

ENTZÜNDUNGSFREI ESSEN

50 Rezepte mit ausgesuchten Superfoods
für mehr Energie & Wohlbefinden

GUT ESSEN.
GUT LEBEN.

Willkommen in deiner bewussten Küche

Was wir täglich essen, hat einen enormen Einfluss darauf, wie wir uns fühlen – wie viel Energie wir haben, wie gut wir schlafen und wie fit wir uns im Alltag erleben. Das Gute? Du hast dreimal täglich die Möglichkeit, etwas für dich zu tun. Mit jedem Bissen.

Dieses Kochbuch zeigt dir, dass bewusstes Essen kein Verzicht ist – im Gegenteil. Es ist farbenfroh, aromatisch, sättigend und vor allem: lecker. Die 50 Rezepte auf den folgenden Seiten wurden nach einem einfachen Prinzip entwickelt: Echte Zutaten, maximaler Genuss, vollgepackt mit wertvollen Nährstoffen.

Die Superfoods in diesem Buch – und was sie besonders macht:

Kurkuma & Ingwer	Enthalten Curcumin und Gingerol – traditionell geschätzte Pflanzenstoffe
Fetter Fisch	Wildlachs, Makrele, Sardinen – erstklassige Quellen für Omega-3-Fettsäuren
Beeren	Reich an Anthocyanen – den farbgebenden Pflanzenstoffen mit hohem Antioxidantiengehalt
Avocado & Olivenöl	Wertvolle einfach ungesättigte Fettsäuren – gut für Körper und Geist
Kreuzblütler	Brokkoli, Blumenkohl, Rosenkohl – enthalten Sulforaphan und viele Vitamine
Nüsse & Samen	Walnüsse, Chiasamen, Hanfsamen – reich an Omega-3, Magnesium und Vitamin E

Starte mit 2–3 Rezepten pro Woche und entdecke, wie viel Freude bewusstes Kochen machen kann. Viel Spaß beim Ausprobieren!

Inhaltsverzeichnis

■ FRÜHSTÜCK

- Kurkuma-Haferbrei mit Beeren
- Grüner Energie-Smoothie
- Avocado-Toast mit Lachs
- Chia-Pudding mit Blaubeeren
- Goldene Kurkuma-Latte
- Rote-Beete-Smoothie-Bowl
- Walnuss-Bananen-Pancakes
- Papaya-Ingwer-Bowl
- Matcha-Smoothie mit Spinat
- Süßkartoffel-Frühstücks-Hash

■ MITTAGESSEN

- Kurkuma-Linsensuppe
- Wildlachs mit Brokkoli
- Anti-Entzündungs-Salat
- Quinoa-Power-Bowl
- Ingwer-Karotten-Suppe
- Thunfisch-Avocado-Salat
- Kichererbsen-Spinat-Curry
- Brokkoli-Mandel-Suppe
- Rote-Linsen-Dahl
- Anti-Entzündungs-Buddha-Bowl
- Süßkartoffel-Hähnchen-Bowl
- Sardinen-Vollkorn-Tartine
- Matjesfilet-Salat mit Roter Beete

■ ABENDESSEN

- Ofen-Wildlachs mit Spargel
- Hähnchen-Kurkuma-Curry
- Makrele mit Fenchelgemüse
- Zucchini-Nudeln mit Pestosauce
- Brokkoli-Hähnchen-Pfanne
- Lachs-Teriyaki mit Brokkoli
- Ingwer-Knoblauch-Garnelen
- Kurkuma-Fischsuppe
- Blumenkohl-Hähnchen-Auflauf
- Thymian-Hähnchen mit Süßkartoffeln
- Zucchini mit Quinoa-Füllung
- Kräuter-Makrele im Ofen
- Hähnchen mit Granatapfel
- Lachs-Gemüse-Päckchen
- Blumenkohl-Curry

■ SNACKS & SMOOTHIES

- Anti-Entzündungs-Smoothie
- Walnuss-Datteln-Bällchen
- Goldene Mandelmilch (Golden Milk)
- Rote-Beete-Hummus
- Blaubeer-Ingwer-Smoothie
- Guacamole mit Gemüsesticks
- Hanfsamen-Müsli-Riegel

■ DESSERTS

- Dunkle Schoko-Avocado-Mousse
- Beeren-Chia-Parfait
- Honig-Ingwer-Birnen
- Kokos-Kurkuma-Eis
- Blaubeer-Mandel-Kuchen (glutenfrei)

■ Frühstück

Kurkuma-Haferbrei mit Beeren

10 Min. · 1 Portion · Einfach



ZUTATEN

- 80 g Haferflocken (zart)
- 250 ml Pflanzenmilch (Hafer oder Mandel)
- 1 TL Kurkuma
- ½ TL Zimt
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- 1 TL Honig oder Ahornsirup
- Handvoll Blaubeeren & Himbeeren
- 1 EL Walnüsse, gehackt
- 1 EL Hanfsamen

ZUBEREITUNG

1. Haferflocken mit Pflanzenmilch in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze aufkochen.
2. Kurkuma, Zimt und Ingwer einrühren. Bei niedriger Hitze 3–4 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.
3. In eine Schüssel füllen, mit Honig süßen.
4. Mit Beeren, Walnüssen und Hanfsamen toppen. Sofort servieren.

■ **Gesundheits-Tipp:** Kurkuma entfaltet seine Wirkung besonders gut zusammen mit schwarzem Pfeffer – eine Prise erhöht die Bioverfügbarkeit des enthaltenen Curcumins deutlich!

Grüner Energie-Smoothie

5 Min. · 1 Portion · Einfach



ZUTATEN

- 2 große Handvoll Babyspinat
- 1 kleine Banane (gefroren)
- 150 g Ananasstücke (gefroren)
- 2 cm frischer Ingwer, geschält
- 200 ml Kokoswasser
- Saft von ½ Limette
- 1 TL Chiasamen

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in den Mixer geben.
2. Ca. 60 Sekunden auf höchster Stufe mixen bis alles cremig ist.
3. In ein Glas füllen, mit Chiasamen bestreuen und sofort trinken.

■ **Gesundheits-Tipp:** Gefrorene Früchte machen den Smoothie cremiger ohne Eis zu brauchen. Spinat schmeckt man kaum, liefert aber wertvolle Antioxidantien.

Avocado-Toast mit Lachs

10 Min. · 1 Portion · Einfach



ZUTATEN

- 2 Scheiben Vollkornbrot (oder Sauerteig)
- 1 reife Avocado
- 80 g geräucherter Wildlachs
- Saft von ½ Zitrone
- 1 TL Hanfsamen
- Prise Chiliflocken
- Frischer Dill
- Salz & schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Brot toasten.
2. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch in eine Schüssel geben. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen und grob zerdrücken.
3. Avocado-Masse auf dem Toast verteilen.
4. Lachsscheiben darauflegen.
5. Mit Hanfsamen, Chiliflocken und Dill bestreuen.

