodukte sind ein zentrales Element der vitalstoffreichen Ernährung. Sie enthalten alle Teile des Getreidekorns – Keim, Randschicht, Mehlkörper – und bieten dadurch eine Fülle an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Im Vergleich dazu gehen bei der Verarbeitung von Auszugsmehl ein Großteil dieser wertvollen Vitalstoffe verloren. Die Wahl von Vollkornprodukten stellt sicher, dass alle notwendigen Nähr- und Vitalstoffe erhalten bleiben und unser Körper optimal versorgt wird.
- **Vermeidung von Fabrikfetten:** Auch die Art der Fette spielt eine wichtige Rolle. Fabrikfette, die in vielen industriell verarbeiteten Lebensmitteln enthalten sind, können gesundheitsschädlich sein. Stattdessen sollte man natürliche Fette verwenden, wie sie in Nüssen, kaltgepressten Ölen sowie in Butter, Sahne und Schmand vorkommen. Diese natürlichen Fette unterstützen den Körper durch ihren Gehalt an fettlöslichen Vitaminen und ungesättigten Fettsäuren auf gesunde Weise.

# Einfluss unserer Ernährung

In Jahrzehntelanger praktischer Arbeit mit über 50.000 Patienten erforschte Dr. Max-Otto Bruker ausführlich die Zusammenhänge zwischen Lebensweise und Gesundheit. Dr. Bruker war fest davon überzeugt, dass jede Krankheit eine Ursache hat. Im Gegensatz zum Ansatz der Schulmedizin, die sich auf die symptomatische Linderung konzentriert, lag sein Fokus auf einer ursächlichen Heilbehandlung.

So konnte er eine Reihe von ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten identifizieren – Erkrankungen, die nachweislich auf eine vitalstoffarme Ernährung zurückzuführen sind. Etwa 80 % aller Krankheiten fallen in diesen Bereich.

## Ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten:

1. Gebissverfall, Zahnekaries, Parodontose und Zahnfehlstellungen
2. Erkrankungen des Bewegungsapparates, (sog. rheumatische Erkrankungen), Arthrose und Arthritis, Wirbelsäulen- und Bandscheibenschäden
3. Alle Stoffwechselkrankheiten wie Übergewicht, Diabetes, Leberschäden, Gallensteine, Nierensteine, Gicht usw.
4. Die meisten Erkrankungen der Verdauungsorgane wie Stuhlverstopfung, Leber-, Gallenblasen-, Bauchspeicheldrüsen- sowie Dünnd- und Dickdarmmerkrankungen, Verdauungs- und Fermentstörungen.
5. Gefäßerkrankungen wie Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall und Thrombosen
6. Mangelnde Infektabwehr, die sich in immer wiederkehrenden Katarrhen und Entzündungen der Luftwege, den sog. Erkältungen, und in Nierenbecken- und Blasenentzündungen äußert.
7. Die meisten der so genannten Allergien.
8. Manche organische Erkrankungen des Nervensystems.
9. Auch an der Entstehung des Krebses ist die Fehlernährung in erheblichem Maße beteiligt.

# Frischkost lohnt sich

In unserer heutigen Zeit, in der viele Lebensmittel stark industriell verarbeitet und mit künstlichen Zusatzstoffen angereichert sind, wird es immer wichtiger, **bewusste Entscheidungen für unsere Gesundheit** zu treffen. Industrielle Produkte sind oft reich an Fabrikzucker, ungesunden Fetten und Konservierungsstoffen, die langfristig zu Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes führen können. Diese versteckten Inhaltsstoffe belasten unseren Körper und rauben uns die natürliche Energie, die wir für einen aktiven und gesunden Lebensstil brauchen.

Indem wir wieder auf natürliche, frische Zutaten zurückgreifen und unsere Mahlzeiten selbst zubereiten, übernehmen wir die Kontrolle über unsere Ernährung. Frische Lebensmittel liefern uns die Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien, die unser Körper braucht, um gesund und fit zu bleiben. Selbstgemachte Gerichte ermöglichen es uns, bewusst zu genießen und den Geschmack sowie die Vorteile jeder Zutat zu schätzen. So unterstützen wir nicht nur unsere Gesundheit, sondern setzen auch ein Zeichen gegen die ständige Abhängigkeit von industriellen Fertigprodukten.

Dieses Buch liefert dir Rezepte, die mehr können als nur satt machen – sie unterstützen deinen Körper bei der **Regeneration, Entgiftung und beim Abnehmen**. Frische, naturbelassene Zutaten wie Gemüse, Saaten, Früchte und gute Öle versorgen dich mit **lebendiger Energie** und wertvollen Vitalstoffen.

Die Gerichte sind schnell zubereitet, alltagstauglich und ideal für alle, die sich leicht, bewusst und kraftvoll ernähren möchten – ob im Alltag, beim Sport oder zur Unterstützung deiner Gesundheit.

Mit diesen Frischkost-Rezepten stärkst du deinen Körper von innen – **heilsam, natürlich und voller Leben**. So bringst du spielendleicht neue Kraft in deinen Tag – ganz ohne Kompromisse. **Dein Körper wird es dir danken.** Dieses Buch ist ab jetzt dein unverzichtbarer Begleiter!

# Zutaten

## Bio

Verwende wenn möglich am besten Lebensmittel aus biologischem Anbau. Gerade beim Obst & Gemüse ist es wichtig, die Giftstoffe zu vermeiden.

## Eier

Wähle Eier aus ökologischer Tierhaltung bzw. vom Bauern. Achte darauf, dass sie aus Freilandhaltung kommen und ohne Kükentöten hergestellt werden.

## Essig

In den Rezepten findest du unterschiedliche Essige: Apfelessig, Balsamico hell und dunkel, Himbeeressig. Achte darauf, dass keine Zusatzstoffe wie Farbstoffe, Fabrikzucker, Konservierungsstoffe u.ä. enthalten sind. Variiere die Essige ganz nach deinem Geschmack.

## Gemüse, Obst & Kräuter

Du findest in diesem Buch eine große Auswahl an Gemüse-/Obstsorten und Kräutern. Bis auf Auberginen und Bohnen kannst du jedes Gemüse roh essen. Probiere neue Sorten aus und lass dich überraschen. Iss so abwechslungsreich wie möglich, um dich mit allen essentiellen Vitalstoffen zu versorgen. Kräuter und z.B. Erbsen kannst du auch als Tiefkühlware nutzen.

## Getreide

Wir nutzen in den Rezepten Reis, Nudeln, Hirse, Couscous und Mehl fürs Brot/Baguette . Achte darauf, dass du Vollkornprodukte verwendest. Wenn möglich, mahle das Mehl selbst frisch.

## Gewürze

Du findest eine große Auswahl an verschiedenen Gewürz-Vorschlägen, etwa Curry, Paprika, Kreuzkümmel, Kardamom, Chili, Tonka (Pulver der Tonkabohne). Du kannst die Gewürze natürlich ganz nach deinem Geschmack variieren. Experimentiere einfach ein bisschen.

## Honig

Unser Hauptsüßungsmittel ist Honig, da er ein Naturprodukt ist. Am besten verwendest du Honig vom Imker oder Bio-Honig. Akazienhonig ist besonders geschmacksneutral und flüssiger Honig eignet sich gut zur Verarbeitung.

## Kerne & Saaten

In der Frischkost-Küche spielen naturbelassene Kerne & Saaten (Leinsamen, Kürbis- / Sonnenblumenkerne, Pinienkerne, Chiasamen) eine wichtige Rolle für die Versorgung mit Vitalstoffen und natürlichem Eiweiß. Zum Teil rösten wir die Kerne, um das Aroma zu verstärken. Nutzen sie aber auch zusätzlich in rohem Zustand.

## Konserven & eingelegte Lebensmittel

Obwohl der Fokus natürlich auf frischen Lebensmitteln liegt, verwenden wir ergänzend ein paar ausgewählte konservierte und eingelegte Produkte, z.B. Oliven, Kapern, getrocknete Tomaten, Senf, Tomatenmark und Kokosmilch. Wähle hier am besten gute Bioqualität ohne Zusatzstoffe aus.

## Milchprodukte

In der Vollwertkost gilt das Motto: Je fettreicher, desto besser! So garantieren wir eine optimale Versorgung mit fettlöslichen Vitaminen und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Deshalb findest du viele Rezepte mit Sahne, Schmand, Mascarpone, saurer Sahne. Wir wählen immer die Natur- und Vollfettvariante. Wähle auch hier am besten Bioqualität. Besonders bei süßer Sahne solltest du darauf achten, dass sie keine Zusatzstoffe (Carrageen) enthält. Dennoch haben wir auch eiweißreiche Milchprodukte eingebaut wie Joghurt, Quark und Käse als Beilage. Kaufe diese unbedingt mit ihrem natürlichen hohen Fettgehalt - verzichte auf Light-Produkte.

## **Nüsse / Nusstmus**

Optimalerweise verwendest du frische, ganze Nüsse. So versorgst du dich mit wichtigen Fetten und nativem Eiweiß. In einigen Rezepten wird Nusstmus benötigt. Dabei handelt es sich um pürierte Nüsse ohne zusätzliche Zutaten. Du kannst es fertig im Glas kaufen.

## **Öle**

In der Vollwertküche nutzen wir hochwertige, kaltgepresste Öle in dunklen Flaschen, wie zum Beispiel Oliven-, Kürbiskern-, Walnuss-, Leinöl. Diese Öle verleihen deiner Frischkost einen besonderen Geschmack. Variiere die Öle ganz nach deinem Geschmack.

## **Salz**

Verwende ein Meer- oder Steinsalz ohne Zusätze wie Jod, Fluor oder Rieselhilfe.

## **Trockenfrüchte**

Du findest in einigen Rezepten Trockenfrüchte wie z.B. Aprikosen, Datteln, Feigen, Rosinen. Besonders schmackhaft sind die Soft-Varianten. Achte darauf, dass sie ungeschwefelt und ungesüßt sind. Natürlich kannst du auch hier nach Belieben austauschen.

## **Zusatzstoffe**

Schau dir beim Einkauf die Zutatenliste auf der Rückseite an. Wähle nur Produkte aus, die keine Zusatzstoffe enthalten.

## **Zusätzliche Zutaten**

In der Vollwertküche nutzen wir schmackhafte Zutaten wie z.B. Kakao-Nibs, Kokosflocken oder Back-Kakao. Diese besonderen Zutaten bekommst du am besten ohne Zusatzstoffe im Bio-Laden.

## **“Zum Schluss Kommentar”**

Lies immer erst das Rezept sorgfältig durch und überprüfe, ob du alle Zutaten da hast. Trau dich! Verändere die Rezepte ganz nach deinem Geschmack. Du wirst erstaunt sein. Hab Spaß bei der Zubereitung! Denk auch daran: das Auge isst mit.

# Praktische Anleitung

## Abkürzungen

EL = Esslöffel

g = Gramm

geh. = gehäuft

ml = Milliliter

Msp. = Messerspitze (Spitze eines kleinen Messers)

Prise = Menge, die man zwischen Daumen und Zeigefinger halten kann

TL = Teelöffel (ca. 10 g)

## Aufbewahrung

Nutze die Lebensmittel so frisch wie möglich. Je länger sie liegen, umso größer ist der Verlust an Vitalstoffen. Lagere sie entsprechend im Kühlschrank bzw. an der Luft. Fertige Salate lassen sich für 1-2 Tage gut in Vorratsdosen aufbewahren. Eventuell das Dressing separat stellen.

## Austauschen

Nimm alle Rezepte als Inspiration. Du kannst ganz nach Belieben die Zutaten austauschen.

Experimentiere mit Gemüse, Obst, Trockenfrüchten, Gewürzen und Milchprodukten. Freu dich auf neue Geschmackserlebnisse und kreiere dir deine Lieblingsrezepte.

## Backen

Die Angaben im Backofen beziehen sich auf einen normalen Haushaltsbackofen. Gemeint ist immer Ober-/Unterhitze. Wenn nichts anderes angegeben ist, wird auf der mittleren Schiene gebacken.

## **Einkaufsquellen**

Die meisten der genannten Zutaten bekommst du im Supermarkt. Die "exotischen" Lebensmittel findest du im Bio-Laden, beim Bauern oder auch online.

## **Erhitzen**

In den Rezepten findest du öfters, dass bestimmte Lebensmittel zur Hälfte roh verwendet und zusätzlich erhitzt werden. Durch Erhitzung entfalten sich neue Aromen. Allerdings gehen dadurch auch wichtige Vitalstoffe verloren. Daher kombinieren wir gerne beides. Lege immer Wert darauf, so viel wie möglich roh zu verzehren.

## **Equipment**

Du brauchst kein besonderes Equipment. Dein wichtigstes Werkzeug ist eine gute Gemüsereibe zum Raspeln und für dünne Scheiben. Zu empfehlen ist der *Börner Gemüsehobel*. Zusätzlich hilft dir eine große Salatschüssel, eine kleine Pfanne, ein Pürierstab, ein Elektro-Mixer und eine kleine Reibe für Ingwer und Zitronen-/Orangenabrieb.

## **Mengenangaben**

Die angegebenen Mengen sind ca.-Werte. Je nach Portionsgröße, Gefäß oder Appetit der Mitesser. Bei einigen Gewürzen stehen keine Mengenangaben dabei. Dosiere hier ganz einfach nach deinem persönlichem Geschmack. Probiere immer wieder neue Kreationen aus.

## **Unverträglichkeiten**

Je nachdem wie empfindlich dein Magen ist, können verschiedene Lebensmittel zu Unverträglichkeiten (z.B. Blähungen) beitragen. Experimentiere daher behutsam, vor allem mit püriertem Obst (Smoothies), Honig und Trockenfrüchten. Auch können Vollwertkost-Neulinge eine Veränderung beim Stuhlgang bemerken. Die Umstellung der Darmflora braucht ca. 4-5 Wochen. Vermeide so gut du kannst industrielle Nahrungsmittel wie Weißmehl, Fabrikzucker und andere künstliche Zusatzstoffe.

## Waschen & Schälen

Die meisten Vitalstoffe befinden sich unter der Schale von Obst und Gemüse. Daher verarbeiten wir die Schale wenn möglich immer mit. Es reicht, wenn du das Obst und Gemüse gut unter fließendem Wasser abwäschst und trocknest. Salat gut schleudern und nicht in Wasser ertränken. Lasse auch kein Obst und Gemüse für längere Zeit im Wasser stehen. Giftstoffe von konventionellem Obst und Gemüse können nicht durch Waschen entfernt werden. Sie haben sich in der ganzen Frucht verteilt. Daher ist es besonders wichtig, die Schale dran zu lassen (z.B. bei Möhren, Gurken, Zucchini, Pastinake, Süßkartoffel, rote Bete, Rettich, Kartoffeln, Äpfel, Birnen).

## Zeitangaben

Die Zeitangaben in den Rezepten sind ca.-Werte und können je nach individueller Arbeitsschwindigkeit und anderen Faktoren variieren. Plane daher etwas mehr Zeit ein. Beachte, dass bei einigen Rezepten längere Zeiten angegeben sind, da diese z.B. die Backzeiten mit berücksichtigen, also nicht nur deine reine Arbeitszeit.

## 16 Salate



2 Portionen



10 Minuten

ca. 433 kcal / 215 kcal p.P.

