



OLIVENAUFSTRICH

ZUTATEN

500 g entsteinte
schwarze und grüne
Oliven
150 g sonnengetrocknete
Tomaten
75 g Kapern
½ Teelöffel Himalaya Salz
½ Teelöffel Pfeffer
½ Teelöffel Knoblauch
½ Teelöffel Zwiebelpulver
1½ Teelöffel Oregano
handvoll frische
Basilikumblätter
handvoll frische
Petersilienblätter
2 Esslöffel Oliven- oder
Avocadoöl

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einer Küchenmaschine oder mit einem Pürierstab zu einer feinen Masse verarbeiten.

Im Kühlschrank lässt sich der Aufstrich eine Woche halten.



SPINAT QUICHE (4 PORTIONEN)

ZUTATEN

8 Eier
250 g gefrorener
gehackter Spinat,
aufgetaut und abgetropft
100 g geriebener Käse
1 Zwiebel, gehackt
1 Esslöffel Kokosöl +
extra zum Einfetten
¼ Teelöffel Meersalz
⅛ Teelöffel schwarzer
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen und eine mittelgroße Auflaufform mit Kokosöl einfetten.
Kokosöl und Zwiebeln bei mittlerer Hitze in der Pfanne erhitzen, bis die Zwiebeln glasig sind. Spinat unterrühren und köcheln lassen, bis überschüssige Feuchtigkeit verdunstet ist.
In einer Schüssel Eier, Käse, Salz und Pfeffer verrühren. Spinatmischung zugeben und alles miteinander vermengen.
In die Auflaufform geben und 30 Minuten backen.



PALAK PANEER

(6 PORTIONEN)

ZUTATEN

2 Esslöffel Avocadoöl
150 g frischer Spinat
2 Knoblauchzehen,
gehackt
1 Esslöffel Garam Masala
2 Teelöffel Curry
1 Schalotte, gehackt
1 Teelöffel Kurkuma-
Pulver
1 grüne Paprika, in
Streifen geschnitten
2 Tomaten, gehackt
5 cm Ingwer, gehackt
½ Limette, den Saft
davon
100 g Cashewnüsse,
gehackt
70 g Natur-Joghurt
handvoll Koriander,
gehackt
250 ml Wasser
1 Teelöffel Meersalz

ZUBEREITUNG

In einem großen Topf bei mittlerer Hitze Öl, Cashewnüsse, Schalotten, Ingwer, Knoblauch, Garam masala, Curry und Salz geben. Ca. für 1 Minute anbraten, um die Gewürze wirken zu lassen. Grüne Paprika, Tomaten und Wasser hinzufügen. Braten Sie das Gemüse an, bis es weich ist. Nach etwa 10 Minuten den Spinat und Koriander dazugeben und für weitere 5 Minuten garen. Vom Herd nehmen und mit einem Pürierstab pürieren. Dann Joghurt, Limettensaft und Feta hinzufügen. Gründlich miteinander verrühren. Mit glutenfreiem Naan servieren.



CREMIGES AVOCADO CILANTRO LIMETTEN- DRESSING

ZUTATEN

1 Avocado
1 Knoblauchzehe, gehackt
½ Jalapeno, gehackt
handvoll Koriander,
gehackt
125 g Natur-Joghurt
Saft von ½ Limette
1 Teelöffel geriebene
Limettenschale
50 ml Olivenöl
¼ Teelöffel Meersalz
¼ Teelöffel Pfeffer
½ Teelöffel Kreuzkümmel

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in eine Küchenmaschine oder einen Mixer geben und zu einem cremigen Dressing verarbeiten.



PFANNKUCHEN (1 PORTION)

ZUTATEN

2 große Eier
1 EL Erythrit
1 Prise Vanille, gemahlen
oder Aroma
1 gehäufte EL Kokosmehl
1 gestrichener TL
Weinsteinbackpulver oder
normales Backpulver
80 ml Kokosmilch oder
Vollmilch 3,8 % Fett
Kokosöl und/oder Butter
zum Backen

ZUBEREITUNG

Die Eier in eine Schüssel geben. Das Erythrit zugeben und mit dem Mixer schaumig aufschlagen. Einen gehäuften EL Kokosmehl und ein wenig Backpulver dazugeben, solange mixen, bis die Klümpchen weg sind. Nun die Milch dazugießen und weiter mixen. Sollte der Teig zu dick sein, etwas mehr Milch dazugeben.

Eine Pfanne heiß werden lassen und einen TL Kokosöl hineingeben, drei kleine Pfannkuchen darin ausbacken und herausnehmen.