■ **Gesundheits-Tipp:** Wildlachs ist eine der besten Quellen für Omega-3-Fettsäuren (EPA & DHA). Diese wertvollen Fettsäuren sind für den Körper essenziell – am besten auf Wildfang achten.

Chia-Pudding mit Blaubeeren

5 Min. + 8 Std. quellen · 1 Portion · Einfach



ZUTATEN

- 3 EL Chiasamen
- 200 ml Kokosmilch (aus der Dose, leicht)
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 TL Ahornsirup
- 150 g frische Blaubeeren
- 1 EL Mandelblättchen
- 1 TL Kokosraspeln

ZUBEREITUNG

1. Chiasamen mit Kokosmilch, Vanille und Ahornsirup in einem Glas verrühren.
2. Gut durchmischen, nach 5 Minuten nochmals rühren (damit keine Klumpen entstehen).
3. Abdecken und mind. 8 Stunden (oder über Nacht) im Kühlschrank quellen lassen.
4. Am nächsten Morgen mit Blaubeeren, Mandelblättchen und Kokosraspeln toppen.

■ **Gesundheits-Tipp:** Chia-Pudding lässt sich prima vorbereiten – abends anrühren, morgens fertig. Blaubeeren gehören zu den antioxidantienreichsten Früchten überhaupt.

Goldene Kurkuma-Latte

5 Min. · 1 Portion · Einfach



ZUTATEN

- 300 ml Hafer- oder Mandelmilch
- 1 TL Kurkumapulver
- ½ TL Zimt
- ¼ TL Ingwerpulver
- Prise schwarzer Pfeffer
- 1 TL Kokosöl
- 1 TL Honig oder Dattelsirup

ZUBEREITUNG

1. Pflanzenmilch in einem kleinen Topf erwärmen (nicht kochen).
2. Alle Gewürze, Kokosöl und Süßungsmittel hinzugeben.
3. Mit einem Milchaufschäumer oder Stabmixer ca. 30 Sekunden aufschäumen.
4. In eine Tasse füllen und sofort genießen.

■ **Gesundheits-Tipp:** Das Kokosöl hilft, fettlösliche Pflanzenstoffe wie Curcumin besser aufzunehmen. Schwarzer Pfeffer enthält Piperin, das die Aufnahme von Curcumin nachweislich verbessert.

Rote-Beete-Smoothie-Bowl

10 Min. · 1 Portion · Einfach



ZUTATEN

- 1 kleine gekochte Rote Beete
- 1 gefrorene Banane
- 100 g gefrorene Himbeeren
- 100 ml Mandelmilch
- Topping: Granola, Chiasamen, frische Beeren, Kokosraspeln

ZUBEREITUNG

1. Rote Beete, Banane, Himbeeren und Mandelmilch in den Mixer geben.
2. Zu einer dicken, cremigen Masse mixen (wenig Flüssigkeit = dickere Bowl).
3. In eine Schüssel füllen.
4. Mit Granola, Chiasamen, Beeren und Kokosraspeln dekorieren.

■ **Gesundheits-Tipp:** Rote Beete enthält Betain und Nitrate – interessante Pflanzenstoffe, die seit Jahrhunderten geschätzt werden. Die intensive Farbe zeigt: hier stecken jede Menge Antioxidantien drin!

Walnuss-Bananen-Pancakes

15 Min. · 2 Portionen · Einfach



ZUTATEN

- 2 reife Bananen
- 2 Eier (Freilandhaltung)
- 50 g gemahlene Walnüsse
- 1 TL Zimt
- ½ TL Backpulver
- 1 TL Kokosöl zum Braten
- Frische Beeren zum Servieren
- Etwas Ahornsirup

ZUBEREITUNG

1. Bananen in einer Schüssel zerdrücken.
2. Eier, gemahlene Walnüsse, Zimt und Backpulver hinzufügen und gut verrühren.
3. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Esslöffelweise Teig hineingeben.
4. Bei mittlerer Hitze 2–3 Min. pro Seite backen bis goldbraun.
5. Mit frischen Beeren und einem Spritzer Ahornsirup servieren.

■ **Gesundheits-Tipp:** Diese Pancakes sind glutenfrei und reich an Omega-3 aus den Walnüssen. Perfekt als nährstoffreicher Start in den Tag – ohne Weißmehl und Industriezucker!

Papaya-Ingwer-Bowl

5 Min. · 1 Portion · Einfach



ZUTATEN

- ½ reife Papaya
- 150 g griechischer Naturjoghurt (oder Kokosjoghurt)
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- Saft von ½ Limette
- 1 EL Kürbiskerne
- 1 EL Honig
- Prise Zimt

ZUBEREITUNG

1. Papayakerne entfernen, Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und würfeln.
2. Joghurt mit Ingwer, Limettensaft und Honig verrühren.
3. Papaya in eine Schüssel geben, Joghurt darüber.
4. Mit Kürbiskernen und Zimt bestreuen.

■ **Gesundheits-Tipp:** Papaya enthält das Enzym Papain, das traditionell für seine verdauungsunterstützende Wirkung geschätzt wird. Ingwer ergänzt diese Kombination perfekt!

Matcha-Smoothie mit Spinat

5 Min. · 1 Portion · Einfach



ZUTATEN

- 1 TL Matchapulver (Lebensmittelqualität)
- 1 große Handvoll Babyspinat
- 1 gefrorene Banane
- 200 ml Mandelmilch
- 1 TL Honig
- Prise Vanilleextrakt
- 3–4 Eiswürfel

ZUBEREITUNG

1. Matchapulver mit 2 EL warmer Mandelmilch zu einer Paste verrühren (klumpenfrei).
2. Alle Zutaten inkl. Matchapaste in den Mixer geben.
3. Cremig mixen und sofort servieren.

■ **Gesundheits-Tipp:** Matcha ist reich an L-Theanin und EGCG – besondere Pflanzenstoffe aus der Grüntee-Pflanze. Matcha enthält dabei deutlich mehr davon als normaler Grüntee.

Süßkartoffel-Frühstücks-Hash

20 Min. · 2 Portionen · Mittel



ZUTATEN

- 2 mittelgroße Süßkartoffeln, geschält & gewürfelt
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Paprikapulver (geräuchert)
- 2 EL Olivenöl extra vergine
- 2 Eier
- Frische Kräuter (Petersilie oder Koriander)
- Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch 2 Minuten anschwitzen.
2. Süßkartoffelwürfel hinzugeben, mit Kurkuma und Paprika würzen. Bei mittlerer Hitze 10 Min. braten.
3. Paprika dazugeben, weitere 3–4 Min. braten bis alles weich und leicht geröstet ist.
4. Zwei Mulden formen, Eier hineinschlagen. Abgedeckt bei niedriger Hitze 3–4 Min. garen.
5. Mit frischen Kräutern bestreuen und direkt aus der Pfanne servieren.