### ZUTATEN

#### Für den Salat:

2 Möhren

1 großer Apfel

#### Für das Dressing:

2 EL Saure Sahne

1 TL Honig

1 TL Zitronensaft

1 Prise Salz

1 Prise Zimt

1 TL Butter, Honig, Zimt

1 EL Mandelblättchen

1 EL Rosinen

# Apfel-Möhren-Salat

### ZUBEREITUNG

1. Möhren grob raspeln.
2. Apfel waschen, entkernen und mit Schale raspeln.
3. Möhre und Apfel mischen, 2 EL abnehmen und zur Seite stellen.
4. Saure Sahne mit Honig, Zitronensaft, Salz und Zimt cremig verrühren.
5. Möhren und Apfel mit dem Dressing vermengen.
6. Mandelblättchen und Rosinen in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten. Zur Seite stellen.
7. In der Pfanne Butter, Honig und Zimt erhitzen. Die 2 EL Möhre-Apfel hinzugeben und karamellisieren.
8. Mandeln, Rosinen und Karamell-Möhre-Apfel über den Salat geben.

### TIPP

- Lass Möhren-Apfel-Raspel ruhig etwas grober – das sorgt für mehr Biss und ein schöneres Mundgefühl im Kontrast zur cremigen Sauce.
- Wer mag, kann die Rosinen kurz in warmem Wasser oder Orangensaft einweichen – das macht sie saftiger und aromatischer.
- Gib zum Schluss noch etwas grob gehackte Walnüsse oder Sonnenblumenkerne dazu. Sie ergänzen die Mandeln und sorgen für noch mehr Knusper.



## 18 Salate



2 Portionen



10 Minuten

ca. 433 kcal / 215 kcal p.P.

### ZUTATEN

#### Für den Salat:

2-3 EL Erdnüsse

1 EL Sesam

2 EL Kokosraspeln

1 Aubergine

1 EL Sesamöl

2 Handvoll frischer Spinat

1 Nektarine

150 g Cocktailtomaten

#### Für das Dressing:

2 EL Erdnussmus

1 EL Zitronensaft

1 TL Honig

Wasser (je nach gewünschter Konsistenz)  
Salz & Pfeffer

# Auberginen-Spinat-Salat

### ZUBEREITUNG

1. In einer kleinen Schüssel das Erdnussmus mit dem Zitronensaft, Honig, Wasser, Salz und Pfeffer verrühren, bis ein cremiges Dressing entsteht.
2. Wenn das Dressing zu dick ist, mehr Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
3. Erdnüsse grob hacken. Sesam, Kokosraspeln und 1 EL Erdnüsse in einer Pfanne fettfrei anbraten. Beiseite stellen.
4. Die Aubergine waschen, in kleine Würfel schneiden.
5. In einer Pfanne 1 EL Sesamöl erhitzen und die Auberginenwürfel darin anbraten, bis sie goldbraun und weich sind (ca. 5-7 Minuten).
6. Den gewaschenen Spinat auf einem Teller anrichten.
7. Die Nektarine in Spalten schneiden und mit den halbierten Tomaten und den warmen Auberginenwürfeln auf dem Salat verteilen.
8. Sesam, Kokosraspeln und die gerösteten Erdnüsse über den Salat streuen und mit der restlichen Menge Erdnüsse garnieren.
9. Das Erdnuss-Dressing gleichmäßig über den Salatträufeln und vorsichtig vermengen.
10. Den Salat sofort servieren, solange die Auberginen noch warm sind.

### TIPP

- Für mehr Sättigung kannst du den Salat mit gegarten Linsen, Kichererbsen oder Quinoa ergänzen – ideal als leichte Hauptmahlzeit.



## 20 Salate



2 Portionen



10 Minuten

ca. 900 kcal / 420 kcal p.P.

### ZUTATEN

#### Für den Salat:

2 Eier

2 EL Sesam

1 Kopf Blattsalat

2 reife Avocados

1/4 Paprika

1/4 Zwiebel

2 EL frische Petersilie oder

Koriander

#### Für das Dressing:

3 EL Kürbiskernöl

2 TL Senf

1 EL heller Balsamico

1 TL Honig

Salz & Pfeffer

Maulbeeren (optional)

# Avocado-Ei-Salat

### ZUBEREITUNG

1. Die Eier 10 Minuten hart kochen. Anschließend in Scheiben schneiden.
2. Blattsalat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen, auf zwei Teller verteilen.
3. Avocados halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch herauslöppeln und in größere Würfel schneiden.
4. Paprika und Zwiebel klein schneiden.
5. Petersilie oder Koriander fein hacken.
6. Eine kleine Pfanne erhitzen (ohne Öl) und den Sesam darin für 1-2 Minuten bei mittlerer Hitze rösten, bis er goldbraun und duftend ist. Dabei regelmäßig umrühren, damit er nicht anbrennt.
7. In einer kleinen Schüssel Kürbiskernöl, Senf, Balsamico, Honig, Salz und Pfeffer gut miteinander verrühren, bis das Dressing eine cremige Konsistenz hat.
8. In einer Schüssel die Avocados, Paprika und Zwiebel vermengen.
9. Das Dressing über die Mischung geben und vorsichtig unterheben.
10. Die Mischung auf den vorbereiteten Blattsalat verteilen und mit dem gerösteten Sesam, den Eiern sowie den frischen Kräutern garnieren.
11. Den Salat servieren und sofort genießen!



## 22 Salate



2 Portionen 10 Minuten

ca. 560 kcal / 280 kcal p.P.

### ZUTATEN

#### Für den Salat:

1 reife Avocado  
200 g Cocktailtomaten  
1 EL Pinienkerne  
1 Handvoll frisches Basilikum

#### Für das Dressing:

2 EL Olivenöl  
1 EL dunkler Balsamico  
1 TL Honig  
Salz & Pfeffer

### Avocado-Tomaten-Salat

### ZUBEREITUNG

1. Die Avocado schälen und in Würfel schneiden.
2. Die Tomaten waschen und halbieren.
3. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
4. Die Basilikumblätter grob zupfen.
5. Für das Dressing Olivenöl, Balsamico, Honig, Salz & Pfeffer gut verrühren.
6. Alles gut vermengen

### TIPP

- Ergänze den Salat mit fein gehobelten roten Zwiebelringen oder ein paar Kapern – sie setzen einen würzigen Kontrast zur milden Avocado.
- Auch Mozzarella oder Parmesan passen gut zum Salat.



2 Portionen 10 Minuten

ca. 960 kcal / 480 kcal p.P.

## ZUTATEN

### Für den Salat:

2 reife Bananen  
1 kleine Paprika

### Für das Dressing:

2 EL Kakaopulver  
1 EL Chiasamen  
1 TL Honig  
1/2 TL Zimt  
2-3 EL Kokosmilch  
2 EL Kokosraspeln  
30 g Mandelblättchen  
Frische Minze

## Bananen-Kokos-Traum

## ZUBEREITUNG

1. Die Bananen schälen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
3. Kakaopulver, Chiasamen und Zimt in einer Schüssel mit Honig vermengen.
4. Kokosmilch nach Belieben hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erzielen.
5. Die Bananenscheiben und Paprikawürfel hinzufügen und alles gut vermengen.
6. Die Mandelblättchen und Kokosraspeln fettfrei rösten. Beides vorsichtig unter die Mischung heben.
7. Frische Minze fein hacken und ebenfalls hinzufügen.
8. Alles gut vermengen.

## 24 Salate

 2 Portionen  15 Minuten

ca. 780 kcal / 390 kcal p.P.

### ZUTATEN

#### Für den Salat:

100 g Blattsalat

1 große Möhre

½ Peperoni

#### Karamellisierte Möhre:

1 kleine Möhre

1 TL Olivenöl

1 TL Honig

#### Für das Dressing:

100 g saure Sahne

1 TL Traubenkernöl

1 TL Honig

½ TL schwarzer Pfeffer

Salz

Curry

Tonka (optional)

20 g gemischte Nüsse

2 Datteln

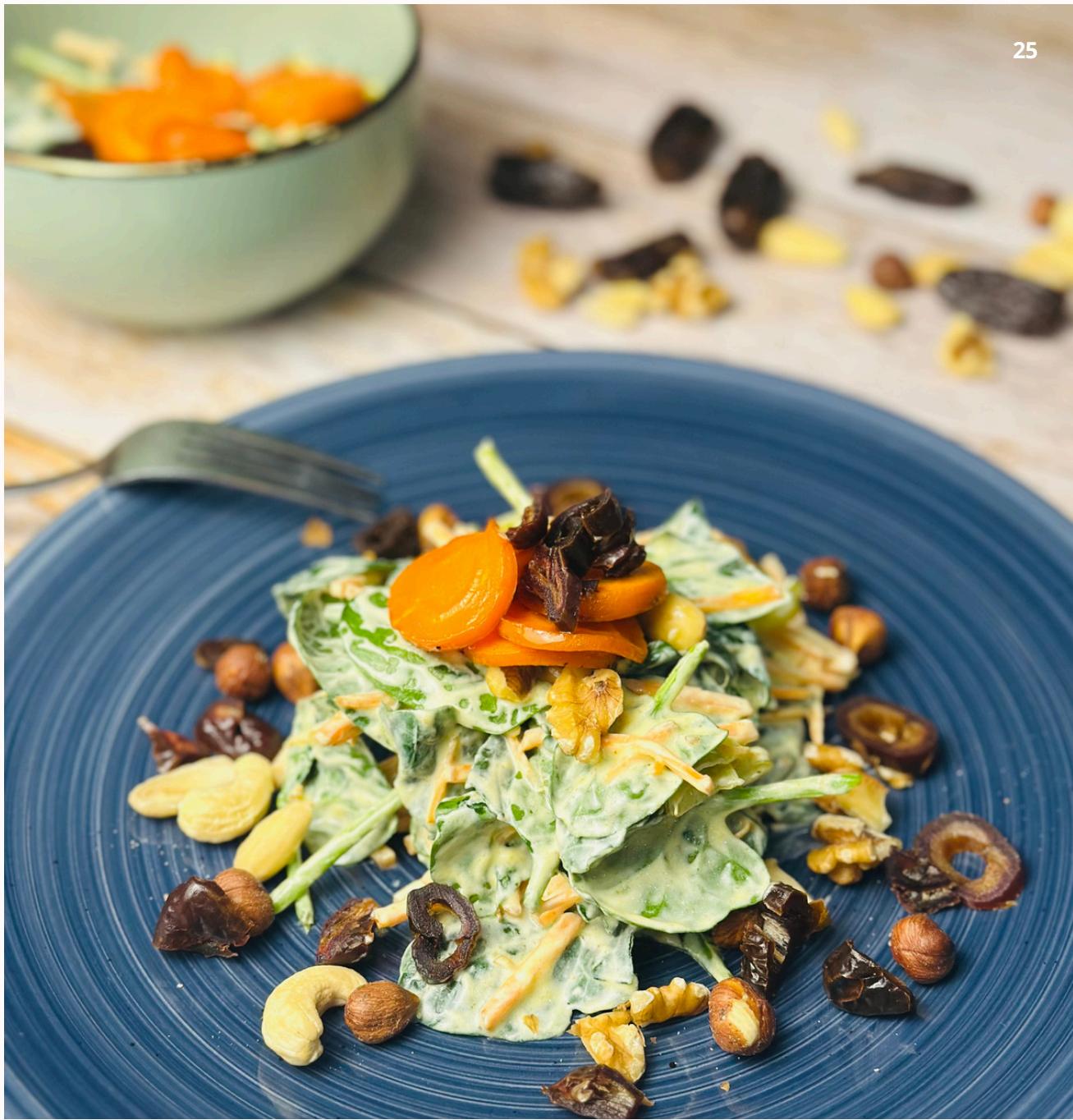
# Blattsalat sweet & spicy

### ZUBEREITUNG

1. Den Blattsalat waschen und klein zupfen.
2. Die große Möhre raspeln.
3. Die Peperoni fein hacken.
4. Die kleine Möhre in dünne Scheiben schneiden.
5. Die Möhrenscheiben bei mittlerer Hitze in wenig Öl leicht anrösten.
6. Honig hinzugeben und ca. 5 Min. karamellisieren.
7. Für das Dressing saure Sahne, Traubenkernöl, Honig, Salz, Pfeffer, Curry und Tonka gut verrühren.
8. Das Dressing mit dem Salat vermischen.
9. Mit karamellisierten Möhren, gemischten Nüssen und kleingeschnittenen Datteln garnieren.

### TIPP

- Ein paar Würfel Ziegenkäse, Feta oder geriebener Parmesan harmonieren wunderbar mit der süß-würzigen Note der Datteln und Möhren.
- Die Nüsse kannst du durch geröstete Mandeln, Pekannüsse oder Cashews ersetzen – oder mit einem Teelöffel Sesam oder Sonnenblumenkernen ergänzen.
- Ein gekochtes Ei, Linsen oder Kichererbsen ergänzen den Salat zu einer sättigenden Mahlzeit.
- Ein paar Orangenfilets oder Granatapfelkerne bringen zusätzliche Fruchtigkeit und Frische – perfekt als Kontrast zur Peperoni.



## 26 Salate



2 Portionen



15 Minuten

ca. 540 kcal / 270 kcal p.P.

### ZUTATEN

#### Für den Salat:

300 g Blumenkohl  
1 kleine rote Paprika  
1 kleine Möhre  
1 Handvoll frische Ananas oder Mango  
25 g Cashews  
1 Handvoll Kürbiskerne  
1-2 EL Rosinen

#### Für das Dressing:

100 g saure Sahne  
1 TL Apfelessig  
1 TL Honig  
1 TL Zitronensaft  
1/2 TL frischer Ingwer  
1/2 Zitronenabrieb  
Salz und Pfeffer  
1 TL Curry-Pulver  
1/2 TL Kreuzkümmel  
  
1 TL frische Kräuter

# Blumenkohlsalat

### ZUBEREITUNG

1. Den Blumenkohl in kleine Röschen schneiden und dann mit einer Reibe oder einer Küchenmaschine fein reiben.
2. Die Paprika und Möhre ebenfalls in kleine Stücke bzw. Streifen schneiden oder raspeln.
3. Die Ananas (oder Mango) in kleine Würfel schneiden.
4. Die Cashews halbieren – die eine Hälfte bleibt roh
5. Die andere Hälfte gemeinsam mit den Kürbiskernen leicht in einer Pfanne ohne Öl rösten.
6. In einer großen Schüssel den geriebenen Blumenkohl, Paprika, Karotte und das Obst vermengen.
7. Füge die Rosinen hinzu.
8. Für das Dressing in einer kleinen Schüssel saure Sahne mit Apfelessig, Honig, Zitronensaft, Ingwer (gerieben), Zitronenabrieb, Curry-Pulver, Salz, Pfeffer und optional Kreuzkümmel vermengen, bis das Dressing eine gleichmäßige Konsistenz hat.
9. Das Dressing über den Salat geben und gut vermischen.
10. Die Cashews und Kürbiskerne unter den Salat heben und den Salat nach Belieben mit frischer Petersilie oder anderen Kräutern garnieren.

### TIPP

Eine Prise Cayennepfeffer oder ein paar fein gehackte Chiliflocken im Dressing verleihen dem Curry-Blumenkohl-Salat eine angenehme Schärfe – perfekt als Kontrast zur süßen Ananas oder Mango.



## 28 Salate



2 Portionen



30 Minuten

ca. 900 kcal / 450 kcal p.P.