ZWIEBELSUPPE

(6 PORTIONEN)

ZUTATEN

4 große Zwiebeln,
geschält und in dünne
Scheiben geschnitten
1 L Hühnerbrühe
4 Esslöffel Ghee
5 Knoblauchzehen,
gehackt
Meersalz und schwarzer
Pfeffer nach Belieben

ZUBEREITUNG

In einem mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze Ghee und dünn geschnittene Zwiebeln glasig dünsten.

Zwiebeln so lange anbraten, bis sie leicht karamellisiert sind.

Mit Brühe und Knoblauch aufgießen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe zum Kochen bringen und dann die Hitze reduzieren und für weitere 30-50 Minuten köcheln lassen (je länger, desto besser).



AUBERGINE ROLLATINI (6 PORTIONEN)

ZUTATEN

2 große Auberginen, in
dünne Scheiben
geschnitten
½ Teelöffel Meersalz
½ Teelöffel schwarzer
Pfeffer
150 g Marinara-Sauce
2 große Eier
100 g frischer Spinat
1 Teelöffel getrockneter
Oregano
1 Teelöffel Petersilie
1 Teelöffel getrocknetes
Basilikum
150 g geriebener Käse
150 g Schafskäse

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 225 Grad vorheizen.

Während Ihr Ofen sich erwärmt, schneiden Sie die Enden der beiden Auberginen ab und schneiden Sie sie dann in Längsrichtung.

Die Auberginenscheiben auf ein mit Pergamentpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Salz und Pfeffer bestreuen.

12-15 Minuten backen, herausnehmen und abkühlen lassen.

Reduzieren Sie die Wärme auf 170 Grad.

In einer mittelgroßen Schüssel Eier, Spinat, Oregano, Petersilie, Basilikum, 1 Tasse Pecorino Romano, Schafskäse, Salz und Pfeffer mischen, bis alles gleichmäßig vermischt ist.

In eine Auflaufform geben Sie die Hälfte der Marinara Sauce rein und verteilen Sie diese gleichmäßig.

Belegen Sie die Auberginenscheiben mit der Käsemischung, dann rollen Sie die Scheiben auf und stellen die Röllchen in der Auflaufform auf..

Mit der restlichen Marinara und Käse bedecken.

Vor dem Servieren 25 Minuten backen und 10 Minuten abkühlen lassen.



MIT AVOCADO GEFÜLLTE EIER (2 PORTIONEN)

ZUTATEN

5 Eier
1 Avocado
¼ Teelöffel Meersalz
¼ Teelöffel Pfeffer
¼ Teelöffel Knoblauch
¼ Teelöffel Chilipulver
¼ Teelöffel Kreuzkümmel
¼ Teelöffel geräucherter
Paprika, optional
2 Esslöffel Koriander

ZUBEREITUNG

In einem mittelgroßen Topf die Eier hart kochen. Das braucht ca. 10 Minuten.

Füllen Sie eine große Schüssel mit Eiswasser und legen Sie die Eier vorsichtig in die Schüssel, so dass die Eier 5 Minuten lang abkühlen.

Die Eier schälen und in der Längsrichtung halbieren, dabei das Eigelb entfernen.

Das Eigelb, die Avocado und die Gewürze in eine Schüssel geben und mit einem Pürierstab fein pürieren.

Die Mischung in die Eihälften geben.

Mit Limettensaft beträufeln und mit Koriander bestreuen.

CASHEW-MILCH



ZUTATEN

150 g Cashewnüsse
800 ml Wasser
¼ Teelöffel Meersalz
2-3 entkernte Medjool-
Dateln, optional
½ Teelöffel Vanille,
optional

ZUBEREITUNG

Weichen Sie die Cashews über Nacht in einer Schale mit Wasser ein.
In der Früh das Wasser abschütten, die Cashews in den Mixer geben und mit dem frischen Wasser für 2 Minuten mixen.
Durch ein Baumwolltuch werden die Cashewrückstände rausgefiltert oder sie setzen sich einfach ab.

Gekühlt lässt sich die Milch 5 Tage lang halten.



SALATPÄCKCHEN

ZUTATEN

150 g Melone
(Fruchtfleisch)
1/4 Salatgurke
1 rote Spitzpaprika
6 Blätter Römersalat
125 g geräucherte
Putenbrust, in Streifen
geschnitten
12 Holzspieße

Für den Dip:

100 g Magerquark
100 g Naturjoghurt
1 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
1 TL Yacon Sirup
1 EL gehacktes Basilikum
1 EL gehackte Minze

ZUBEREITUNG

Melone und Gurke in 12 Stifte, Paprika in 12 dünne Streifen schneiden. Salatblätter längs halbieren, den harten Strunk evtl. entfernen.

Gurke, Melone, Paprika und Putenbrust quer darauf verteilen. Blätter aufrollen und mit Spießen fixieren. Aus den Zutaten den Dip erstellen und zu den Salatpäckchen servieren.