■ **Gesundheits-Tipp:** Süßkartoffeln haben einen niedrigeren glykämischen Index als normale Kartoffeln und enthalten viel Beta-Carotin sowie Ballaststoffe – beides wertvolle Nährstoffe für deinen Körper.

■ Mittagessen

Kurkuma-Linsensuppe

25 Min. · 2–3 Portionen · Einfach



ZUTATEN

- 200 g rote Linsen
- 1 Zwiebel, gehackt
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 cm Ingwer, gerieben
- 2 TL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 Dose (400 g) stückige Tomaten
- 800 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl
- Saft von 1 Zitrone
- Frische Petersilie
- Salz & Pfeffer

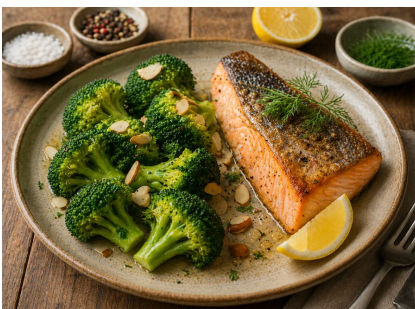
ZUBEREITUNG

1. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer 3 Min. anschwitzen.
2. Kurkuma und Kreuzkümmel hinzufügen, 1 Min. rösten.
3. Linsen, Tomaten und Brühe hinzugeben. Aufkochen, dann 20 Min. köcheln lassen.
4. Mit Stabmixer teilweise pürieren für cremige Konsistenz.
5. Mit Zitronensaft abschmecken, mit Petersilie servieren.

■ **Gesundheits-Tipp:** Rote Linsen brauchen nicht eingeweicht werden und kochen schnell. Sie liefern Ballaststoffe, die gut für das Darmmikrobiom sind – der Sitz unseres Immunsystems.

Wildlachs mit Brokkoli

20 Min. · 2 Portionen · Einfach



ZUTATEN

- 2 Wildlachsfilets (à 150 g)
- 1 großer Brokkoli, in Röschen
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Kurkuma
- Saft von 1 Zitrone
- Frischer Dill
- Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 200°C vorheizen.
2. Brokkoli mit Knoblauch, 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer auf einem Blech verteilen. 10 Min. rösten.
3. Lachs mit Kurkuma, Salz, Pfeffer und restlichem Olivenöl einreiben.
4. Lachs zum Brokkoli auf das Blech legen, weitere 10–12 Min. backen.
5. Mit Zitronensaft beträufeln, mit Dill garnieren.

- **Gesundheits-Tipp:** Wildlachs enthält bis zu dreimal mehr Omega-3 als Zuchtlachs. Omega-3-Fettsäuren (EPA & DHA) sind reich an wertvollen Nährstoffen und essenziell für den Körper.

Anti-Entzündungs-Salat

15 Min. · 2 Portionen · Einfach



ZUTATEN

- 100 g Rucola
- 1 reife Avocado, gewürfelt
- 100 g Blaubeeren
- 50 g Walnüsse
- 50 g Granatapfelkerne
- 2 EL Kürbiskerne
- Für das Dressing: 3 EL Olivenöl, 1 EL Apfelessig, 1 TL Honig, 1 TL Dijonsenf, Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Alle Dressingzutaten in einem Glas schütteln.
2. Rucola auf Tellern verteilen.
3. Avocado, Blaubeeren, Walnüsse, Granatapfelkerne und Kürbiskerne darüber verteilen.
4. Mit Dressing beträufeln und sofort servieren.

- **Gesundheits-Tipp:** Dieser Salat ist eine Antioxidantien-Bombe: Rucola, Blaubeeren, Granatapfel und Walnüsse unterstützen den Körper mit wertvollen Nährstoffen. Das Olivenöl-Dressing verstärkt die Aufnahme fettlöslicher Nährstoffe.

Quinoa-Power-Bowl

25 Min. · 2 Portionen · Einfach



ZUTATEN

- 150 g Quinoa
- 1 Zucchini, in Scheiben
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1 Süßkartoffel, gewürfelt
- 1 Dose Kichererbsen, abgetropft
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Paprikapulver
- Tahini-Dressing: 2 EL Tahini, Saft von 1 Zitrone, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Wasser

ZUBEREITUNG

1. Quinoa nach Packungsanleitung kochen (ca. 15 Min.).
2. Gemüse und Kichererbsen mit Olivenöl, Kurkuma und Paprika vermengen, auf einem Blech bei 200°C 20 Min. rösten.
3. Tahini, Zitronensaft, Knoblauch und Wasser zu einem Dressing rühren.
4. Quinoa in Bowls füllen, Gemüse darüber, mit Dressing beträufeln.

- **Gesundheits-Tipp:** Quinoa ist das einzige Getreide mit allen 9 essenziellen Aminosäuren. Es enthält zudem Quercetin – ein Flavonoid mit starker Anti-Entzündungswirkung.

Ingwer-Karotten-Suppe

25 Min. · 3–4 Portionen · Einfach



ZUTATEN

- 600 g Karotten, grob gehackt
- 1 Zwiebel, gehackt
- 4 cm Ingwer, gerieben
- 2 Knoblauchzehen
- 400 ml Kokosmilch
- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Kokosöl
- 1 TL Kurkuma
- Saft von 1 Orange
- Frischer Koriander

ZUBEREITUNG

1. Kokosöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch anschwitzen.
2. Karotten, Ingwer und Kurkuma dazugeben, 3 Min. rösten.
3. Mit Brühe und Kokosmilch aufgießen. 20 Min. köcheln.
4. Pürieren bis cremig, Orangensaft einrühren.
5. Mit Koriander servieren.

■ **Gesundheits-Tipp:** Ingwerol und Shogaol in Ingwer sind bioaktive Pflanzenstoffe mit interessanten nährstoffreichen Eigenschaften – ganz natürlich und geschmacklich unschlagbar!

Thunfisch-Avocado-Salat

10 Min. · 2 Portionen · Einfach



ZUTATEN

- 2 Dosen Thunfisch in Olivenöl (je 120 g)
- 1 Avocado, gewürfelt
- ½ Gurke, gewürfelt
- 10 Kirschtomaten, halbiert
- ½ rote Zwiebel, fein gehackt
- Saft von 1 Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- Frische Petersilie
- Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Thunfisch abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.
2. Avocado, Gurke, Tomaten und Zwiebel hinzufügen.
3. Mit Zitronensaft und Olivenöl anmachen.
4. Mit Petersilie bestreuen, abschmecken und servieren.

■ **Gesundheits-Tipp:** Thunfisch ist reich an Omega-3 und Selen – beides essenziell für die Entzündungsregulation. Mit Olivenöl kombiniert maximiert sich die Wirkung.