### ZUTATEN

#### Für die Bratkartoffeln:

3-4 Kartoffeln (ca. 300 g)

1 Zwiebel

1-2 EL Olivenöl

Paprika, Salz & Pfeffer

### Bratkartoffeln an Salat 1

### ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln für ca. 20 Min. weich kochen.
2. Abkühlen lassen und in Würfel oder Scheiben schneiden.
3. Zwiebel in feine Würfel schneiden.
4. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen.
5. Die Kartoffeln darin anbraten und nach 5-7 Minuten die gewürfelte Zwiebel dazugeben.
6. Weiter braten, bis die Kartoffeln goldbraun und knusprig sind.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### TIPP

Gib in den letzten Minuten eine klein geschnittene Knoblauchzehe und etwas Rosmarin, Thymian oder Petersilie mit in die Pfanne – das verleiht den Bratkartoffeln ein herrlich würziges Finish.

# Bratkartoffeln an Salat 2

## ZUTATEN

### Für den Salat:

1 Handvoll Blattsalat  
4-5 Radieschen  
1 Möhre  
1/2 Gurke  
1/2 Paprika  
1/2 Chicorée  
eine Handvoll Kresse

### Für das Dressing:

4 EL saure Sahne  
1 TL Honig  
1-2 EL dunkler Balsamico  
1-2 EL Leinöl  
1-2 TL frische Kräuter  
Salz & Pfeffer

## ZUBEREITUNG

1. Blattsalat waschen und klein rupfen.
2. Radieschen, Möhre und Gurke in feine Scheiben schneiden oder hobeln.
3. Paprika in kleine Stücke schneiden.
4. Chicorée in feine Streifen schneiden.
5. Blattsalat, Radieschen, Möhren, Gurke, Paprika, Chicorée und Kresse in einer großen Schüssel anrichten.
6. Für das Dressing in einer kleinen Schüssel saure Sahne, Honig, dunkler Balsamico-Essig, Leinöl und kleingeschnittene frische Kräuter vermengen.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut verrühren.

## TIPP

- Etwas Zitronen- oder Orangenschale im Dressing bringt eine frische Note.
- Oder ergänze den Salat mit dünnen Apfelscheiben für einen fruchtigen Akzent.

## 30 Salate

 2 Portionen  15 Minuten

ca. 900 kcal / 450 kcal p.P.

### ZUTATEN

#### Für den Salat:

50 g Blattsalat  
1 frischer Maiskolben  
1 Paprika  
1 Tomate  
1/2 Gurke  
100 g Feta-Käse

#### Für das Dressing:

100 g saure Sahne  
1 TL Apfelessig  
1 TL Honig  
1/2 TL schwarzer Pfeffer  
Salz  
frische Kräuter

20 g Walnüsse

# Bunter Schichtsalat

### ZUBEREITUNG

1. Die Blätter vom Maiskolben entfernen und die Körner mit einem scharfen Messer abschneiden.
2. Blattsalat als unterste Schicht in einer Schüssel anrichten.
3. Den rohen Mais gleichmäßig als zweite Schicht über den Salat verteilen.
4. Paprika in Würfel schneiden und als dritte Schicht hinzufügen.
5. Tomaten würfeln und als vierte Schicht darauflegen.
6. Gurke würfeln und als fünfte Schicht anrichten.
7. Feta-Käse zerbröseln und als sechste Schicht darauf verteilen.
8. Für das Dressing saure Sahne, Apfelessig, Honig, Pfeffer, Salz und die frisch gehackten Kräuter miteinander vermengen.
9. Das Dressing gleichmäßig über den Salat geben.
10. Zum Schluss die Walnüsse über den Salat streuen, um ihm eine schöne Textur und einen nussigen Geschmack zu verleihen.

### TIPP

- Die Hälfte der Walnüsse kannst du auch leicht in einer Pfanne ohne Öl anrösten, um den Geschmack zu intensivieren.
- Wer es würziger mag, kann das Dressing mit etwas Senf oder Paprikapulver anreichern.
- Wenn du den Salat für später vorbereiten möchtest, kannst du das Dressing separat aufbewahren und erst kurz vor dem Servieren hinzufügen, um den Salat frisch zu halten



## 32 Salate



2 Portionen 15 Minuten

ca. 380 kcal / 190 kcal p.P.

### ZUTATEN

200 g Champignons  
5 Radieschen  
50 g Rucola  
30 g Parmesan  
1 EL Walnüsse

### Für das Dressing:

2 EL Naturjoghurt  
1 EL saure Sahne  
1 EL Zitronensaft  
1 TL Olivenöl  
 $\frac{1}{2}$  TL Honig  
1 TL Schnittlauch, Petersilie  
Salz & Pfeffer

## Champignon & Parmesan

### ZUBEREITUNG

1. Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Radieschen waschen und in feine Scheiben schneiden.
3. Rucola mit den Champignons und Radieschen vermengen.
4. Parmesan und Walnüsse darüberstreuen.
5. Für das Dressing Joghurt, saure Sahne, Zitronensaft, Olivenöl, Honig, kleingeschnittene Kräuter, Salz und Pfeffer verrühren.
6. Das Dressing mit dem Salat vorsichtig durchmischen.

### TIPP

Für noch mehr Aroma etwas frisch geriebenen Zitronenabrieb hinzufügen.



2 Portionen 15 Minuten

ca. 460 kcal / 230 kcal p.P.

## ZUTATEN

1/2 Mango  
1 kleine Pastinake  
1 kleine Möhre  
1/4 Zwiebel  
4 Handvoll Feldsalat

### Für das Dressing:

1 reife Mango  
2-3 EL Schmand  
1 EL Apfelessig  
1-2 EL Olivenöl  
1 TL Currysauce  
1 EL Honig  
Salz und Pfeffer  
frische Minze, Pinienkerne

# Curry-Mango Feldsalat

## ZUBEREITUNG

1. Die halbe Mango schälen und in Würfel schneiden.
2. Die Pastinake und Möhre mit der Schale fein reiben.
3. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden.
4. Den Feldsalat in eine große Schüssel geben. Mango, Pastinake, Möhre und Zwiebeln hinzufügen.
5. In einem Mixer oder mit einem Pürierstab die geschälte Mango pürieren und mit Schmand, Apfelessig, Olivenöl, Currysauce, Honig, Salz und Pfeffer gut vermengen, bis das Dressing eine cremige Konsistenz erreicht. Wenn es zu dick ist, kannst du es mit etwas Wasser oder Zitronensaft verdünnen.
6. Das Mango-Curry-Dressing über den Salat geben und gut vermengen, sodass alles gleichmäßig bedeckt ist.
7. Pinienkerne fettfrei rösten und mit der frischen Minze auf dem Salat verteilen.

## 34 Salate



2 Portionen



15 Minuten

ca. 850 kcal / 425 kcal p.P.

### ZUTATEN

#### Für den Salat:

½ Kopf Eisbergsalat  
1 Avocado  
½ Gurke  
1 rote Paprika  
1 Möhre  
100 g Hirtenkäse  
1 EL Sonnenblumenkerne  
1 EL Kürbiskerne  
1 EL gehackte Walnüsse  
1 Handvoll frische Petersilie und Schnittlauch

#### Für das Dressing:

3 EL Olivenöl  
2 EL saure Sahne  
1 EL Apfelessig  
1 TL Honig  
1 TL Senf  
Salz und Pfeffer

# Eisbergsalat & Avocado

### ZUBEREITUNG

1. Den Eisbergsalat in mundgerechte Stücke zupfen und in eine große Schüssel geben.
2. Avocado halbieren, entkernen, aus der Schale lösen und in Würfel schneiden.
3. Gurke längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
4. Paprika entkernen und in feine Streifen schneiden.
5. Möhre grob raspeln.
6. Hirtenkäse in kleine Würfel schneiden oder mit den Fingern zerbröseln.
7. Alles gut vermischen.
8. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne und gehackte Walnüsse über den Salat streuen.
9. Kräuter fein hacken und ebenfalls hinzufügen.
10. Für das Dressing alle Zutaten gut verrühren und über den Salat geben.
11. Alles vorsichtig mischen.

### TIPP

- Brate einen Teil der Kerne & Nüsse kurz an (ohne Öl) und streue sie warm über den Salat – das hebt das Aroma und sorgt für ein besonderes Mundgefühl.
- Hirtenkäse kurz grillen oder in der Pfanne anbraten – das macht ihn würziger und weicher.



## 36 Salate



2 Portionen



10 Minuten

ca. 360 kcal / 180 kcal p.P.

### ZUTATEN

#### Für den Salat:

1/2 Kopf Eisbergsalat  
1/4 frische Ananas  
1/2 Gurke  
1 kleine Paprika  
1 EL Cashewkerne  
1 EL Kokosraspeln  
1 Frühlingszwiebel

#### Für das Dressing:

4-5 EL Kokosmilch (am besten frisch)  
1 TL Olivenöl  
1 TL Honig  
1 TL Zitronensaft  
1/2 TL Senf  
Salz & Pfeffer  
1 Prise Kurkuma

# Exotischer Kokossalat

### ZUBEREITUNG

1. Eisbergsalat waschen & zerkleinern.
2. Ananas, Gurke (mit Schale) und Paprika in kleine Würfel schneiden.
3. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.
4. Die Kokosraspeln in einer Pfanne fettfrei rösten bis sie leicht braun sind und duften.
5. Für das Dressing Kokosmilch, Olivenöl, Honig, Zitronensaft, Senf, Salz, Pfeffer und Kurkuma gut verrühren.
6. Alles vermengen und mit Cashews & Kokosraspeln toppen.

### TIPP

- Die Süße der Ananas kannst du mit einer kleinen geraspelten Möhre oder ein paar Orangenfilets harmonisch erweitern – das bringt mehr Farbakzente.
- Für mehr Frische Minze oder Basilikum fein hacken und untermischen.
- Für ein bisschen Kick: eine Prise Chili-Flocken oder ein paar Tropfen Chiliöl ins Dressing rühren.



## 38 Salate



2 Portionen 15 Minuten

ca. 1.000 kcal / 500 kcal p.P.

### ZUTATEN

100 g Feldsalat  
1 reife Birne  
3 Feigen  
100 g Camembert  
100 g Champignons  
1 kleine Zwiebel  
1 EL Butter  
3 EL Walnussöl  
2 EL Apfelessig  
1 EL Honig  
1 TL Senf  
Salz & Pfeffer  
Basilikum  
30 g Walnüsse

### Feldsalat mit Camembert

### ZUBEREITUNG

1. Feldsalat gründlich waschen und trocknen.
2. Birne in dünne Scheiben, Feigen in Spalten schneiden.
3. Camembert in kleine Würfel oder Scheiben schneiden.
4. Die Hälfte der Champignons in dünne Scheiben schneiden und beiseitelegen, um sie roh im Salat zu verwenden.
5. Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel gewürfelt anbraten.
6. Die zweite Hälfte Champignons mit braten, bis sie weich und goldbraun sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. In einer kleinen Schüssel Walnussöl, Apfelessig, Honig, Senf, Salz und Pfeffer gut miteinander vermengen.
8. Feldsalat, Birne, Feigen und die rohen Pilze in einer Schüssel vermengen. Mit dem Dressing vermischen.
9. Die gebratenen Pilze, Käse und Walnüsse als Topping auf den Salat geben.



2 Portionen 15 Minuten

ca. 240 kcal / 120 kcal p.P.

## ZUTATEN

### Für den Salat:

1 Fenchelknolle  
1 Orange

### Für das Dressing:

1 EL Walnussöl  
1 TL Honig  
1 TL Zitronensaft  
Salz & Pfeffer  
1 EL gehackte Walnüsse  
frische Minze oder Dill

## Fenchel mit Orangen

## ZUBEREITUNG

1. Die Fenchelknolle waschen, halbieren und in feine Streifen hobeln.
2. Die Orange schälen und in feine Filets schneiden. Den Saft dabei auffangen.
3. Für das Dressing Walnussöl, Honig, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und den aufgefangenen Orangensaft gut vermischen.
4. Fenchel und Orangenfilets in einer Schüssel mit dem Dressing vermengen.
5. Mit gehackten Walnüssen bestreuen und mit frischer Minze oder Dill garnieren.

## TIPP

Gib etwas frisch abgeriebene Orangenschale ins Dressing. Das hebt das Aroma deutlich und ergänzt den Saft mit ätherischen Ölen.

## 40 Salate



2 Portionen 60 Minuten

ca. 1.000 kcal / 500 kcal p.P.

### ZUTATEN

#### Für den Salat:

100 g weißer Spargel  
100 g grüne Erbsen (TK)  
4-5 Radieschen  
1 Avocado  
100 g Kopfsalat  
2-3 EL frische Petersilie

#### Für das Dressing:

2 EL Olivenöl (Zitrone)  
2 TL Zitronensaft  
1 TL Honig  
Salz & Pfeffer

## Folienkartoffel zum Salat

### ZUBEREITUNG

1. Den weißen Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. In dünne Scheiben schneiden.
2. Die grünen Erbsen unter heißem Wasser gründlich waschen und abtropfen lassen.
3. Die Radieschen in dünne Scheiben schneiden und die Avocado in Würfel schneiden. Den Kopfsalat klein zupfen.
4. Die grünen Erbsen, Radieschen, Avocado und den rohen Spargel darauf verteilen.
5. Frische Petersilie hacken und über den Salat streuen.
6. In einer kleinen Schüssel Zitronen-Olivenöl, Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren.
7. Das Dressing gleichmäßig über den Salat geben und leicht vermengen.

# Folienkartoffel zum Salat

## ZUTATEN

### Für die Folienkartoffeln:

4 mittelgroße Kartoffeln  
1 EL Olivenöl  
Salz & Pfeffer  
1 TL Rosmarin oder Thymian (getrocknet oder frisch)

### Für den Dip:

200 g Schmand  
1-2 EL frische Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Dill)  
1 TL Zitronensaft  
Salz & Pfeffer

## ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 200°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Die Kartoffeln mit Schale gründlich waschen.
3. In einer kleinen Schüssel etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer und Rosmarin oder Thymian vermischen.
4. Die Kartoffeln mit der Marinade einpinseln.
5. Jede Kartoffel in Alufolie einwickeln und die Folienkartoffeln auf ein Backblech legen.
6. Etwa 50 Minuten im Ofen garen, bis sie weich sind (je nach Größe der Kartoffeln).
7. Währenddessen in einer kleinen Schüssel den Schmand mit den frischen Kräutern und Zitronensaft vermengen.
8. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Die Folienkartoffeln aus der Folie nehmen und nach Belieben mit einer Gabel leicht aufdrücken, damit sie fluffig werden.
10. Zusammen mit dem Salat und dem Kräuter-Schmand servieren.

---

### TIPP

Füge dem Salat kurz vor dem Servieren geröstete Nüsse oder Samen hinzu (z.B. Sonnenblumenkerne, Mandelsplitter oder Pinienkerne). Das bringt Textur und Röstaromen – ein schöner Kontrast zur cremigen Avocado und zum zarten Gemüse.

## 42 Salate



2 Portionen



20 Minuten

ca. 1.457 kcal / 728 kcal p.P.