Kichererbsen-Spinat-Curry

25 Min. · 2–3 Portionen · Mittel



ZUTATEN

- 2 Dosen Kichererbsen (je 400 g), abgetropft
- 200 g frischer Spinat
- 1 Dose (400 g) stückige Tomaten
- 1 Zwiebel, gehackt
- 3 Knoblauchzehen
- 2 cm Ingwer, gerieben
- 2 TL Kurkuma
- 1 TL Garam Masala
- 1 TL Kreuzkümmel
- 200 ml Kokosmilch
- 2 EL Kokosöl

ZUBEREITUNG

1. Kokosöl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer 3 Min. anschwitzen.
2. Gewürze hinzufügen, 1 Min. rösten.
3. Tomaten und Kichererbsen dazugeben, 15 Min. köcheln.
4. Kokosmilch einrühren, Spinat unterheben bis er zusammenfällt.
5. Mit Salz abschmecken. Dazu passt Vollkornreis oder Vollkornnaan.

■ **Gesundheits-Tipp:** Kichererbsen liefern Ballaststoffe für gute Darmbakterien. Ein gesundes Mikrobiom ist der Schlüssel zur Entzündungskontrolle im ganzen Körper.

Brokkoli-Mandel-Suppe

20 Min. · 2–3 Portionen · Einfach



ZUTATEN

- 1 großer Kopf Brokkoli
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Mandelmus
- 700 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Hafermilch
- 2 EL Olivenöl
- Muskatnuss, gerieben
- Geröstete Mandelblättchen zum Servieren

ZUBEREITUNG

1. Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten.
2. Brokkoliröschen dazugeben, kurz anrösten.
3. Mit Brühe aufgießen, 10 Min. köcheln.
4. Mandelmus und Hafermilch einrühren, pürieren.
5. Mit Muskatnuss würzen, mit Mandelblättchen servieren.

■ **Gesundheits-Tipp:** Brokkoli enthält Sulforaphan – eine der kraftvollsten Anti-Krebs- und Anti-Entzündungs-Verbindungen der Natur. Kurz gekocht behält er mehr Wirkstoff.

Rote-Linsen-Dahl

30 Min. · 3–4 Portionen · Einfach



ZUTATEN

- 250 g rote Linsen
- 1 Dose (400 g) Kokosmilch
- 400 ml Gemüsebrühe
- 2 Tomaten, gewürfelt
- 1 Zwiebel, gehackt
- 4 Knoblauchzehen
- 2 cm Ingwer
- 2 TL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Korianderpulver
- Saft von 1 Limette
- 2 EL Kokosöl

ZUBEREITUNG

1. Kokosöl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer anschwitzen.
2. Gewürze hinzufügen, 1 Min. rösten.
3. Linsen, Tomaten, Kokosmilch und Brühe dazugeben.
4. Aufkochen, dann bei niedriger Hitze 20 Min. köcheln bis Linsen weich.
5. Mit Limettensaft abschmecken. Mit frischem Koriander servieren.

■ **Gesundheits-Tipp:** Dahl ist ein ayurvedisches Traditionsgericht – seit Jahrtausenden für seine heilenden Eigenschaften bekannt. Die Gewürzkombination ist ein echtes Anti-Entzündungs-Kraftpaket.

Anti-Entzündungs-Buddha-Bowl

20 Min. · 2 Portionen · Einfach



ZUTATEN

- 150 g brauner Reis oder Quinoa
- 1 Avocado
- 100 g Edamame (TK, aufgetaut)
- 1 Karotte, in Streifen
- 100 g Rotkohl, fein geschnitten
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL Sesam
- Miso-Dressing: 1 EL Misopaste, 1 EL Reisessig, 1 TL Sesamöl, 1 TL Honig, 2 EL Wasser

ZUBEREITUNG

1. Reis/Quinoa nach Packungsanleitung kochen.
2. Miso-Dressing anrühren.
3. Alle Zutaten schön in einer Bowl anrichten.
4. Mit Sesamöl, Sesam und Miso-Dressing vollenden.

■ **Gesundheits-Tipp:** Misopaste ist fermentiert und enthält probiotische Kulturen. Fermentierte Lebensmittel stärken das Mikrobiom direkt – das ist Entzündungsschutz von innen.

Süßkartoffel-Hähnchen-Bowl

30 Min. · 2 Portionen · Mittel



ZUTATEN

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 Süßkartoffeln, gewürfelt
- 100 g Babyspinat
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Paprikapulver
- 2 EL Olivenöl
- Dressing: 3 EL Tahini, Saft von 1 Zitrone, 1 Knoblauchzehe, gepresst
- Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Süßkartoffeln mit Olivenöl, Kurkuma und Paprika bei 200°C 20 Min. rösten.
2. Hähnchen würzen, in einer Pfanne 4 Min. je Seite braten.
3. In Scheiben schneiden.
4. Spinat, Süßkartoffeln und Hähnchen in Bowls anrichten.
5. Tahini-Dressing drüber.

■ **Gesundheits-Tipp:** Hähnchenbrust liefert mageres Protein ohne entzündungsfördernde gesättigte Fette. Protein ist essenziell für Muskelreparatur und ein starkes Immunsystem.

Sardinen-Vollkorn-Tartine

10 Min. · 1 Portion · Einfach



ZUTATEN

- 2 Scheiben Vollkorn-Sauerteigbrot
- 1 Dose Sardinen in Olivenöl
- ½ Avocado
- 1 TL Kapern
- ½ rote Zwiebel, in Ringen
- Frische Petersilie
- Saft von ½ Zitrone
- Chiliflocken

ZUBEREITUNG

1. Brot tosten.
2. Avocado zerdrücken und auf dem Brot verteilen.
3. Sardinen darauflegen.
4. Mit Kapern, Zwiebelringen und Petersilie belegen.
5. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Chiliflocken bestreuen.

■ **Gesundheits-Tipp:** Sardinen sind klein aber mächtig: sie stehen ganz oben in der Nahrungskette und sind dadurch wenig mit Schwermetallen belastet – dafür reich an Omega-3 und Vitamin D.

Matjesfilet-Salat mit Roter Beete

10 Min. · 2 Portionen · Einfach



ZUTATEN

- 4 Matjesfilets
- 2 vorgekochte Rote Beeten, gewürfelt
- 1 Apfel, gewürfelt
- 50 g Rucola
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Apfelessig
- 1 TL Meerrettich (frisch oder aus dem Glas)
- Frischer Dill

ZUBEREITUNG

1. Matjesfilets in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Rucola auf Tellern anrichten.
3. Rote Beete, Apfel und Matjes darauf verteilen.
4. Olivenöl, Essig und Meerrettich verquirlen, drüber geben.
5. Mit Dill garnieren.

■ **Gesundheits-Tipp:** Matjes ist ein traditioneller Nordsee-Hering und einer der Omega-3-reichsten Fische überhaupt. Roter Meerrettich enthält Sinigrin – ein natürliches Antibiotikum.

■ Abendessen

Ofen-Wildlachs mit Spargel

25 Min. · 2 Portionen · Einfach



ZUTATEN

- 2 Wildlachsfilets (à 150–180 g)
- 500 g grüner Spargel
- 3 EL Olivenöl extra vergine
- Saft und Abrieb von 1 Zitrone
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 TL Kurkuma
- Frischer Dill
- Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 200°C vorheizen. Blech mit Backpapier auslegen.
2. Spargel mit 2 EL Olivenöl, Knoblauch, Salz und Pfeffer vermengen. Auf dem Blech verteilen.
3. Lachs mit restlichem Olivenöl, Kurkuma, Zitronenabrieb einreiben. Auf den Spargel legen.
4. 20–22 Min. backen bis Lachs durch ist.
5. Mit Zitronensaft beträufeln, mit Dill servieren.

■ **Gesundheits-Tipp:** Asparaginsäure im Spargel unterstützt die Leber beim Entgiften. Die Leber spielt eine zentrale Rolle bei der Entzündungsregulation im Körper.

Hähnchen-Kurkuma-Curry

35 Min. · 3–4 Portionen · Mittel



ZUTATEN

- 600 g Hähnchenbrustfilet, gewürfelt
- 1 Dose (400 g) Kokosmilch
- 1 Dose (400 g) stückige Tomaten
- 1 Zwiebel, gehackt
- 4 Knoblauchzehen
- 3 cm Ingwer, gerieben
- 2 TL Kurkuma
- 2 TL Garam Masala
- 1 TL Koriander
- 2 EL Kokosöl
- Frischer Koriander

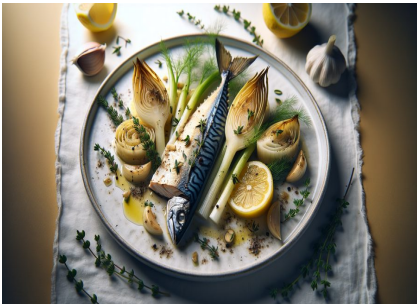
ZUBEREITUNG

1. Kokosöl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer 3 Min. anschwitzen.
2. Hähnchen würzen, hinzugeben und rundum anbraten.
3. Gewürze einrühren, 1 Min. rösten.
4. Tomaten und Kokosmilch hinzufügen, 20 Min. bei niedriger Hitze köcheln.
5. Mit Koriander servieren. Dazu passt Blumenkohlreis.

■ **Gesundheits-Tipp:** Die Kombination Kurkuma + Ingwer + schwarzer Pfeffer ist die wohl stärkste natürliche Anti-Entzündungs-Kombination überhaupt.

Makrele mit Fenchelgemüse

25 Min. · 2 Portionen · Mittel



ZUTATEN

- 4 Makrelenfilets
- 2 Fenchelknollen, in Streifen
- 1 Zitrone, in Scheiben
- 3 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- Frischer Thymian
- Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 190°C vorheizen.
2. Fenchel mit Olivenöl, Knoblauch und Thymian vermengen. In einer Auflaufform 15 Min. vorrösten.
3. Makrelenfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Auf dem Fenchel platzieren, Zitronenscheiben drauflegen.
4. Weitere 10–12 Min. backen.

■ **Gesundheits-Tipp:** Makrele hat den höchsten Omega-3-Gehalt aller heimischen Fische. Sie ist außerdem günstig und nachhaltig – ein perfekter Alltagsfisch!

Zucchini-Nudeln mit Pestosauce

15 Min. · 2 Portionen · Einfach



ZUTATEN

- 3 große Zucchini
- Pesto: 50 g Basilikum, 30 g Pinienkerne, 2 Knoblauchzehen, 4 EL Olivenöl, Saft von ½ Zitrone
- 200 g Kirschtomaten, halbiert
- 50 g Parmesanspäne (optional)
- Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Zucchini mit einem Spiralschneider zu Nudeln drehen.
2. Pesto-Zutaten im Mixer zu einer cremigen Sauce pürieren.
3. Zucchini-Nudeln kurz in einer Pfanne mit etwas Olivenöl 2 Min. schwenken.
4. Pesto und Tomaten darüber geben, vermengen.
5. Mit Parmesan servieren.

■ **Gesundheits-Tipp:** Zucchini statt Nudeln reduziert den Kohlenhydratgehalt drastisch. Weniger Blutzuckerschwankungen = weniger entzündliche Prozesse im Körper.

Brokkoli-Hähnchen-Pfanne

20 Min. · 2 Portionen · Einfach



ZUTATEN

- 400 g Hähnchenbrust, in Streifen
- 1 großer Brokkoli, in Röschen
- 1 rote Paprika, in Streifen
- 3 Knoblauchzehen
- 2 cm Ingwer
- 3 EL Tamari (glutenfreie Sojasoße)
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL Sesam
- 2 EL Kokosöl

ZUBEREITUNG

1. Kokosöl in einer großen Pfanne oder Wok erhitzen.
2. Hähnchen anbraten bis goldbraun, herausnehmen.
3. Brokkoli und Paprika im Wok 5 Min. scharf anbraten.
4. Knoblauch und Ingwer dazugeben, 1 Min. braten.
5. Hähnchen zurück, Tamari und Sesamöl einrühren. Mit Sesam servieren.

■ **Gesundheits-Tipp:** Brokkoli und Paprika sind Vitamin-C-Bomben. Vitamin C wirkt als starkes Antioxidans und schützt Zellen vor Entzündungsschäden.

Lachs-Teriyaki mit Brokkoli

20 Min. · 2 Portionen · Mittel



ZUTATEN

- 2 Lachsfilets
- 1 kleiner Brokkoli
- Teriyaki-Marinade: 3 EL Tamari, 1 EL Honig, 1 TL Sesamöl, 1 TL Ingwer gerieben, 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Sesam
- 1 Frühlingszwiebel

ZUBEREITUNG

1. Marinade verrühren. Lachs 15 Min. darin einlegen.
2. Brokkoli in kochendem Wasser 3 Min. blanchieren.
3. Lachs in einer Pfanne 3–4 Min. je Seite braten, restliche Marinade angießen.
4. Mit Brokkoli, Sesam und Frühlingszwiebel servieren.

■ **Gesundheits-Tipp:** Honig in der Teriyaki-Marinade statt Zucker liefert Antioxidantien statt leerer Kalorien. Echter Manukahonig hat sogar antibiotische Eigenschaften.

Ingwer-Knoblauch-Garnelen

15 Min. · 2 Portionen · Einfach



ZUTATEN

- 400 g Garnelen (roh, geschält)
- 4 Knoblauchzehen, gepresst
- 3 cm Ingwer, gerieben
- 1 rote Chili, gehackt
- 2 EL Olivenöl
- Saft von 1 Limette
- Frischer Koriander
- Blumenkohlreis zum Servieren

ZUBEREITUNG

1. Olivenöl in Pfanne erhitzen. Knoblauch, Ingwer und Chili 1 Min. anschwitzen.
2. Garnelen hinzugeben, 2–3 Min. je Seite braten bis rosa.
3. Mit Limettensaft ablöschen.
4. Mit Koriander und Blumenkohlreis servieren.

■ **Gesundheits-Tipp:** Garnelen sind reich an Astaxanthin – einem Karotinoid, das 6000-mal stärker antioxidativ wirkt als Vitamin C. Es gibt ihnen ihre rosa Farbe.