### ZUTATEN

#### Für den Salat:

100 g Feldsalat  
1 großer Kohlrabi  
200 g Champignons  
1/2 Avocado  
50 g Walnüsse  
100 g Camembert  
1 EL Olivenöl

#### Für das Dressing:

2 EL Schmand  
1 EL Walnussöl  
1 EL Balsamico dunkel  
1 TL Senf  
2 TL Honig  
1 EL Zitronensaft  
Chili  
1/2 TL Paprika  
Salz & Pfeffer  
1 TL getrocknete Kräuter  
der Provence  
1 kleine Handvoll frische  
Petersilie

# Frischkost trifft Käse

### ZUBEREITUNG

1. Den Feldsalat putzen, den Kohlrabi schälen und in feine Streifen hobeln.
2. Die Champignons in dünne Scheiben schneiden. Die Hälfte beiseite stellen.
3. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.
4. Die Walnüsse grob hacken und die Hälfte der Nüsse in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, bis sie duften (ca. 2-3 Minuten).
5. Den Camembert in kleine Scheiben schneiden.
6. Die Hälfte der Pilze in einer Pfanne mit 1 TL Olivenöl bei mittlerer Hitze anbraten bis sie weich und leicht goldbraun sind. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen.
7. In einer kleinen Schüssel den Schmand mit Walnussöl, Balsamico, Senf, Honig und Zitronensaft glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer, Chili, Paprika und Kräutern der Provence abschmecken.
8. In einer großen Schüssel Feldsalat, Kohlrabi, rohe Champignons, Avocado, Camembert und Walnüsse vermengen.
9. Das cremige Dressing über den Salat geben und alles gut vermengen.
10. Den Salat mit den gebratenen Pilzen und gehackter Petersilie garnieren.

43



## 44 Salate



2 Portionen



25 Minuten

ca. 1.250 kcal / 625 kcal p.P.

### ZUTATEN

#### Für den Salat:

150 g Naturreis  
1 kleine Mango  
1 rote Paprika  
1 Avocado  
½ Gurke  
1 kleine Möhre  
½ kleine Zwiebel  
20 g Cashewkerne  
1 EL Rosinen

#### Für das Dressing:

2 EL Sesamöl  
1 EL Himbeeressig  
1 TL Honig  
½ TL Currysüßerung  
1 TL Sojasoße  
Salz & Pfeffer

1 Handvoll frischer  
Koriander oder Petersilie

# Fruchtiger Reissalat

### ZUBEREITUNG

1. Naturreis (Basmati) nach Packungsanleitung in Salzwasser garen, abgießen & abkühlen lassen.
2. Mango, Paprika, Avocado und Gurke (mit Schale) in kleine Würfel schneiden.
3. Möhre (mit Schale) fein raspeln und Zwiebel fein würfeln.
4. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten, bis sie duften.
5. Für das Dressing Sesamöl mit Himbeeressig, Honig, Currysüßerung, Sojasoße, Salz und Pfeffer vermengen.
6. Den Reis mit Mango, Paprika, Gurke, Möhre, Zwiebel und Rosinen mischen.
7. Dressing unterheben und gut vermengen.
8. Mit gerösteten Cashews und frischem Koriander (oder Petersilie) toppen.

### TIPP

- Füge zusätzlich zu den Cashewkernen gerösteten Sesam hinzu – das bringt noch mehr Textur.
- Ersetze den Himbeeressig durch frischen Limettensaft (ca. 1-2 TL) und etwas Limettenabrieb für ein besonders frisches, tropisches Aroma.

45



## 46 Salate



2 Portionen



20 Minuten

ca. 920 kcal / 460 kcal p.P.

### ZUTATEN

#### Für den Salat:

80 g Blattsalat

1 kleine grüne Paprika

120 g Gurke

1 Möhre

½ Peperoni

#### Für das Dressing:

100 g Frischkäse

1 EL Olivenöl (Zitrone)

½ TL frischer Rosmarin

½ TL frischer Ingwer

1 TL frischer Zitronensaft

Salz & Pfeffer

#### Für den Ziegenkäse:

100 g Ziegenkäserolle

1 TL Honig

½ TL frischer Rosmarin

1 TL Olivenöl

20 g Mandelblättchen

1 EL getrocknete Datteln

1 EL Kapern (optional)

# Gebackener Ziegenkäse

### ZUBEREITUNG

1. Blattsalat waschen & trocken schleudern.
2. Paprika & Gurke in kleine Würfel schneiden.
3. Möhre raspeln.
4. Peperoni fein hacken.
5. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Öl 2–3 Min. goldbraun anrösten. Zur Seite stellen.
6. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
7. Ziegenkäse in Scheiben schneiden. Die Taler auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
8. Mit Honig, gehacktem Rosmarin und etwas Olivenöl beträufeln.
9. Ca. 10 Min. backen, bis der Käse leicht schmilzt und goldbraun ist.
10. Für das Dressing Frischkäse mit Zitronenöl, Rosmarin, Ingwer (frisch gerieben), Zitronensaft, Salz und Pfeffer cremig verrühren.
11. Blattsalat, Paprika, Gurke, Möhre & Peperoni in eine Schüssel geben.
12. Dressing unterheben & gut vermengen.
13. Mit gerösteten Mandelblättchen, gehackten Datteln & Kapern toppen.
14. Die warmen Ziegenkäsetaler darauflegen & sofort servieren.

### TIPP

- Backe den Ziegenkäse zusätzlich mit gehackten Walnüssen oder Sesam.
- Ergänze Granatapfelkerne im Salat für noch mehr Frische.



## 48 Salate



2 Portionen 20 Minuten

ca. 720 kcal / 380 kcal p.P.

### ZUTATEN

#### Für den Salat:

100 g grüne Bohnen  
80 g Blattsalat  
 $\frac{1}{2}$  Gurke  
1 kleine Paprika  
20 g Kürbiskerne  
1 EL Rosinen

#### Für das Dressing:

100 g Quark  
1 EL Himbeeressig  
1 TL Kürbiskernöl  
 $\frac{1}{2}$  TL Muskatnuss  
Salz & Pfeffer

## Grüner Bohnensalat

### ZUBEREITUNG

1. Die Bohnen waschen, Enden abschneiden und in kochendem Wasser blanchieren bis sie weich sind (ca. 15 Min.)
2. Blattsalat waschen und klein rupfen.
3. Die Gurke (mit Schale) und Paprika klein würfeln.
4. Die Kürbiskerne in einer Pfanne fettfrei rösten bis sie duften.
5. Für das Dressing Quark, Himbeeressig, Kürbiskernöl verrühren und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Alles vermengen, mit Kürbiskernen und Rosinen bestreuen.

### TIPP

- Ein paar knusprige Croutons aus Vollkornbrot bringen zusätzlichen Biss.
- Nach dem Blanchieren die Bohnen kurz in etwas Knoblauchöl oder mit fein gehacktem Knoblauch in einer heißen Pfanne schwenken.



49

2 Portionen 60 Minuten

ca. 720 kcal / 370 kcal p.P.

## ZUTATEN

200 g Kichererbsen  
1 Bund Radieschen  
100 g Cocktailltomaten  
1 Frühlingszwiebel  
1 EL Kürbiskerne  
2 EL Schmand  
1 EL Kürbiskernöl  
1 EL Mandelmus  
1 EL Zitronensaft  
1 TL Honig  
1 TL Senf  
1 TL Curry  
1 Prise Muskatnuss  
Salz & Pfeffer

## Kichererbsen-Kreation

### ZUBEREITUNG

1. Kichererbsen in eine große Schüssel geben und mit mindestens der dreifachen Menge Wasser bedecken. 12 Stunden einweichen lassen.
2. Am nächsten Tag abgießen, abspülen und in einem großen Topf mit reichlich Wasser ca. 45-60 Minuten köcheln lassen, bis sie weich, aber noch bissfest sind.
3. Abgießen und abkühlen lassen.
4. Radieschen in dünne Scheiben schneiden. Cocktailltomaten halbieren. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.
5. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten.
6. Für das Dressing Schmand, Kürbiskernöl, Mandelmus, Zitronensaft, Honig, Senf, Curry, Muskatnuss, Salz & Pfeffer cremig rühren.
7. Kichererbsen mit Radieschen, Tomaten und Frühlingszwiebeln in einer Schüssel vermengen und mit dem Dressing gut vermischen.
8. Die gerösteten Kürbiskernen darüberstreuen.

## 50 Salate



2 Portionen 60 Minuten

ca. 900 kcal / 450 kcal p.P.

### ZUTATEN

100 g Kichererbsen

½ TL Kreuzkümmel

50 g Rucola

100 g Brokkoli

1 rote Paprika

### Für das Dressing:

100 g Joghurt

1 EL Olivenöl (Zitrone)

1 TL Honig

1 TL Senf

Salz & Pfeffer

1 TL Dill

20 g Mandeln

4 getrocknete Aprikosen

## Kichernde Brokkoli-Bowl

### ZUBEREITUNG

1. Die getrockneten Kichererbsen 12 Stunden in Wasser einweichen.
2. Danach abspülen und in frischem Wasser 45–60 Min. kochen, bis sie weich, aber noch bissfest sind. Abtropfen lassen.
3. Die Kichererbsen in einer Pfanne mit etwas Öl und Kreuzkümmel ca. 5 Min. rösten.
4. Den Rucola waschen, Brokkoli fein hacken, Paprika würfeln.
5. Alle Salat-Zutaten in einer Schüssel vermengen.
6. Ein Dressing aus Joghurt, Zitronenöl, Honig, Senf, Salz, Pfeffer und Dill anrühren.
7. Das Dressing mit dem Salat gut vermischen.
8. Die Mandeln (klein gehackt) in einer Pfanne ohne Öl rösten.
9. Mit kleingeschnittenen Aprikosen und den Mandeln garnieren.



2 Portionen 15 Minuten

ca. 440 kcal / 220 kcal p.P.

## ZUTATEN

300 g Weißkohl  
1/2 Möhre  
1/2 Apfel  
1 EL Sesam  
10 Oliven  
Chili, Zitronensaft  
1 EL Olivenöl  
2 EL saure Sahne  
2 EL Apfelessig  
1 TL Senf  
1 TL Honig  
Salz, Pfeffer, Kümmel  
1 EL Sonnenblumenkerne  
frische Petersilie

## Knackiger Krautsalat

### ZUBEREITUNG

1. Den Weißkohl fein hobeln und in eine große Schüssel geben.
2. Möhre und Apfel raspeln und mit dem Kohl vermischen.
3. Falls gewünscht, den Kümmel hinzufügen.
4. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten.
5. In einer Pfanne mit etwas Öl 5 Oliven anbraten (2-3 Min.).
6. Zum Schluss noch Chili-Gewürz und etwas Zitronensaft hinzufügen.
7. Die gerösteten Oliven und die 5 rohen Oliven zu den restlichen Zutaten in die Schüssel geben.
8. Für das Dressing das Olivenöl, saure Sahne, Apfelessig, Senf, Honig, Salz und Pfeffer gut vermischen.
9. Das Dressing mit dem Salat gründlich durchmischen.
10. Den Salat mit Sonnenblumenkernen bestreuen und mit frischer Petersilie garnieren.

## 52 Salate



2 Portionen 15 Minuten

ca. 551 kcal / 271 kcal p.P.

### ZUTATEN

1 mittelgroßer Kohlrabi  
2 Möhren  
1 kleiner Apfel  
1 EL Rosinen  
1 EL Sonnenblumenkerne  
1 EL Kürbiskerne  
1 Handvoll Petersilie

### Für das Dressing:

2 EL Olivenöl  
1 EL Zitronensaft  
1 TL Honig  
 $\frac{1}{2}$  TL Ingwer  
1 TL Senf  
Salz & Pfeffer

## Kohlrabi-Möhren-Mix

### ZUBEREITUNG

1. Kohlrabi schälen und Möhren mit Schale grob raspeln.
2. Apfel ebenfalls raspeln und direkt unter das Gemüse mischen, damit er nicht braun wird.
3. Rosinen in etwas warmem Wasser für 5 Minuten einweichen, dann abtropfen lassen.
4. Für das Dressing Olivenöl, Zitronensaft, Honig, Ingwer (frisch gerieben), Senf, Salz und Pfeffer gut verrühren.
5. Sonnenblumen- und Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten.
6. Raspelgemüse mit dem Dressing vermengen.
7. Rosinen und geröstete Kerne unterheben.
8. Mit gehackter Petersilie bestreuen und servieren.

### TIPP

Gib 1 EL Joghurt oder Crème fraîche ins Dressing für mehr Cremigkeit.



2 Portionen 10 Minuten

ca. 700 kcal / 350 kcal p.P.

## ZUTATEN

### Für den Salat:

1 kleiner Eisbergsalat  
4-5 Radieschen  
1 kleine Zwiebel  
30 g gemischte Nüsse  
20 g Sonnenblumenkerne  
oder Kürbiskerne  
frischer Dill

### Für das Dressing:

100 g saure Sahne  
1 EL heller Balsamico  
1 TL Senf  
Salz und Pfeffer  
1 TL Honig

# Kopfsalat mit Radieschen

## ZUBEREITUNG

1. Kopfsalat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen.
2. Radieschen waschen und in dünne Scheiben schneiden.
3. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
4. Die Nüsse grob hacken und die Sonnenblumen- oder Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten, bis sie duften.
5. Dill fein hacken.
6. In einer kleinen Schüssel das Sahnedressing anrühren: saure Sahne mit Balsamico, Senf, Salz, Pfeffer und Honig gut vermengen.
7. Alle Zutaten (Kopfsalat, Radieschen, Zwiebeln, Nüsse, Kerne und Dill) in einer Schüssel vorsichtig vermengen.
8. Das Sahnedressing über den Salat geben und gut vermischen.

## TIPP

- Ziegenkäse oder Feta als Topping hinzufügen.

## 54 Salate



2 Portionen 10 Minuten

ca. 400 kcal / 200 kcal p.P.

### ZUTATEN

100 g Erbsen (TK)  
1 große Möhre  
2 Mandarinen  
2 Frühlingszwiebeln  
1 EL Kapern  
1 EL gehackte Minze

### Für das Dressing:

3 EL Joghurt  
1 TL heller Balsamico  
1 EL Olivenöl  
1 TL Honig  
1 Prise Salz & Pfeffer  
1 Prise Kurkuma, Kardamom, Schwarzkümmel

## Mandarinen-Möhren-Mix

### ZUBEREITUNG

1. Die Tiefkühl-Erbsen auftauen lassen bzw. kurz unter heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
2. Möhre mit Schale in feine Streifen hobeln.
3. Mandarinen schälen, filetieren und in Stücke schneiden.
4. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.
5. Kapern abtropfen lassen.
6. Für das Dressing Joghurt, Balsamico, Olivenöl, Honig, Salz, Pfeffer, Kurkuma, Kardamom und Schwarzkümmel in einer Schüssel verrühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
7. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen, frische Minze unterheben und das Dressing darübergeben.

### TIPP

- Nimm statt Mandarinen Blutorange oder rosa Grapefruit.
- Zum Dressing etwas Zitronenabrieb hinzugeben.



2 Portionen 10 Minuten

ca. 360 kcal / 180 kcal p.P.

## ZUTATEN

### Für den Salat:

1 Paprika  
1/2 Gurke  
50 g Oliven  
1-2 EL Kapern

### Für das Dressing:

1 EL Himbeeressig  
2 EL Traubenkernöl  
1 TL Zitronenabrieb  
1 TL Honig  
Salz und Pfeffer  
frischer Basilikum

## Mittelmeer-Genuss

## ZUBEREITUNG

1. Paprika entkernen und in kleine Streifen oder Würfel schneiden.
2. Gurke in dünne Scheiben schneiden.
3. Oliven in Ringe schneiden oder grob hacken.
4. Kapern abtropfen lassen.
5. Für das Dressing Himbeeressig, Traubenkernöl, Zitronenabrieb, Honig, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verrühren.
6. Basilikum fein hacken und ins Dressing einrühren.
7. Das Dressing über das vorbereitete Gemüse und die Oliven-Kapern-Mischung gießen.
8. Alles gut vermengen.