Kurkuma-Fischsuppe

30 Min. · 3–4 Portionen · Mittel



ZUTATEN

- 400 g weißer Fisch (Kabeljau oder Seelachs), gewürfelt
- 1 Dose Kokosmilch
- 600 ml Fischbrühe
- 1 Fenchelknolle, gewürfelt
- 2 Tomaten, gewürfelt
- 2 TL Kurkuma
- 1 TL Ingwerpulver
- 2 EL Olivenöl
- Frische Petersilie
- Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Olivenöl erhitzen. Fenchel 5 Min. anschwitzen.
2. Kurkuma und Ingwer einrühren.
3. Brühe, Kokosmilch und Tomaten hinzugeben. 10 Min. köcheln.
4. Fisch einlegen, 8–10 Min. sanft garen.
5. Mit Petersilie servieren.

■ **Gesundheits-Tipp:** Weißer Fisch ist kalorienarm und reich an Jod – wichtig für eine gesunde Schilddrüse, die unseren Stoffwechsel und die Immunabwehr reguliert.

Blumenkohl-Hähnchen-Auflauf

40 Min. · 3–4 Portionen · Mittel



ZUTATEN

- 1 kleiner Blumenkohl, in Röschen
- 400 g Hähnchenbrust
- 1 Dose (400 g) stückige Tomaten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Paprika
- 100 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl
- Frische Kräuter

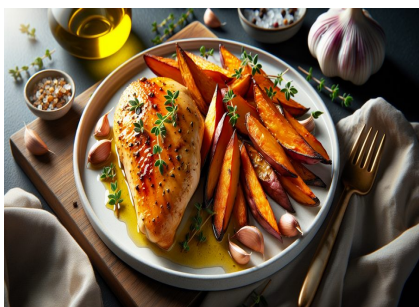
ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Hähnchen würfeln und mit Gewürzen einreiben.
3. In einer Pfanne 5 Min. anbraten.
4. Alle Zutaten in einer Auflaufform vermengen.
5. 30 Min. backen. Mit frischen Kräutern servieren.

■ **Gesundheits-Tipp:** Blumenkohl enthält Indol-3-Carbinol – eine Verbindung die entzündliche Signalwege aktiv blockiert und dabei krebsvorbeugend wirkt.

Thymian-Hähnchen mit Süßkartoffeln

35 Min. · 2 Portionen · Einfach



ZUTATEN

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 Süßkartoffeln, in Spalten
- Frischer Thymian
- 3 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- Saft von 1 Zitrone
- Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 200°C vorheizen.
2. Süßkartoffelspalten mit Olivenöl, Knoblauch und Thymian auf Blech verteilen.
3. Hähnchen würzen und dazwischenlegen.
4. 30–35 Min. backen. Mit Zitronensaft abschließen.

■ **Gesundheits-Tipp:** Thymian enthält Thymol – ein ätherisches Öl mit starker antibakterieller und entzündungshemmender Wirkung. Frisch ist es viel wirkungsvoller als getrocknet.

Zucchini mit Quinoa-Füllung

35 Min. · 2 Portionen · Mittel



ZUTATEN

- 2 große Zucchini
- 100 g Quinoa, gekocht
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Paprika, gewürfelt
- 1 TL Kurkuma
- 2 EL Olivenöl
- 50 g Feta (optional)
- Frische Minze

ZUBEREITUNG

1. Zucchini längs halbieren, Fruchtfleisch aushöhlen und klein schneiden.
2. Zucchinifleisch mit Kichererbsen, Quinoa, Paprika und Kurkuma vermengen.
3. Zucchini-Hälften damit füllen, mit Olivenöl beträufeln.
4. Bei 190°C 20–25 Min. backen. Mit Feta und Minze servieren.

■ **Gesundheits-Tipp:** Gefüllte Zucchini sieht aufwändig aus, ist aber ein Kinderspiel. Die Kombination Quinoa + Kichererbsen liefert vollständiges Protein – perfekt für Veganer.

Kräuter-Makrele im Ofen

20 Min. · 2 Portionen · Einfach



ZUTATEN

- 4 Makrelenfilets
- Frischer Rosmarin, Thymian, Oregano
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zitrone
- Salz & Pfeffer
- Beilagen: grüner Salat, geröstete Kirschtomaten

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 200°C vorheizen.
2. Makrele auf Backpapier legen, mit Olivenöl einpinseln.
3. Mit Kräutern, Knoblauch, Zitronenscheiben belegen.
4. 15 Min. backen bis Haut knusprig ist.
5. Mit Salat und Tomaten servieren.

■ **Gesundheits-Tipp:** Rosmarin enthält Rosmarinsäure – ein Polyphenol das COX-2-Enzyme hemmt. Das sind genau die Enzyme die Ibuprofen ebenfalls blockt. Natur pur!

Hähnchen mit Granatapfel

30 Min. · 2 Portionen · Mittel



ZUTATEN

- 2 Hähnchenbrustfilets
- Kerne von 1 Granatapfel
- 100 ml Granatapfelsaft
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Zimt
- 1 TL Kurkuma
- Frische Minze
- 50 g Walnüsse

ZUBEREITUNG

1. Hähnchen mit Zimt, Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen.
2. In Olivenöl 5 Min. je Seite braten.
3. Granatapfelsaft angießen, 5 Min. einköcheln lassen.
4. Mit Granatapfelkernen, Walnüssen und Minze anrichten.

■ **Gesundheits-Tipp:** Granatapfel enthält Punicalagin – mit über 10.000 antioxidativer Kapazität (ORAC) eines der wirkungsvollsten natürlichen Anti-Entzündungsmittel überhaupt.

Lachs-Gemüse-Päckchen

25 Min. · 2 Portionen · Einfach



ZUTATEN

- 2 Wildlachsfilets
- 1 Zucchini, in Scheiben
- 1 Paprika, in Streifen
- 1 Karotte, in dünne Scheiben
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL Olivenöl
- Frischer Dill
- Zitronenscheiben
- Salz & Pfeffer

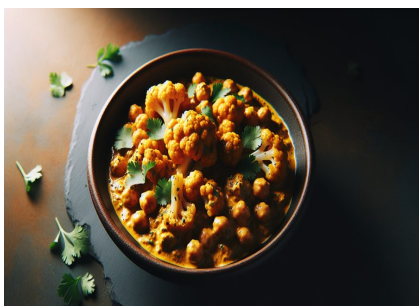
ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 200°C vorheizen.
2. Je eine große Backpapierfolie ausbreiten.
3. Gemüse in die Mitte legen, Lachs darauf.
4. Mit Olivenöl, Knoblauch, Dill und Zitronenscheiben belegen.
5. Päckchen fest verschließen. 20 Min. backen.

■ **Gesundheits-Tipp:** Das Garen im Päckchen bewahrt alle Nährstoffe und Aromen. Kein Fett nötig außer dem Olivenöl – perfekt für eine nährstoffdichte, leichte Abendmahlzeit.