## TIPP

- Ein paar geröstete Pinienkerne oder Mandelsplitter sorgen für zusätzlichen Biss und ein nussiges Aroma.

## 56 Salate



2 Portionen



25 Minuten

ca. 1.040 kcal / 570 kcal p.P.

### ZUTATEN

#### Für den Salat:

150 g Vollkornnudeln  
20 g Pinienkerne  
1 Handvoll Rucola  
1 kleine Zucchini  
6 getrocknete Tomaten  
100 g Cocktailtomaten  
1 EL Oliven  
100 g Mozzarella  
Basilikum

#### Für das Dressing:

2 EL Olivenöl (Orange)  
1 EL heller Balsamico  
1 TL Senf  
1 TL Honig  
 $\frac{1}{2}$  TL Oregano  
Salz und Pfeffer

# Nudelsalat mediterran

### ZUBEREITUNG

1. Vollkornnudeln in Salzwasser al dente kochen, abgießen & auskühlen lassen.
2. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten bis sie leicht braun sind. Zur Seite stellen.
3. Rucola waschen und trocknen.
4. Zucchini in der Mitte teilen. Die eine Hälfte fein raspeln.
5. Die restliche Zucchini würfeln & in einer Pfanne mit wenig Olivenöl ca. 5 Min. anbraten, bis sie goldbraun ist.
6. Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden.
7. Cocktailtomaten halbieren und Oliven in Ringe schneiden.
8. Mozzarella würfeln und Basilikum klein hacken.
9. Für das Dressing Orangenöl mit Balsamico, Senf, Honig, Oregano, Salz und Pfeffer vermengen.
10. Die Nudeln mit allen Zutaten gut vermischen.
11. Das Dressing unterheben & mit gerösteten Pinienkernen toppen.

### TIPP

- Ein Hauch Knoblauch oder Chili hinzufügen für mehr Intensität.
- Statt Mozzarella kannst du auch Feta oder Parmesan verwenden.
- Ein Spritzer Zitronensaft rundet das Dressing ab.



## 58 Salate



2 Portionen



15 Minuten

ca. 800 kcal / 400 kcal p.P.

### ZUTATEN

#### Für den Salat:

100 g Feldsalat

1 Orange

1 Möhre

1 Tomate

6-8 Oliven

1 kleine Chili (frisch)

3-4 getrocknete Tomaten

1 Scheibe Vollkornbrot

1 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe

#### Für das Dressing:

1 EL Mandelmus

1 EL Kürbiskernöl

1 TL Balsamico hell

1 TL Honig

Salz & Pfeffer

20 g Parmesan

1 EL gehackter Thymian

# Orangen an Feldsalat

### ZUBEREITUNG

1. Feldsalat waschen und trockenschleudern.
2. Orange filetieren und in Stücke schneiden.
3. Möhre mit Schale in feine Streifen hobeln.
4. Frische Tomate würfeln, die Oliven in Ringe schneiden und die Chili fein hacken.
5. Getrocknete Tomaten in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten, bis sie intensiver duften.
6. Das Brot in kleine Würfel schneiden.
7. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Brotwürfel dazugeben und knusprig rösten.
8. Zum Schluss den fein gehackten Knoblauch kurz mit anbraten.
9. Für das Dressing Mandelmus, Kürbiskernöl, Balsamico, Honig, Salz und Pfeffer cremig verrühren.
10. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen, das Dressing darübergeben.
11. Parmesan und gehackten Thymian als Topping darüberstreuen.

### TIPP

- Für ein noch runderes Aroma kannst du das Dressing mit etwas frisch gepresstem Orangensaft verfeinern.
- Eine kleine Handvoll gerösteter Nüsse (z.B. Walnüsse oder Mandeln) bringt noch mehr Crunch.
- Wenn du den Salat sättigender machen willst, kannst du etwas gekochten Quinoa, Couscous oder Linsen unterheben.





2 Portionen 20 Minuten

ca. 1.040 kcal / 520 kcal p.P.

## ZUTATEN

### Für das geröstete

#### Gemüse:

½ Zucchini  
½ rote Paprika  
½ TL Olivenöl  
½ TL Kreuzkümmel  
½ TL Paprika  
Salz & Pfeffer

## Orient Couscous Salat 1

## ZUBEREITUNG

1. Zucchini und Paprika in kleine Würfel schneiden.
2. Mit Olivenöl, Kreuzkümmel, Paprika, Salz und Pfeffer vermengen.
3. In einer Pfanne ca. 8 Min. anbraten, bis das Gemüse leicht bräunt.
4. Mit Backpapier oder einem Deckel abdecken, um es warm zu halten.
5. Zur Seite stellen.

## TIPP

- Variiere das Gemüse ganz nach deinem Geschmack. Nimm z.B. Auberginen, Süßkartoffel, Tomaten, Spinat, Champignons, Brokkoli oder Möhren.

# Orient Couscous Salat 2

## ZUTATEN

### Für den Salat:

100 g Couscous  
 200 ml Gemüsebrühe  
 1 Möhre  
 ½ rote Paprika  
 ½ Zucchini  
 1 Frühlingszwiebel  
 20 g Mandelblättchen  
 1 TL Sesam  
 2 EL Granatapfelkerne  
 1 EL Datteln

### Für das Dressing:

100 g Joghurt  
 1 EL Olivenöl (Zitrone)  
 1 TL Honig  
 1 TL Mandelmus  
 ½ TL Kreuzkümmel  
 ½ TL Zimt  
 Salz & Pfeffer  
 1 EL frischer Koriander oder Minze

## ZUBEREITUNG

1. Couscous in eine Schüssel geben.
2. Ca. 1 TL Gemüsebrühe mit 200 ml Wasser 200 verrühren. Im Topf zum Kochen bringen.
3. Die Brühe über den Couscous gießen, abdecken und 5 Min. quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern.
4. Möhre mit Schale raspeln, Paprika und Zucchini würfeln, Frühlingszwiebel fein schneiden.
5. Joghurt mit Zitronenöl, Honig, Mandelmus, Kreuzkümmel, Zimt, Salz und Pfeffer vermengen.
6. Couscous mit Möhre, Paprika, Zucchini und Frühlingszwiebel vermengen.
7. Mandelblättchen und Sesam in einer Pfanne fettfrei rösten.
8. Granatapfelkerne, gehackte Datteln, Mandelblättchen und Sesam unter den Salat mischen.
9. Das Dressing unterheben.
10. Geröstetes Gemüse und gehackten Koriander oder Minze als Topping darübergeben.

## TIPP

- Gib eine Prise Chili oder einen Spritzer Zitronensaft zum Dressing für mehr Würze.
- Zusätzlichen Crunch bekommst du mit gerösteten Kichererbsen.

## 62 Salate



2 Portionen 20 Minuten

ca. 840 kcal / 420 kcal p.P.

### ZUTATEN

3 Stangen grüner Spargel  
1 kleine Pastinake  
100 g Blattsalat  
80 g Pastinaken & 1 EL Öl  
10 g Walnüsse & 1 TL Honig  
  
100 g Quark  
1 EL Apfelessig  
1 EL Walnussöl  
 $\frac{1}{2}$  TL Muskatnuss  
Salz & Pfeffer und Dill  
50 g Feta  
10 g Walnüsse, roh  
1 EL Rosinen

### Pastinake mit Spargel

### ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Den Spargel mit Schale in feine Scheiben hobeln oder schneiden.
3. Eine kleine Pastinake mit Schale raspeln. Blattsalat klein zupfen.
4. Weitere 80 g Pastinaken in Würfel schneiden.
5. Die Pastinakenwürfel mit 1 EL Öl mischen, auf ein Backblech mit Backpapier legen und ca. 15 Min. im Ofen rösten.
6. In einer Pfanne ohne Öl 10 g Walnüsse anrösten.
7. Die gerösteten Walnüsse zu den Pastinakenwürfel in den Ofen geben. Nah zusammen schieben und mit 1 TL Honig beträufeln.
8. Bei 180 °C ca. 5 Minuten karamellisieren lassen.
9. Dressing aus Quark, Apfelessig, Walnussöl, Muskatnuss, Salz und Pfeffer anrühren. Klein gehackten Dill untermischen.
10. Alles gut vermengen. Mit Feta, rohen Walnüssen, Rosinen und dem Pastinaken-Walnuss-Mix toppen.



2 Portionen 15 Minuten

ca. 450 kcal / 225 kcal p.P.

## ZUTATEN

1 große Salatgurke

### Für das Dressing:

150 g saure Sahne

1 EL Zitronensaft

1 TL Honig

1 TL Zitronenabrieb

1 kleine Knoblauchzehe

Salz & Pfeffer

1 EL Sesam

1 EL Walnüsse

frischer Schnittlauch

## Raffinierter Gurkensalat

## ZUBEREITUNG

1. Gurke waschen und mit Schale in dünne Scheiben hobeln oder in feine Streifen schneiden.
2. Leicht salzen und 5 Minuten ziehen lassen, dann das überschüssige Wasser abgießen.
3. Für das Dressing die saure Sahne mit Zitronensaft (frisch), Honig, Zitronenabrieb, gepresstem Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren.
4. Sesam in einer trockenen Pfanne fettfrei anrösten, bis er duftet.
5. Die Gurkenscheiben mit dem Dressing vermengen.
6. Gehackte Walnüsse und gerösteten Sesam darüberstreuen.
7. Mit frisch geschnittenem Schnittlauch bestreuen.

## TIPP

Für eine extra frische Note kannst du etwas Minze oder einen Spritzer Limettensaft hinzufügen.

## 64 Salate



2 Portionen 10 Minuten

ca. 360 kcal / 180 kcal p.P.

### ZUTATEN

#### Für den Salat:

2 kleine Rote Bete  
1 Apfel  
2 EL Kürbiskerne  
Schnittlauch

#### Für das Dressing:

2 EL Schmand  
1 EL Walnussöl  
1 TL Apfelessig  
1 TL Senf  
1 TL Honig  
Salz & Pfeffer

## Rote-Bete mit Apfel

### ZUBEREITUNG

1. Die Rote Bete waschen und mit der Schale in feine Streifen raspeln.
2. Den Apfel ebenfalls in feine Stifte raspeln.
3. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl rösten.
4. Für das Dressing Schmand, Walnussöl, Apfelessig, Senf, Honig, Salz und Pfeffer gut vermengen.
5. Den Salat mit dem Dressing mischen.
6. Mit den gerösteten Kürbiskernen und kleingeschnittenem Schnittlauch toppen.

### TIPP

- Für mehr Frische und Biss kannst du zusätzlich ein paar dünne Scheiben Fenchel oder Sellerie untermischen.
- Wer es würziger mag, kann dem Dressing etwas Meerrettich oder geriebenen Ingwer hinzufügen.



2 Portionen 15 Minuten

ca. 400 kcal / 200 kcal p.P.

## ZUTATEN

### Für den Salat:

80 g Blattsalat  
1 Möhre  
100 g Rotkohl  
20 g Sonnenblumenkerne  
3-4 Peperoni  
1 EL getrocknete Aprikosen

### Für das Dressing:

100 g Quark  
1 TL Kürbiskernöl  
1 EL Apfelessig  
Salz und Pfeffer  
Wasser nach Bedarf

# Rotkohl-Peperoni-Bowl

## ZUBEREITUNG

1. Den Blattsalat waschen und klein zupfen.
2. Die Möhre mit Schale fein raspeln.
3. Den Rotkohl fein schneiden.
4. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten.
5. Peperoni in Scheiben schneiden und mit etwas Öl 2 Min. anbraten.
6. Das Dressing aus Quark, Kürbiskernöl, Apfelessig, Salz und Pfeffer anrühren. Eventuell mit etwas Wasser verdünnen.
7. Alles vermengen. Mit Peperoni, Sonnenblumenkernen und klein geschnittenen getrockneten Aprikosen garnieren.

## TIPP

- Tausche die getrockneten Aprikosen bei Bedarf gegen Cranberries oder Datteln, um eine andere fruchtige Note ins Spiel zu bringen.
- Wenn dir der Quark zu fest ist, kannst du ihn mit etwas Joghurt oder süßer/saurer Sahne cremiger machen.

## 66 Salate



2 Portionen 10 Minuten

ca. 480 kcal / 240 kcal p.P.

### ZUTATEN

100 g Rucola  
1 kleine Paprika  
1/2 Gurke  
6 Cocktailltomaten  
1 Kugel Mozzarella  
1 EL Pinienkerne

#### Für das Dressing:

1 EL Walnussöl  
1 EL heller Balsamico  
1 TL Honig  
1 getrocknete Dattel  
1 TL Senf  
1 Prise Zimt  
Salz & Pfeffer

## Rucola mit Mozzarella

### ZUBEREITUNG

1. Rucola waschen und trocken schütteln.
2. Paprika in Streifen, Gurke in Scheiben schneiden.
3. Cocktailltomaten halbieren.
4. Mozzarella würfeln oder in Scheiben schneiden.
5. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten.
6. Für das Dressing Walnussöl, Balsamico, Honig, fein gehackte Dattel, Senf, Zimt, Salz und Pfeffer gut vermengen.
7. Das Gemüse mit dem Dressing gut vermischen und mit Pinienkernen toppen.

### TIPP

- Ein paar gehackte Walnüsse oder frische Basilikumblätter als Topping machen den Salat noch aromatischer!
- Für ein intensiveres Aroma die Dattel vorher in warmem Wasser einweichen und dann pürieren.



2 Portionen 15 Minuten

ca. 1.000 kcal / 500 kcal p.P.

## ZUTATEN

100 g Walnüsse

2 EL Honig

1 Prise Salz

1 Rote Bete

1 Möhre

2 Orangen

200 g Blattspinat

### Für das Dressing:

2 EL Olivenöl (Orange)

2 TL Honig

2 TL Senf

3-4 EL Orangensaft

Salz & Pfeffer

100 g Feta

## Saftiger Spinatsalat

## ZUBEREITUNG

- Walnüsse in einer Pfanne fettfrei leicht anrösten. Honig hinzufügen und alles gut vermengen.
- Eine Prise Salz darüberstreuen und die Walnüsse auf Backpapier auskühlen lassen.
- Rote Bete und Möhre mit Schale fein hobeln.
- Orangen schälen, in Filets schneiden und den Saft auffangen.
- In einer kleinen Schüssel Olivenöl (Orange), Honig, Senf, Orangensaft, Salz und Pfeffer gut verrühren.
- Blattspinat, Orangenfilets, Rote Bete und Möhren in eine große Schüssel geben.
- Das Dressing hinzufügen und vorsichtig vermengen.
- Den Salat auf Tellern anrichten.
- Die karamellisierten Walnüsse darüberstreuen.
- Mit zerbröseltem Feta garnieren.

## 68 Salate



2 Portionen



15 Minuten

ca. 700 kcal / 350 kcal p.P.

### ZUTATEN

1 Handvoll Rucola  
etwas Radicchio  
1 kleiner Fenchel  
 $\frac{1}{2}$  Mango  
2 Eier  
1 EL Sesamöl  
1 EL Himbeeressig  
1 TL Honig  
1 TL Senf  
1/2 TL Kurkuma  
1 Prise Chili  
Salz & Pfeffer  
frischer Dill  
1 EL Sesam

## Salat Exotik mit Sesam

### ZUBEREITUNG

1. Rucola und Radicchio waschen, trocknen und klein rupfen.
2. Den Fenchel in feine Scheiben schneiden.
3. Die Mango schälen und in kleine Würfel schneiden.
4. Die Eier für ca. 8-10 Minuten hart kochen. Anschließen vierteln.
5. Für das Dressing Sesamöl, Himbeeressig, Honig, Senf, Kurkuma, Chili, Salz, Pfeffer und kleingeschnittenen Dill gut verrühren.
6. In einer kleinen Pfanne ohne Fett den Sesam rösten, bis er goldbraun und aromatisch wird.
7. Das Gemüse mit dem Dressing mischen.
8. Die gekochten Ei-Viertel auf den Salat legen und mit dem gerösteten Sesam bestreuen.
9. Nach Belieben noch etwas mehr Dill oder Pfeffer hinzufügen.



2 Portionen 10 Minuten

ca. 400 kcal / 200 kcal p.P.

## ZUTATEN

### Für den Salat:

200 g Knollensellerie  
1 reife Birne

### Für das Dressing:

4 EL süße Sahne  
2 TL Himbeeressig  
1 TL Honig  
1 Prise Salz  
1 Prise Muskatnuss  
1 EL Petersilie  
1,5 EL Sesam

## Sellerie-Birnen-Rohkost

## ZUBEREITUNG

1. Den Knollensellerie schälen und fein raspeln.
2. Die Birne waschen und mit Schale raspeln oder in dünne Streifen schneiden.
3. Für das Dressing süße Sahne mit Himbeeressig, Honig, Salz und Muskatnuss cremig verrühren.
4. Sellerie, Birne und gehackte Petersilie mit dem Dressing vermengen.
5. Sesam in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten und über den Salat streuen.

## TIPP

- Verwende unbedingt eine sehr reife, saftige Birne, damit der Salat eine natürliche Süße und angenehme Fruchtigkeit bekommt.
- Wenn du den Geschmack noch nussiger willst, kannst du zusätzlich 1 TL Walnussöl ins Dressing geben.

## 70 Salate



2 Portionen



25 Minuten

ca. 880 kcal / 440 kcal p.P.

### ZUTATEN

#### Für den Salat:

80 g Blattsalat

1 große Tomate

½ Zucchini

½ EL Olivenöl

25 g Walnüsse

#### Für den Spargel:

6 Stangen grüner Spargel

½ EL Olivenöl

Salz & Pfeffer

20 g Parmesan

#### Für die Pfannen-Zucchini:

½ Zucchini

4 getrocknete Tomaten

½ TL Chili

1 TL Honig

#### Für das Dressing:

100 g Joghurt

1 EL heller Balsamico

1 TL Mandelmus

1 TL Honig

½ TL Thymian (getrocknet)

Salz & Pfeffer

# Spargel-Frischkost-Mix

### ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Blattsalat waschen & trocken schleudern.
3. Tomate würfeln.
4. Zucchini in der Mitte teilen. Eine Hälfte fein raspeln.
5. Grünen Spargel mit Schale auf ein Backblech legen und mit ½ EL Olivenöl, Salz, Pfeffer & Parmesan bestreuen. 20 Min. überbacken, bis er leicht gebräunt ist.
6. Die restliche Zucchini in dünne Scheiben schneiden.
7. In einer Pfanne ½ EL Olivenöl erhitzen. Die Zucchini und die getrockneten Tomaten darin 5 Min. anbraten.
8. Mit Chili & Honig würzen und weitere 5 Min. rösten.
9. Für das Dressing Joghurt mit Balsamico, Mandelmus, Honig, Thymian, Salz & Pfeffer verrühren.
10. Blattsalat, Tomate, geraspelte Zucchini mit dem Dressing verrühren.
11. Mit geröstetem Gemüse und gehackten Walnüssen toppen.
12. Dazu den überbackenen Spargel reichen.

### TIPP

- Ein Spritzer Zitronensaft oder Orangenschale gibt dem Salat eine frische Note.
- 1 TL Frischkäse oder saure Sahne ins Dressing einrühren für mehr Cremigkeit.



71

## 72 Salate



2 Portionen 20 Minuten

ca. 1.060 kcal / 530 kcal p.P.

### ZUTATEN

100 g Blattspinat  
10 Stangen grüner Spargel  
150 g Hirtenkäse  
5 Walnüsse  
1 EL Olivenöl (Orange)  
1/2 TL Honig  
20 g Pinienkerne

### Für das Dressing:

150 g Joghurt  
2 EL Himbeeressig  
1 TL Mandelmus  
4 getrocknete Feigen  
Majoran, Rosmarin  
Salz & Pfeffer

## Spargel-Salat mit Käse

### ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Blattspinat waschen und trocknen.
3. Den Spargel teilen: 5 Stangen Spargel in feine Scheibchen hobeln und 5 Stangen in kleine Stücke schneiden.
4. Hirtenkäse auf ein Backblech mit Backpapier legen.
5. Walnüsse auflegen. Mit Öl und Honig beträufeln. Spargel-Stücke dazulegen und ca. 15 Min. backen.
6. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten.
7. Für das Dressing Joghurt, Himbeeressig, Mandelmus, getrocknete kleingeschnittene Feigen, Majoran und Rosmarin verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Den Blattspinat, die Spargelscheiben und das Dressing gut vermengen.
9. Mit gebackenem Käse, Spargel und Pinienkernen toppen.



2 Portionen 10 Minuten

ca. 720 kcal / 370 kcal p.P.

## ZUTATEN

### Für den Salat:

100 g Blattspinat  
1/2 rote Paprika  
150 g Erdbeeren  
50 g Blaubeeren  
20 g Mandelblättchen  
60 g Ziegenkäse

### Für das Dressing:

1 EL Olivenöl (Orange)  
1 EL Himbeeressig  
1 TL Mandelmus  
1 TL Honig  
1 TL Dill

## Spinat mit Erdbeeren

## ZUBEREITUNG

1. Blattspinat waschen, trocken schleudern und in eine Schüssel geben.
2. Paprika in Würfel schneiden, Erdbeeren vierteln und beides mit den Blaubeeren unter den Spinat heben.
3. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Öl anrösten.
4. Dressing anrühren mit Orangenöl, Himbeeressig, Mandelmus, Honig und Dill.
5. Das Dressing über den Salat geben, mit zerbröseltem Ziegenkäse und gerösteten Mandeln toppen.

## TIPP

- Für mehr Aroma einen Hauch schwarzen Pfeffer oder eine Prise Muskatnuss ins Dressing geben.
- Den extra Crunch bekommst du mit gerösteten Sonnenblumen- oder Kürbiskernen.

## 74 Salate



2 Portionen



15 Minuten

ca. 800 kcal / 400 kcal p.P.

### ZUTATEN

#### Für den Salat:

100 g Blattspinat

1 Mango

1/2 Avocado

1/2 Gurke

1 kleine Möhre

30 g Cashewkerne

1 TL Sesam

#### Für das Dressing:

1 TL Olivenöl (Zitrone)

1 TL Sojasoße

1 EL Erdnussmus

1 TL Honig

1 Prise Chili

Schwarzkümmel

1-2 EL Wasser

frische Minze

# Spinat-Mango-Mix

### ZUBEREITUNG

1. Blattspinat waschen, trocken schleudern und in eine Schüssel geben.
2. Die Mango und Avocado schälen und in Würfel schneiden.
3. Gurke und Möhre mit der Schale in Würfel schneiden.
4. Das Gemüse zum Spinat geben.
5. Die Cashewkerne und den Sesam in einer Pfanne ohne Öl rösten.
6. Das Dressing anrühren mit Zitronenöl, Sojasoße, Erdnussmus, Honig, Chili, Schwarzkümmel und Wasser.
7. Den Salat mit dem Dressing gut vermischen und mit frischer Minze, Cashews und Sesam toppen.

### TIPP

- Füge geröstete Kichererbsen oder gehackten Mandeln für den Extra-Crunch hinzu.
- Für noch mehr Frische Minze oder Koriander feinhacken und untermischen.
- Eine Prise Kreuzkümmel oder geriebener Ingwer im Dressing sorgen für mehr Würze.



## 76 Salate



2 Portionen 10 Minuten

ca. 500 kcal / 250 kcal p.P.

### ZUTATEN

150 g Spitzkohl  
4 Kiwis  
1 kleine Zwiebel  
1 TL Schwarzkümmel  
1-2 EL Leinsamen

#### Für das Dressing:

1 TL Apfelessig  
1 EL Sesamöl  
1 TL Honig  
Salz, Pfeffer, Chili

#### Für den Ziegenkäse:

1 TL Butter und Rosmarin  
50-70 g Ziegenkäse  
Honig

# Spitzkohl-Kiwi mit Ziege

### ZUBEREITUNG

1. Den Spitzkohl in feine Streifen schneiden.
2. Kiwis schälen und in kleine Stücke schneiden.
3. Die Zwiebel in feine Ringe schneiden.
4. In einer kleinen Schüssel Apfelessig, Sesamöl und Honig vermengen.  
Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.
5. Spitzkohl, Kiwi und Zwiebel in einer Schüssel vermengen und das Dressing darüber geben.
6. Butter und frischen Rosmarin in einer Pfanne erhitzen. Den Ziegenkäse bei mittlerer Hitze anbraten.
7. Ziegenkäse von der anderen Seite anbraten. Etwas Honig draufgeben. Kurz warten und nochmal wenden.
8. Den Salat mit Ziegenkäse servieren und mit Schwarzkümmel und Leinsamen garnieren.



77

2 Portionen 10 Minuten  
ca. 600 kcal / 300 kcal p.P.

## ZUTATEN

1 Handvoll frischer Rucola  
30 g Sprossen  
1/2 rote Paprika  
5 Cocktailltomaten  
1 kleine Zwiebel  
40 g Walnüsse

### Für das Dressing:

2 EL Walnussöl  
2 EL dunkler Balsamico  
1 TL Senf  
1 TL Honig  
Salz & Pfeffer  
etw. Chilipulver

## Sprossen-Rucola-Salat

## ZUBEREITUNG

1. Rucola waschen und trocknen. Mit den Sprossen in eine große Schüssel geben.
2. Paprika in kleine Würfel, Tomaten in Scheiben und Zwiebel in dünne Ringe schneiden.
3. Die Hälfte der gehackten Walnüsse (20 g) grob hacken.
4. Alles in die Schüssel geben.
5. Für das Dressing das Walnussöl mit dem Balsamico-Essig, Senf und Honig vermengen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Chili abschmecken.
6. Die andere Hälfte der Walnüsse (20 g) ohne Fett rösten.
7. Die gerösteten Walnüsse und das Dressing über den Salat geben und alles gut vermengen.
8. Den Salat auf Teller anrichten und auf Wunsch noch mit ein paar extra Walnüssen und einem Schuss Walnussöl garnieren.

## 78 Salate



2 Portionen 25 Minuten

ca. 860 kcal / 430 kcal p.P.

### ZUTATEN

100 g Süßkartoffel  
1 EL Öl  
4 getrocknete Tomaten  
20 g Sonnenblumenkerne  
50 g Rucola  
1 Tomate  
80 g Brokkoli

### Für das Dressing:

80 g Frischkäse  
1 EL Himbeeressig  
1 TL Kürbiskernöl  
½ TL Thymian  
Salz & Pfeffer

## Süßkartoffel & Brokkoli

### ZUBEREITUNG

- Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Die Süßkartoffel schälen, etwa 20 g in feine Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben.
- Den Rest in kleine Würfel schneiden und mit 1 EL Öl mischen.
- Süßkartoffelwürfel auf einem Backblech ca. 25 Min. weich backen.
- Getrocknete Tomaten klein schneiden und in einer Pfanne ohne Fett kurz anbraten.
- Sonnenblumenkerne ebenfalls in einer Pfanne ohne Öl rösten.
- Rucola waschen, Tomaten würfeln und Brokkoli fein hacken.
- Für das Dressing den Frischkäse mit Himbeeressig, Kürbiskernöl, Thymian, Salz und Pfeffer vermengen.
- Mit dem Salat gut vermischen.
- Den Salat mit Sonnenblumenkernen und gerösteten Tomaten toppen. Die Süßkartoffelwürfel dazu reichen.



2 Portionen 10 Minuten

ca. 420 kcal / 210 kcal p.P.

## ZUTATEN

### Für den Salat:

1 kleine Süßkartoffel  
4 getrocknete Datteln

### Für das Dressing:

2 EL Joghurt  
1 EL Olivenöl  
1 EL Zitronensaft  
1 TL Honig  
1 Prise Zimt  
1 Prise Salz  
  
1 EL Mandelblättchen

## Süßkartoffel Rohkost

## ZUBEREITUNG

1. Süßkartoffel mit der Schale fein raspeln.
2. Die Datteln in kleine Stücke schneiden.
3. Das Dressing anrühren mit Joghurt, Olivenöl, Zitronensaft, Honig, Zimt und einer Prise Salz.
4. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
5. Süßkartoffelraspel und Datteln mit dem Dressing mischen.
6. Die Mandelblättchen als Topping auf den Salat geben.

## TIPP

- Gib ein paar Tropfen Orangen- oder Limettensaft zusätzlich ins Dressing – das verstärkt die fruchtige Frische.
- Ein Hauch frisch geriebener Ingwer oder etwas Vanille im Dressing rundet das süß-würzige Profil elegant ab.
- Für eine cremigere Variante kannst du 1 EL Schmand unter das Dressing mischen.

## 80 Salate



2 Portionen 10 Minuten

ca. 400 kcal / 200 kcal p.P.

### ZUTATEN

#### Für den Salat:

400 g Wassermelone  
1/2 Gurke  
frische Minze  
100 g Feta  
1 EL Pinienkerne

#### Für das Dressing:

1 EL Olivenöl (Orange)  
1 TL Apfelessig  
Saft von 1/2 Limette  
1 TL Honig  
Salz & Pfeffer

## Wassermelone & Feta

### ZUBEREITUNG

1. Wassermelone schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Gurke waschen und mit Schale in dünne Scheiben schneiden.
3. Die Minze fein hacken.
4. Den Feta in kleine Würfel schneiden.
5. In einer großen Schüssel die Wassermelone, Gurke, Minze und den Feta vorsichtig vermengen.
6. Pinienkerne in einer Pfanne fettfrei rösten.
7. Das Dressing in einer kleinen Schüssel anrühren mit Olivenöl, Apfelessig, Limettensaft, Honig, Salz und Pfeffer.
8. Den Salat mit dem Dressing vorsichtig vermischen.
9. Die Pinienkerne als Topping über den Salat geben.

### TIPP

Verwende eiskalte oder kurz gekühlte Wassermelone und Gurke – das sorgt für extra Frische und Knackigkeit.



2 Portionen 15 Minuten

ca. 230 kcal / 115 kcal p.P.

## ZUTATEN

### Für den Salat:

1 mittelgroße Zucchini  
6 Radieschen  
 $\frac{1}{2}$  Peperoni  
1 EL Petersilie  
1 EL Sonnenblumenkerne

### Für das Dressing:

100 g Joghurt  
1 TL Trüffelöl  
1 TL Zitronensaft  
1 TL Honig  
Salz & Pfeffer  
Tonkabohne, Kardamom

## ZUCCHINI MIT RADIESCHEN

## ZUBEREITUNG

1. Die Zucchini mit Schale in dünne Streifen hobeln.
2. Radieschen in feine Scheiben schneiden.
3. Peperoni entkernen und sehr fein hacken.
4. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
5. Für das Dressing Joghurt, Trüffelöl, Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer verrühren.
6. Das Dressing über den Salat geben und gut vermengen.
7. Mit gehackter Petersilie und Sonnenblumenkernen bestreuen.