Blumenkohl-Curry

30 Min. · 3 Portionen · Einfach



ZUTATEN

- 1 Blumenkohl, in Röschen
- 1 Dose (400 g) Kichererbsen
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 Dose stückige Tomaten
- 2 TL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Garam Masala
- 2 EL Kokosöl
- 3 Knoblauchzehen
- 2 cm Ingwer
- Frischer Koriander

ZUBEREITUNG

1. Kokosöl erhitzen. Knoblauch und Ingwer anschwitzen.
2. Gewürze dazugeben, 1 Min. rösten.
3. Blumenkohl, Kichererbsen, Tomaten und Kokosmilch hinzufügen.
4. 25 Min. bei mittlerer Hitze köcheln.
5. Mit Koriander servieren.

■ **Gesundheits-Tipp:** Dieses vegane Curry ist wärmer und sättigender als sein Aussehen vermuten lässt. Die Gewürzkombination stimuliert die Produktion körpereigener Antioxidantien.

■ Snacks & Smoothies

Anti-Entzündungs-Smoothie

5 Min. · 1 Portion · Einfach



ZUTATEN

- 150 g Ananasstücke (frisch oder TK)
- 1 Banane
- 2 cm Ingwer, frisch
- 1 TL Kurkuma
- 250 ml Kokoswasser
- Saft von ½ Limette
- Prise schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in den Mixer geben.
2. 60 Sekunden cremig mixen.
3. Sofort trinken.

■ **Gesundheits-Tipp:** Ananas enthält Bromelain – ein Enzym mit nachgewiesener entzündungshemmender Wirkung, vergleichbar mit manchen Medikamenten. Am wirkungsvollsten auf nüchternen Magen.

Walnuss-Datteln-Bällchen

15 Min. + 30 Min. kühlen · 12 Stück · Einfach



ZUTATEN

- 150 g Medjool-Datteln, entkernt
- 100 g Walnüsse
- 2 EL Kakao (ungesüßt)
- 1 TL Zimt
- 1 TL Vanilleextrakt
- Prise Salz
- Kokosraspeln zum Wälzen

ZUBEREITUNG

1. Walnüsse im Mixer grob mahlen.
2. Datteln, Kakao, Zimt, Vanille und Salz dazugeben. Zu einer klebrigen Masse mixen.
3. Zu Bällchen formen (ca. 2 cm Durchmesser).
4. In Kokosraspeln wälzen. 30 Min. kühlen.

■ **Gesundheits-Tipp:** Walnüsse enthalten mehr Omega-3 als jede andere Nuss. Dunkler Kakao enthält Flavonole die den Blutdruck senken und Entzündungsmarker reduzieren.

Goldene Mandelmilch (Golden Milk)

5 Min. · 1 Portion · Einfach



ZUTATEN

- 300 ml Mandelmilch
- 1 TL Kurkuma
- ½ TL Zimt
- Prise Ingwer
- Prise schwarzer Pfeffer
- 1 TL Honig
- 1 TL Kokosöl

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in einem Topf erwärmen.
2. Mit Milchaufschäumer aufschäumen.
3. In Tasse gießen, sofort genießen.

■ **Gesundheits-Tipp:** Warm getrunken vor dem Schlafengehen wirkt Golden Milk besonders gut: Kurkuma und Zimt unterstützen die nächtlichen Reparaturprozesse im Körper.

Rote-Beete-Hummus

10 Min. · 4–6 Portionen · Einfach



ZUTATEN

- 1 Dose (400 g) Kichererbsen, abgetropft
- 1 vorgekochte Rote Beete
- 3 EL Tahini
- Saft von 1 Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- Salz & Kreuzkümmel
- Gemüsesticks zum Dippen

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten bis auf Olivenöl in den Mixer geben.
2. Cremig mixen, bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen.
3. Mit Olivenöl beträufeln servieren.
4. Mit Gemüsesticks (Karotten, Paprika, Gurke) dippen.

■ **Gesundheits-Tipp:** Hummus aus Kichererbsen ist reich an Ballaststoffen und Proteinen. Die Rote Beete macht ihn nicht nur schöner – sie fügt kraftvolle entzündungshemmende Betaine hinzu.

Blaubeer-Ingwer-Smoothie

5 Min. · 1 Portion · Einfach



ZUTATEN

- 200 g Blaubeeren (TK oder frisch)
- 1 Banane
- 2 cm Ingwer
- 200 ml Mandelmilch
- 1 EL Leinsamen
- 1 TL Honig

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in den Mixer.
2. Cremig mixen.
3. Sofort servieren.

- **Gesundheits-Tipp:** Blaubeeren enthalten Anthocyane – Pflanzenpigmente mit einer der stärksten anti-entzündlichen Wirkungen überhaupt. Je dunkler die Beere, desto mehr Anthocyane.

Guacamole mit Gemüsesticks

10 Min. · 2–3 Portionen · Einfach



ZUTATEN

- 2 reife Avocados
- Saft von 1 Limette
- 1 Tomate, entkernt & gewürfelt
- ½ rote Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- Frischer Koriander
- Prise Chiliflocken
- Salz
- Gemüsesticks: Karotten, Paprika, Gurke, Sellerie

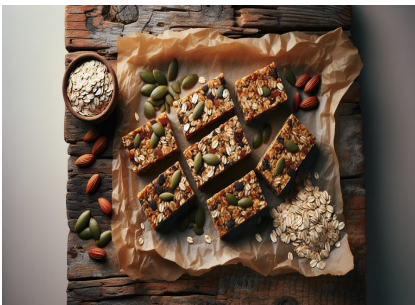
ZUBEREITUNG

1. Avocados zerdrücken, mit Limettensaft verrühren.
2. Alle übrigen Zutaten einrühren.
3. Abschmecken und sofort servieren.

- **Gesundheits-Tipp:** Avocado ist reich an einfach ungesättigten Fettsäuren (Ölsäure) – dieselbe Fettsäure, die Olivenöl so gesund macht. Sie senkt Entzündungsmarker messbar.

Hanfsamen-Müsli-Riegel

15 Min. + 1 Std. kühlen · 10–12 Riegel · Einfach



ZUTATEN

- 150 g zarte Haferflocken
- 4 EL Hanfsamen
- 50 g Kürbiskerne
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 100 g Medjool-Datteln, püriert
- 3 EL Mandelmus
- 2 EL Honig
- 1 TL Zimt
- Prise Salz

ZUBEREITUNG

1. Alle Trockenzutaten vermengen.
2. Dattelmus, Mandelmus und Honig erwärmen bis flüssig.
3. Alles vermengen bis klebrige Masse entsteht.
4. In eine mit Backpapier ausgelegte Form drücken.
5. 1 Stunde kühlen, dann in Riegel schneiden.

- **Gesundheits-Tipp:** Hanfsamen sind das einzige pflanzliche Lebensmittel mit dem perfekten Omega-3 zu Omega-6 Verhältnis (3:1). Das ist Gold für jede Anti-Entzündungs-Diät.