## TIPP

- Ersetze das Trüffelöl bei Bedarf durch ein mildes Walnuss- oder Olivenöl, wenn du es dezenter magst.
- Für mehr Biss und Farbe kannst du zusätzlich etwas geraspelte Möhre oder rote Paprika untermischen.

## 82 Salate



2 Portionen



20 Minuten

ca. 900 kcal / 450 kcal p.P.

### ZUTATEN

#### Für den Salat:

100 g Hirse  
1 kleine Zucchini  
1 kleine Möhre  
150 g Cocktailtomaten  
50 g Feta  
1 Handvoll Basilikum  
20 g Pinienkerne

#### Für das Dressing:

2 EL Tomatenmark  
3 EL Olivenöl  
1 EL Apfelessig  
1 TL Honig  
1 TL Senf  
1 kleine Knoblauchzehe  
1 TL getrockneter Oregano  
Salz & Pfeffer

# Zucchini & Hirse Salat

### ZUBEREITUNG

1. Die Hirse in einem Sieb gründlich unter heißem Wasser waschen. In einen Topf geben und mit 300 g Wasser und etwas Salz aufkochen.
2. Bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 10-15 Minuten köcheln lassen bis das Wasser aufgesogen ist.
3. Am Ende vom Herd nehmen und noch 5 Minuten quellen lassen.  
Mit einer Gabel auflockern.
4. Die Zucchini in kleine Würfel schneiden. Die Hälfte beiseitelegen.
5. Die andere Hälfte in einer Pfanne mit etwas Olivenöl 3-4 Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt ist.
6. Die Möhre raspeln. Tomaten waschen und halbieren, Feta würfeln, Basilikum grob hacken.
7. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten, bis sie leicht bräunen.
8. Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermengen.
9. Für das Dressing Tomatenmark, Öl, Essig, Honig, Senf, gepressten Knoblauch, Oregano, Salz und Pfeffer gut verrühren.
10. Eventuell mit etwas Wasser verdünnen falls das Dressing zu dickflüssig ist.
11. Das Dressing über den Salat geben und alles gut durchmischen.

### TIPP

Wenn du mehr Frische willst, ersetze einen Teil des Fetas durch gewürfelte Avocado oder ein paar Spritzer Zitronensaft im Dressing.





1 Portion

15 Minuten

ca. 550 kcal

## ZUTATEN

### Für die Gemüseplatte:

Möhre, Gurke, Paprika,  
Radieschen, Zucchini,  
Tomaten, Fenchel,  
Champignons, Kohlrabi,  
Salat

### Zusätzlich:

2 gekochte Eier  
gemischte Nüsse  
Käse (z. B. Ziegenkäse, Feta,  
Camembert, Mozzarella)

## Abendbrot Allerlei 1

## ZUBEREITUNG

- Alle Gemüsesorten waschen und in Sticks oder Scheiben schneiden
- Auf einem Teller oder in einem großen Behälter anrichten.
- Gekochte Eier, Nüsse und Käse dazu reichen.
- Das Vollkornbrot in Scheiben schneiden.
- Jeweils eine Scheibe Brot mit dem Avocado-Aufstrich und eine mit der Kräuterbutter bestreichen.
- Auf das Brot können dann nach Belieben Salat, gekochte Eierscheiben, Gemüse, Käse und/oder Nüsse gegeben werden.
- Das Gemüse als Snacks zum Knabbern bereitstellen.

### TIPP

Das Rezept für das Vollkornbrot findest du auf Seite 100 im Buch.

# Abendbrot Allerlei 2

## ZUTATEN

 1 Portion  7 Minuten

ca. 400 kcal

### Avocado-Aufstrich:

1 reife Avocado

1 EL Zitronensaft

1-2 EL Schmand

Salz & Pfeffer

 1 Portion  7 Minuten

ca. 190 kcal

### Kräuterbutter:

2 EL Butter

1 TL frische Kräuter (z. B.

Schnittlauch, Dill und

Petersilie)

1 TL Zitronensaft

1/2 TL Salz

1/2 TL schwarzer Pfeffer

1 Zehe frischer Knoblauch  
(fein gehackt)

## ZUBEREITUNG

### Avocado-Aufstrich:

1. Die Avocado schälen und entkernen, das Fruchtfleisch in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken.
2. Zitronensaft, Schmand, Salz und Pfeffer hinzufügen.
3. Alles gut vermengen und nochmal abschmecken.

### Kräuterbutter:

1. Die Butter in eine kleine Schüssel geben und bei Zimmertemperatur weich werden lassen.
2. Frische Kräuter fein hacken und zusammen mit Zitronensaft, Knoblauch, Salz und Pfeffer zur Butter hinzufügen.
3. Gut vermengen, bis die Kräuterbutter cremig ist.
4. Bei Bedarf in den Kühlschrank stellen, um sie fester werden zu lassen.

## 86 Kaltes Buffet



2 Portionen 20 Minuten

ca. 640 kcal / 320 kcal p.P.

### ZUTATEN

#### Für das Gemüse:

Pastinake, Knollensellerie, Rote / Gelbe Bete, Kohlrabi, Radieschen, Fenchel, Gurke, Süßkartoffel, Möhre, Zucchini, Rettich, Rotkohl, Weißkohl, Mairübchen, Champignons, Apfel, Orange oder andere

#### Vollkornbaguette

(Rezept im Buch auf S. 98)

## Bunte Gemüseplatte 1

### ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten mit einem Gemüsehobel oder einer Küchenreibe in dünne Scheiben oder Streifen hobeln & ansprechend anrichten.

### TIPP

- Für etwas Crunch sorgen geröstete Nüsse, Kerne oder Sesam als Topping.
- Schneide das Gemüse nicht nur in Stifte, sondern auch in Scheiben, Röllchen oder Spiralen (z. B. mit einem Spiralschneider). So wirkt die Platte lebendiger und appetitlicher.
- Ordne das Gemüse nach Farbabstufungen (z. B. von hell nach dunkel) oder im Farbkontrast an. Das macht visuell sofort Eindruck – besonders bei Gästen oder fürs Buffet.
- Reiche Oliven, getrocknete Tomaten, Kapern oder Fetakäse zur Platte.

# Bunte Gemüseplatte 2

## ZUTATEN

### Cremiges Sahne-Dressing

#### mit Kräutern:

100 ml süße Sahne

1 TL Zitronensaft

1 TL Honig

½ TL Senf

Salz & Pfeffer

1 TL gehackte Petersilie

½ TL gehackter Dill

### Fruchtig-würziges Öl-

#### Dressing mit Nüssen:

2 EL Walnussöl

1 EL Himbeeressig

1 TL Honig

½ TL Schwarzkümmel

1 TL gehackte Walnüsse

Salz & Pfeffer

1 TL Schnittlauch

## ZUBEREITUNG

1. Sahne leicht aufschlagen.
2. Dann Zitronensaft, Honig und Senf untermischen.
3. Petersilie und Dill unterheben.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Kühl stellen.

1. Walnussöl und Himbeeressig verrühren.

2. Dann Honig, Schwarzkümmel und gehackte Walnüsse einrühren.

3. Schnittlauch unterheben.

4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## 88 Kaltes Buffet



2 Portionen 10 Minuten

ca. 186 kcal / 93 kcal p.P.

### ZUTATEN

6 Chicorée-Blätter

### Für die Füllung:

½ Apfel

1 EL gehackte Walnüsse

1 TL Zitronensaft

1 EL süße Sahne

½ TL Honig

Salz & Pfeffer

### Chicorée-Schiffchen

### ZUBEREITUNG

1. Chicorée-Blätter ablösen und waschen.
2. Den Apfel mit den Walnüssen in einem Mixer klein mixen.
3. Mit Zitronensaft vermengen.
4. Süße Sahne mit Honig, Salz und Pfeffer verrühren.
5. Den Apfel-Walnuss-Mix unter das Dressing mischen.
6. Die Mischung auf die Chicorée-Blätter füllen und servieren.

### TIPP

- Gib einen Hauch Senf oder Frischkäse ins Dressing für mehr Tiefe und Cremigkeit.
- Füge ein paar Cranberries oder Granatapfelkerne hinzu. Sie bringen fruchtige Säure und schöne Farbe ins Spiel.
- Garniere die gefüllten Chicorée-Blätter auf einer Platte mit frisch gehackten Kräutern wie Petersilie oder Schnittlauch.



2 Portionen 10 Minuten

ca. 370 kcal / 185 kcal p.P.

## ZUTATEN

4 große Tomaten

### Für die Füllung:

5 Oliven

1 EL gehackte Kräuter  
(Petersilie, Dill, Basilikum)

100 g Mascarpone

Salz & Pfeffer

Curry, Kurkuma

## Gefüllte Tomaten

## ZUBEREITUNG

1. Von den Tomaten oben eine Kappe abschneiden.
2. Mit einem Löffel vorsichtig aushöhlen. Das Fruchtfleisch zur Seite stellen.
3. Oliven und Kräuter in einem Mixer klein mixen.
4. Mascarpone mit dem Oliven-Kräuter-Mix und einem kleinen Schuss Wasser cremig rühren.
5. Mit Curry, Kurkuma, Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Creme in die Tomaten füllen.
7. Das Fruchtfleisch pürieren und etwas Salz und Pfeffer hinzufügen.  
Zu den Tomaten reichen.

---

### TIPP

Verwende Fleischtomaten oder feste Strauchtomaten, damit sie beim Aushöhlen stabil bleiben.

## 90 Kaltes Buffet



2 Portionen 10 Minuten

ca. 370 kcal / 185 kcal p.P.

### ZUTATEN

4 Mini-Paprika  
(oder 2 Spitzpaprika)  
2 große Champignons

#### Für die Füllung:

1 EL Pinienkerne  
1 EL Petersilie  
100 g Schmand  
1 TL Zitronensaft  
Paprikagewürz  
Salz & Pfeffer

## Gemüse-Duo

### ZUBEREITUNG

1. Paprika waschen und der Länge nach halbieren und entkernen.
2. Stiel von den Champignons entfernen.
3. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
4. Anschließend Pinienkerne mit der Petersilie in einem Mixer fein mixen.
5. Die Masse mit Schmand und Zitronensaft vermengen.
6. Mit Salz, Pfeffer und Paprikagewürz abschmecken.
7. Die Creme in die Paprikahälften und Pilze füllen und servieren.

### TIPP

- Gib etwas Zitronenabrieb oder eine Prise Knoblauchpulver zur Schmandcreme für mehr Tiefe.
- Lasse das Gemüse vor dem Servieren etwa 15 Minuten im Kühlschrank ruhen – das macht es aromatischer.



2 Portionen 15 Minuten

ca. 330 kcal / 165 kcal p.P.

## ZUTATEN

1/2 Salatgurke

1/2 Zucchini

### Für die Füllung:

1 TL Sesam

1 reife Avocado

Basilikum

2 EL saure Sahne

1 TL Zitronensaft

Salz & Pfeffer

## Gurken-Zucchini-Röllchen

## ZUBEREITUNG

1. Zucchini und Gurke auf einer Reibe in Streifen hobeln.
2. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten.
3. Avocado, Basilikum und saure Sahne pürieren.
4. Mit Zitronensaft, Salz & Pfeffer abschmecken.
5. Den Sesam untermischen.
6. Die Masse dünn auf die Gurken- und Zucchinistreifen streichen, aufrollen und mit einem Zahnstocher fixieren.

## TIPP

- Lege die Gemüestreifen kurz in Zitronenwasser, damit sie geschmeidiger werden und sich besser rollen lassen.
- Streiche die Avocadocreme nur auf das obere Drittel der Streifen – so quillt beim Aufrollen nichts heraus.
- Bestreue die fertigen Röllchen mit etwas Chili oder Paprikapulver für einen farblichen Akzent und leichte Schärfe.

## 92 Smoothies



2 Portionen



5 Minuten

ca. 623 kcal / 312 kcal p.P.

### ZUTATEN

1/2 Fenchelknolle  
1 große Handvoll frischer Spinat  
1 Orange  
1/2 Avocado  
2 TL Walnüsse  
1-2 Zweige Thymian  
100 ml Sahne  
100 ml Wasser  
etw. Zitronensaft  
1 TL Honig  
Salz, Pfeffer, Kurkuma

# Avocado-Orangen-Kick

### ZUBEREITUNG

1. Fenchel waschen und klein schneiden
2. Spinat waschen.
3. Orange schälen und grob in Stücke schneiden.
4. Avocado schälen und Kern entfernen.
5. Walnüsse auseinanderbrechen.
6. Thymianblätter vom Zweig lösen.
7. Sahne und Wasser in einen Mixer geben.
8. Dann alle restlichen Zutaten hinzufügen.
9. Alles sehr gut mixen.
10. Auf Wunsch mehr Flüssigkeit hinzufügen.
11. Mit frischem Thymian garnieren.

### TIPP

- Verwende gefrorene Orangenspalten oder Eiswürfel für eine erfrischend kühle Konsistenz.
- Schäle den Fenchel großzügig und entferne holzige Stellen, damit der Smoothie schön cremig wird.
- Ergänze bei Bedarf etwas Zitronensaft, um die Süße der Orange auszubalancieren.
- Streue ein paar Walnussstücke oder Fenchelgrün obendrauf als Garnitur für mehr Textur und Aroma.



## 94 Smoothies



2 Portionen 5 Minuten

ca. 507 kcal /254 kcal p.P.

### ZUTATEN

1 Handvoll frischer Rucola  
1/2 Gurke  
1/2 grüner Apfel  
1/2 Tasse Trauben  
1/2 Avocado  
1 TL Leinsamen  
Frische Minze (4-5 Blätter)  
1 TL Honig  
Salz, Pfeffer, Zimt  
1 TL Zitronensaft  
75 ml Sahne  
75 ml Wasser

## Grüne-Gemüse-Frische

### ZUBEREITUNG

1. Rucola, Gurke, Apfel, Trauben waschen und klein schneiden.
2. Avocado schälen und entkernen, klein schneiden.
3. Alle Zutaten bis auf die Sahne und das Wasser in einen Mixer geben und gut zerkleinern.
4. Mit dem Sahne-Wasser-Gemisch auffüllen.
5. Alles gut mixen, bis der Smoothie eine cremige Konsistenz erreicht hat.
6. Ganz nach Wunsch noch Wasser oder Sahne hinzufügen.

---

### TIPP

- Verwende kaltes Wasser oder ein paar Eiszapfen, um den Smoothie erfrischender zu machen.
- Für mehr Nährstoffe kannst du ein paar Haferflocken oder Leinsamen mitmischen.



2 Portionen 5 Minuten

ca. 360 kcal / 180 kcal p.P.

## ZUTATEN

1/2 Kohlrabi  
1/2 Mango  
1 Möhre  
Saft von 1/2 Zitrone  
1 TL Sesamsamen  
Frischer Dill (3-4 Zweige)  
1 TL Honig  
1 Msp. Vanille  
Salz & Pfeffer  
150 ml Kokosmilch  
2 EL süße Sahne

## Milde-Mango-Möhre

### ZUBEREITUNG

1. Kohlrabi und Mango schälen.
2. Kohlrabi, Mango und Möhre in Stücke schneiden.
3. Alle Zutaten bis auf die Kokosmilch und die Sahne in den Mixer geben und pürieren.
4. Mit Kokosmilch und Sahne auffüllen und alles gut mixen.
5. Mit ein paar Kokosflocken garnieren.

### TIPP

- Verwende reife Mango, damit der Smoothie schön süß und aromatisch wird.
- Schneide die Zutaten möglichst klein, damit sie sich leichter und gleichmäßiger mixen lassen.
- Mit einem Spritzer Limettensaft bekommt der Smoothie eine frische, leicht säuerliche Note.

## 96 Smoothies



2 Portionen 5 Minuten

ca. 487 kcal / ca. 244 kcal

### ZUTATEN

1 kleine Rote Bete  
2 Selleriestange  
1 Birne  
2 TL Chiasamen  
3-4 große Blätter Basilikum  
1 EL Cashewkerne  
1 TL Honig  
Pfeffer, Salz, Chili  
Msp. Vanille  
200 ml Apfelsaft  
2 EL süße Sahne

# Rote-Bete-Birnenpower

### ZUBEREITUNG

1. Rote Bete, Sellerie und Birne waschen und in Stücke schneiden.
2. Alle Zutaten bis auf den Apfelsaft und die süße Sahne in den Mixer geben und klein mixen.
3. Mit Apfelsaft und Sahne auffüllen.
4. Nach Wunsch mehr Flüssigkeit hinzufügen.
5. Mit frischem Basilikum und Cashews garnieren.

### TIPP

- Chiasamen vor dem Mixen etwa 10 Minuten in Wasser quellen lassen, damit sie nicht zu körnig sind.
- Für extra Power kannst du eine Handvoll Spinat oder Grünkohl hinzufügen.
- Statt Apfelsaft kannst du auch Kokoswasser verwenden, um den Smoothie leichter und erfrischender zu machen.



2 Portionen 5 Minuten

ca. 260 kcal / 130 kcal p.P.

## ZUTATEN

1 Tomate  
1/2 Zucchini  
1/2 rote Paprika  
1/2 TL Ingwer  
2 TL Sesam  
Saft von 1/2 Zitrone  
Frischer Oregano (4 Blätter oder getrocknet)  
Salz, Pfeffer, Paprikagewürz  
100 ml Sahne  
50 ml Wasser

## Zucchini-Tomaten-Zauber

### ZUBEREITUNG

- 1.Tomate, Zucchini, Paprika in kleine Stücke schneiden.
- 2.Ingwer reiben.
- 3.Alle Zutaten bis auf die Sahne und das Wasser in den Mixer geben und fein pürieren.
- 4.Mit Sahne und Wasser auffüllen. Eventuell mehr Flüssigkeit hinzufügen.
- 5.Mit frischem Oregano und geröstetem Sesam garnieren.

### TIPP

- Füge noch einen Schuss Zitronen-Öl und Kardamom hinzu oder etwas Chili für mehr Schärfe.
- Für mehr Cremigkeit kannst du eine halbe Avocado oder etwas Joghurt mit in den Mixer geben.
- Statt frischem Oregano passen auch Basilikum oder Minze gut als frische Kräuter-Alternative.

## 98 Gebackenes



18 Scheiben



90 Minuten

ca. 973 kcal / 54 kcal p.P.

### ZUTATEN

250 g Vollkornmehl  
(Dinkel oder Weizen)  
½ Würfel frische Hefe  
170 ml lauwarmes Wasser  
½ TL Salz  
½ TL Honig  
1 EL Olivenöl

# Knuspriges Baguette

### ZUBEREITUNG

1. Die Hefe mit dem lauwarmen Wasser und dem Honig in einem Messbecher verrühren.
2. Vollkornmehl, Salz und Olivenöl in eine große Schüssel geben.
3. Die Hefemischung dazugeben und alles ca. 5-7 Minuten mit leicht angefeuchteter Hand kräftig kneten/falten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.
4. Falls der Teig zu klebrig ist, etwas Mehl hinzufügen.
5. Den Teig in der Schüssel mit einem Küchentuch abdecken und bei Zimmertemperatur (oder auf einer Heizung) ca. 45 Minuten gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat.
6. Währenddessen Backofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
7. Den Teig zu 2 kleinen Baguettes formen, auf ein Backblech legen & nochmal 10 Min. ruhen lassen.
8. Ca. 20–25 Min. backen, bis es goldbraun ist.

### TIPP

- Stelle eine ofenfeste Schale mit Wasser auf den Boden des Ofens. Der entstehende Dampf sorgt für eine schönere Kruste.
- Schneide das Baguette vor dem Backen mit einem scharfen Messer schräg ein und streue etwas Mehl auf die Oberseite. Das sorgt für die typische Baguette-Optik.
- Das Wasser für die Hefe darf nur handwarm (ca. 35–40 °C) sein – heißes Wasser tötet die Hefe.

99



## 100 Gebackenes



12 Scheiben



2 Stunden

ca. 2.400 kcal / 200 kcal p.P.

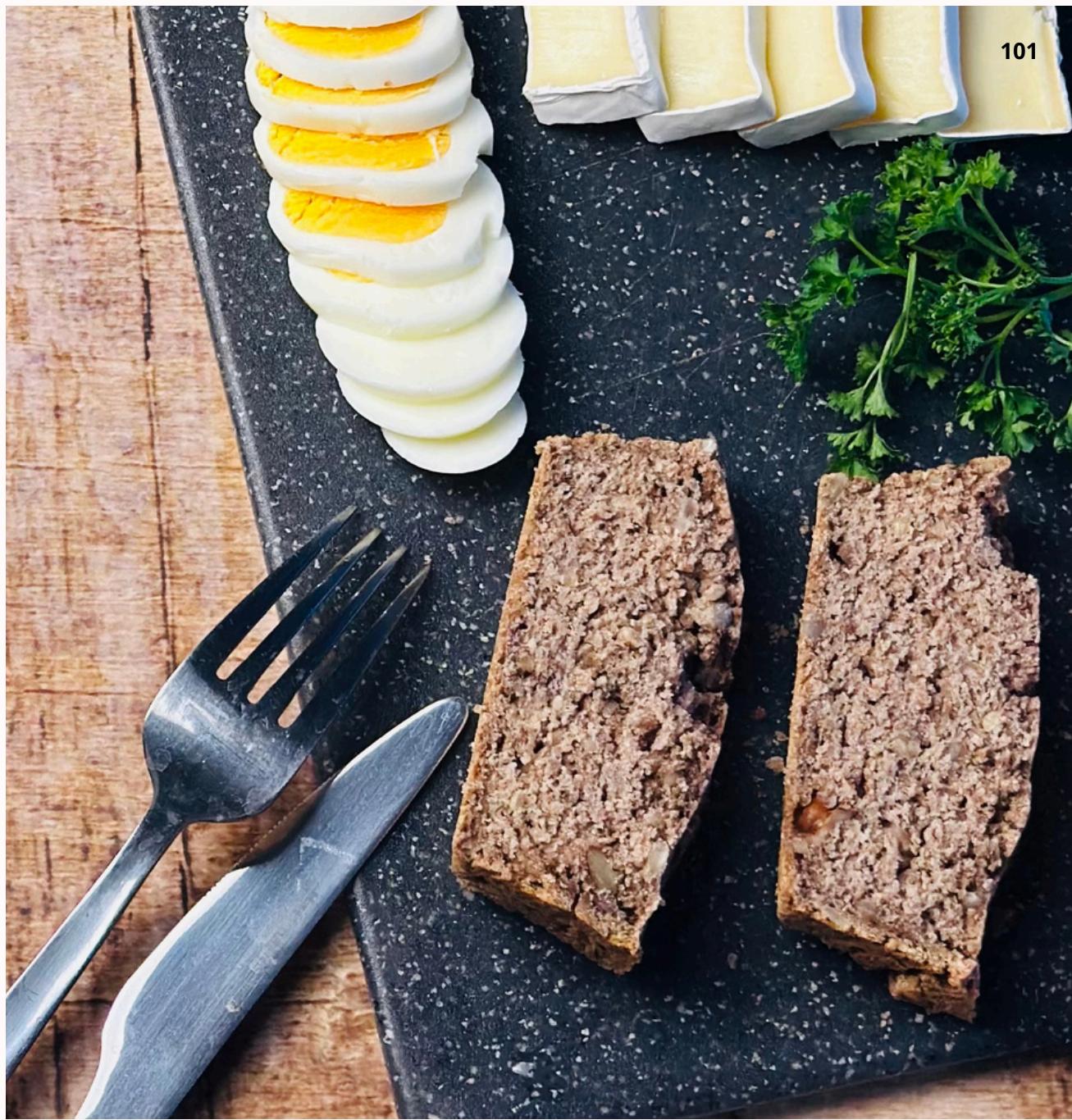
### ZUTATEN

400 g Vollkornmehl  
(Dinkel oder Weizen)  
½ Würfel frische Hefe  
200 ml lauwarmes Wasser  
1 TL Honig  
100 g Schmand  
1 ½ TL Salz  
2 EL Olivenöl  
2 EL Sonnenblumenkerne  
oder gehackte Nüsse  
oder kleingehackte Kräuter

# Körniges Vollkornbrot

### ZUBEREITUNG

1. Die Hefe mit dem lauwarmen Wasser und dem Honig in einem Messbecher verrühren.
2. Vollkornmehl, Schmand, Salz, Olivenöl und Sonnenblumenkerne und/oder Nüsse/Kräuter in eine große Schüssel geben.
3. Die Hefemischung dazugeben und alles ca. 5-7 Minuten mit leicht angefeuchteter Hand kräftig kneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.
4. Falls der Teig zu klebrig ist, etwas Mehl hinzufügen.
5. Den Teig in der Schüssel mit einem Küchentuch abdecken und bei Zimmertemperatur (oder auf einer Heizung) ca. 45 Minuten gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat.
6. Eine Kastenform gut mit Öl oder Butter einfetten oder mit Backpapier auslegen.
7. Den Teig hineinlegen, gut verteilen und nochmals 15 Minuten ruhen lassen.
8. In den kalten Ofen stellen, Temperatur auf 180°C Ober-/Unterhitze einstellen und das Brot ca. 50-55 Minuten backen.
9. Klopftest: Das Brot aus der Form lösen und mit dem Fingerknöchel leicht auf die Unterseite klopfen. Wenn das Brot hohl klingt, ist es fertig.
10. Auskühlen lassen, bevor du es anschneidest, damit es schön saftig bleibt.



# 12 Wochen Ernährung

Gefallen dir meine Frischkost-Rezepte? Hast du Freude an der leckeren vollwertigen Ernährung und möchtest dich langfristig gesund ernähren?

Dann möchte ich dir meinen 12-Wochen-Ernährungskurs ans Herz legen. Dieser Kurs bietet dir nicht nur fundiertes Wissen über gesunde Ernährung, sondern zeigt dir auch, wie du diese einfach und genussvoll in deinen Alltag integrieren kannst. Mit mir an deiner Seite!

**Durch die Umstellung auf eine vitalstoffreiche und vollwertige Ernährung stärkst du deine Gesundheit, du verbesserst deine Figur und hast mehr Energie.**

Du erhältst persönliches Coaching, einen maßgeschneiderten Ernährungsplan, über 250 leckere Rezepte, 20 Videos von mir (10x Ernährung Theorie, 10x Praxis Kochen & Backen).

Und noch viel mehr. Du wirst Teil unserer wertvollen Community, kannst regelmäßig an unseren Live-Talks teilnehmen und bekommst Zugang zu unserer exklusiven Mediathek mit wertvollen Tipps und motivierenden Videos.

Dieser Kurs ist ideal für alle, die ihre Ernährungsgewohnheiten langfristig und stressfrei ändern möchten – ohne Verzicht, aber mit viel Freude am gesunden Genuss.

Lass uns gemeinsam den Weg zu einer gesünderen und glücklicheren Lebensweise gehen!

Sichere dir dein **kostenfreies** Beratungsgespräch mit mir.

**Für mehr Informationen scanne den QR-Code:**

[www.antjebrand.de/12wochen-ernaehrung](http://www.antjebrand.de/12wochen-ernaehrung)



# Nie wieder Heißhunger

Kennst du das Gefühl, aus Langeweile, Stress oder Frust Heißhunger zu haben? Auf Süßes, Knabberkram oder beides? Fällt es dir schwer, zu widerstehen? Möchtest du lernen, wie du dieses Verlangen langfristig in den Griff bekommen kannst? Dann ist mein Kurs "Joyful Eating - Nie wieder Heißhunger" genau das Richtige für dich!

In diesem Video-Kurs zeige ich dir Schritt für Schritt, wie du den Ursachen von deinem Heißhunger auf den Grund gehst und du die Kontrolle über dein Essverhalten zurück erlangst. Wir lösen ungesunde Strukturen auf, die du seit Jahrzehnten gefestigt hast.

Mit praktischen Tipps, alltagstauglichen Strategien und einem positiven Mindset wirst du lernen, dein Essverhalten nachhaltig zu verändern und Heißhungerattacken effektiv zu überwinden. Du erhältst in über 40 Videos alle notwendigen Tools, die dir wirklich helfen, dauerhaft ein entspanntes Verhältnis zum Essen zu bekommen, ohne dass du dabei das Gefühl hast, verzichten zu müssen.

Das Beste: Du hast mich und meine großartige Community die ganze Zeit persönlich an deiner Seite. Du profitierst von wertvollen Tipps, Erfahrungen unserer Teilnehmer und regelmäßigen Austauschmöglichkeiten.

Lass uns gemeinsam den Weg zu einem entspannten und gesunden Essverhalten gehen, bei dem Heißhunger keine Chance mehr hat!

Sichere dir deinen exklusiven **Gutschein über 50 €: JOYFUL50**

Für mehr Informationen scanne den QR-Code:

[www.antjebrand.de/joyfuleating](http://www.antjebrand.de/joyfuleating)

\*Den Gutschein einfach bei deiner Bestellung einlösen.



# Mein Geschenk für dich!

Abonniere meinen **Newsletter** und erhalte regelmäßig Rezepte und wertvolle Tipps für eine gesunde Lebensweise. Als kleines **Dankeschön** schenke ich dir **10 exklusive Rezepte für Brötchen & Brote, leckere Salate und genussvolle Desserts.**



**So einfach geht's:**

- Schicke eine **E-Mail** an [antje@antjebrand.de](mailto:antje@antjebrand.de) mit dem Betreff "**Frischkost-Liebe**".
- Als **Dankeschön** bekommst du deine exklusiven **10 Bonus-Rezepte** als praktisches PDF-Magazin.

## Und noch eine kleine Bitte...

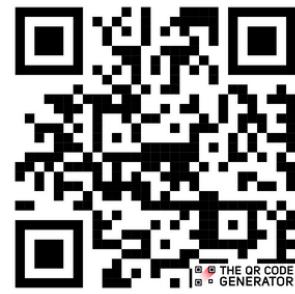
**Eine Produktrezension ist für mich ungemein wertvoll.**

Es wäre fantastisch, wenn du mir eine kurze Bewertung zu meinem Buch auf Amazon schreiben könntest.



- Scanne einfach den QR Code.
- Vergib eine Sternebewertung
- Verfasse einen kurzen Text.
- Zum Schluss klickst du auf "Absenden".

**DANKE!**



THE QR CODE  
GENERATOR