■ Desserts

Dunkle Schoko-Avocado-Mousse

10 Min. + 30 Min. kühlen · 2–3 Portionen · Einfach



ZUTATEN

- 2 reife Avocados
- 4 EL Kakao (ungesüßt, roh)
- 3 EL Ahornsirup oder Honig
- 1 TL Vanilleextrakt
- Prise Meersalz
- 50–80 ml Mandelmilch
- Frische Beeren zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1. Avocado-Fruchtfleisch in den Mixer geben.
2. Kakao, Süßungsmittel, Vanille und Salz hinzufügen.
3. Mandelmilch nach und nach einmischen bis cremige Mousse-Konsistenz entsteht.
4. Mindestens 30 Min. kühlen.
5. Mit frischen Beeren garniert servieren.

■ **Gesundheits-Tipp:** *Roher Kakao enthält wertvolle Flavonole und ist reich an Magnesium. Mit der gesunden Avocado kombiniert ist das ein Dessert, das nährt statt belastet!*

Beeren-Chia-Parfait

10 Min. + 8 Std. kühlen · 2 Portionen · Einfach



ZUTATEN

- 4 EL Chiasamen
- 400 ml Kokosmilch
- 1 TL Vanille
- 1 TL Ahornsirup
- 200 g gemischte Beeren (Himbeeren, Blaubeeren, Erdbeeren)
- 2 EL Mandelblättchen

ZUBEREITUNG

1. Chiasamen mit Kokosmilch, Vanille und Ahornsirup verrühren.
2. Mind. 8 Stunden quellen lassen.
3. In Gläsern schichten: Chia-Pudding, Beeren, Chia-Pudding, Beeren.
4. Mit Mandelblättchen toppen.

■ **Gesundheits-Tipp:** *Dieses Dessert bereitet sich über Nacht selbst vor. Omega-3 aus Chia + Anthocyane aus Beeren = eines der nährstoffreichsten Desserts, die du dir vorstellen kannst.*

Honig-Ingwer-Birnen

20 Min. · 2 Portionen · Einfach



ZUTATEN

- 2 reife Birnen, halbiert & entkernt
- 2 EL roher Honig
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- ½ TL Zimt
- Prise Kardamom
- 2 EL Walnüsse, gehackt
- Griechischer Naturjoghurt zum Servieren

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Birnen-Hälften in eine Auflaufform legen.
3. Honig mit Ingwer, Zimt und Kardamom verrühren. Über Birnen verteilen.
4. 20 Min. backen bis weich und karamellisiert.
5. Mit Walnüssen und einem Klecks Joghurt servieren.

■ **Gesundheits-Tipp:** Birnen enthalten Quercetin – eines der am besten erforschten anti-entzündlichen Flavonoide. Durch das Backen wird es noch besser verfügbar.

Kokos-Kurkuma-Eis

10 Min. + 4 Std. gefrieren · 4–6 Portionen · Einfach



ZUTATEN

- 2 Dosen (à 400 ml) Kokosmilch (Vollfett)
- 3 EL Ahornsirup
- 1 TL Kurkuma
- ½ TL Zimt
- Prise schwarzer Pfeffer
- 1 TL Vanilleextrakt
- Kokosraspeln zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1. Kokosmilch (über Nacht gekühlt – nur den festen Teil nehmen) mit allen Zutaten cremig aufschlagen.
2. In eine flache Form füllen.
3. Mind. 4 Stunden einfrieren.
4. Mit Eis-Portionier er herauslösen, mit Kokosraspeln servieren.

■ **Gesundheits-Tipp:** Ein Eis ohne Zucker, ohne Gluten, ohne künstliche Zusätze – mit echten, natürlichen Zutaten statt künstlicher Zusatzstoffe. Bewusst genießen!

Blaubeer-Mandel-Kuchen (glutenfrei)

45 Min. · 8–10 Stücke · Mittel



ZUTATEN

- 250 g gemahlene Mandeln
- 3 Eier (Freilandhaltung)
- 100 g Ahornsirup
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Vanilleextrakt
- 2 EL Kokosöl, geschmolzen
- 200 g frische Blaubeeren
- Prise Salz
- Mandelblättchen für oben

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 175°C vorheizen. Springform (22 cm) einfetten.
2. Eier, Ahornsirup, Kokosöl und Vanille cremig schlagen.
3. Gemahlene Mandeln, Backpulver und Salz einrühren.
4. Blaubeeren vorsichtig unterheben.
5. In Form füllen, mit Mandelblättchen bestreuen.
6. 40–45 Min. backen. Stäbchenprobe!

■ **Gesundheits-Tipp:** Durch gemahlene Mandeln statt Mehl ist dieser Kuchen glutenfrei und erhöht den Blutzucker kaum. Das ist echtes bewusstes Backen – süß genießen ohne Reue!

Deine Reise beginnt jetzt

Du hast jetzt das Wissen und die Rezepte, um deinen Körper von innen zu stärken. Denke daran: Konsistenz schlägt Perfektion. Bewusstes Essen täglich bringt mehr als eine strenge Diät für eine Woche.

Beginne mit den Rezepten, die dich am meisten ansprechen. Tausche peu à peu stark verarbeitete Lebensmittel (Zucker, verarbeitete Öle, Weißmehl) gegen die Superfoods aus diesem Buch aus. Dein Körper wird es dir danken.

Folge gesundstart für tägliche Tipps zu Ernährung, Gesundheit und Wohlbefinden.

Dein Team von gesundstart.de wünscht dir viel Freude beim Kochen und gute Gesundheit! ■

Meine Empfehlung: Hochwertige Supplemente

Ernährung ist die Basis – aber manchmal braucht der Körper gezielte Unterstützung. Ich persönlich vertraue auf die Produkte von **Nature Heart**: sauber formulierte Supplemente ohne unnötige Zusatzstoffe, die perfekt zu einem entzündungsfreien Lebensstil passen.

Exklusiv für Leser dieses Kochbuchs:

10 % Rabatt auf deine erste Bestellung bei Nature Heart

Rabattcode: START10

Jetzt einlösen: nature-heart.de

Mehr Wissen, mehr Wirkung: Auf gesundstart.de findest du meinen ausführlichen Superfood-Guide mit vertiefenden Informationen zu Nährstoffen, Supplementen und ganzheitlichen Gesundheitsstrategien – als perfekte Ergänzung zu diesem Kochbuch.

* Hinweis: Der obige Link ist ein Affiliate-Link. Bei einem Kauf erhalte ich eine kleine Provision ohne Mehrkosten fuer dich. Ich empfehle nur Produkte, von denen ich selbst ueberzeugt bin.

© gesundstart.de – Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Eine Weitergabe oder Vervielfältigung ohne ausdrückliche Genehmigung ist nicht gestattet. Die Inhalte dienen der allgemeinen Information und ersetzen keine ärztliche Beratung.