



BRATLING

ZUTATEN

1 Dose schwarze Bohnen
(400g)
2 Eier
1/2 zerbröseltes Brötchen
(hart)
1/2 rote Zwiebel
1 TL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 TL Paprikapulver
2 TL Salz
1 Prise Pfeffer
1 TL Oregano
etwas Kräuter/Kresse

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier bereitstellen. Bohnen abtropfen lassen und gründlich abwaschen. Auf dem Backpapier auslegen und gut verteilen. Ca. für 15 Minuten backen. Die Bohnen werden dabei getrocknet und lassen sich später perfekt zu Brei verarbeiten. In der Zwischenzeit die Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Knoblauch ebenfalls. Alles für ca. 3 Minuten in einer Pfanne im Olivenöl braten bis alles schön glasig ist. Dann zur Seite stellen. Bohnen aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Dann mit einer Gabel vorsichtig zerdrücken. Alles in eine Schale geben. Brot zerbröseln und dazu geben. Ei dazu geben. Alle Gewürze dazu geben und dann alles ordentlich vermischen. Die Masse ergibt 2 (sehr mächtige) Patties - diese einfach nach Belieben formen. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze langsam durchbraten bis die Flächen wie ein Fleischkühlein aussehen. Auf einem Burger mit Belag und Beilagen nach Wahl servieren.



EIWEISS- BRÖTCHEN

ZUTATEN

50 g Magerquark
25 g Proteinpulver (Whey Isolat), neutral
50 g Dinkelmehl, Vollkorn, Typ 1900
1 Eiklar
1 TL Flohsamenschalen
1 Prise Salz
1 Prise Sesam, hell

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180 Grad mit Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier bereitstellen. Eiweiß trennen und steif schlagen. Restlichen Zutaten (außer den Sesam) in einer Schale vermischen. Dann das steife Eiweiß unterheben. Alles für 5-10 Minuten quellen lassen. Hände befeuchten. Zwei Brötchen aus dem Teig formen. Oben leicht einschneiden und mit Sesam bestreuen. Für ca. 20 Minuten backen und immer im Auge behalten.



INGWER SHOT

ZUTATEN

15g Inger
10g Kurkuma-Wurzel
(oder 1 TL Pulver)
1/2 TL Olivenöl
1-2 Orangen (Saft, je nach
Größe)
1/2 Zitrone (Saft)
1/2 Limette (Saft)
1 Mandarine (Saft)
1 Mini-Prise Pfeffer

ZUBEREITUNG

Ingwer und Kurkuma schälen und kleinschneiden.
Orange, Mandarine, Zitrone und Limette auspressen und
in den Mixer geben. Alle weiteren Zutaten hinzufügen.
Bei niedriger Geschwindigkeit ca. 1 Minute mixen.
Kaltstellen. Innerhalb von 3 Tagen verbrauchen.



SPECKNESTER

ZUTATEN

- 120 g Bacon
- 3 Cherrytomaten
- 100 g Romana Salat
- 1/2 Avocado, roh
- 2 EL Joghurt, natur, mager
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer, schwarz

ZUBEREITUNG

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Eine Muffinform auf den Kopf stellen. Drei Förmchen mit je 3 Scheiben Bacon umwickeln. Die Muffinform auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech stellen und im Ofen für etwa 20 Minuten backen. Vorsichtig aus dem Ofen nehmen. Die Speckkörbchen auf der Muffinform etwa 15 Minuten abkühlen lassen. Anschließend von der Form entfernen. Romanasalat in Streifen schneiden, waschen und trocken schütteln. Tomaten waschen und vierteln. Avocado halbieren, schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Alles in eine Schüssel geben. Für das Dressing Joghurt, Zitronensaft, etwas Salz und etwas Pfeffer miteinander verrühren. Über den Salat gießen und alles gut miteinander vermengen. Salat in die Speckförmchen füllen und servieren.



RISOTTO

ZUTATEN

250 g Blumenkohl, roh
150 g Champignon, braun,
frisch
1 Stück Zwiebel
5 g Schnittlauch
125 ml Gemüsebrühe, klar
125 ml Wein weiss,
2 EL Olivenöl
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer, schwarz

ZUBEREITUNG

Blumenkohl in Röschen zerteilen. In köchelndem Salzwasser 5 Minuten garen lassen. Abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. In einer Küchenmaschine zerkleinern. Zwiebel hacken und in etwas Olivenöl glasig andünsten. Blumenkohlraspel hinzufügen und kurz anbraten. Brühe und Wein dazugeben und köcheln lassen bis die Flüssigkeit verkocht ist. Parmesan unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles für einige Minuten ziehen lassen. Champignons in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten. Pilze und etwas gehackten Schnittlauch zu dem Risotto geben und unterrühren. Sofort heiß servieren.



CHICKEN WINGS

ZUTATEN

300 g Hähnchen, Flügel,
frisch
2 EL Sesamöl
2 EL Sojasoße
2 EL Chilisoße
2 EL Limettensaft
2 TL Honig (Blütenhonig)
5 g Koriander, Zweig,
frisch
0.5 TL Ingwerpulver
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer, schwarz

ZUBEREITUNG

Für die Marinade Sesamöl, Chilisoße, Sojasoße, Honig, Limettensaft, Salz, Pfeffer und Ingwerpulver miteinander verrühren. Koriander hacken, hinzufügen und unterrühren. Chicken Wings in eine Schüssel oder Auflaufform legen, die Marinade hinzufügen und alles gut miteinander vermengen. Für mindestens 4 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Chicken Wings auf das Backblech legen und im Ofen für 30 bis 40 Minuten backen. Nach der Hälfte der Backzeit vorsichtig wenden. Chicken Wings aus dem Ofen nehmen, mit etwas frischem Koriander garnieren und servieren.



BANANEN-KEKSE

ZUTATEN

1 Banane
1 EL Kokosöl
100g gemahlene
Haselnüsse
100g Kokosraspel
50g Sesam
2 TL Zimt

ZUBEREITUNG

Ofen auf 160 Grad vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Banane zerkleinern und mit dem Kokosöl in eine Rührschüssel geben. Mit einer Gabel zerdrücken. Zimt hinzufügen und alles gut miteinander vermischen. Kokosraspel, gemahlene Nüsse und Sesam in die Schüssel geben und unterrühren. 20 kleine, etwa gleich große Teighäufchen auf dem Backblech verteilen und mit einem Löffel platt drücken. Im Ofen für etwa 15 Minuten backen. Bananenkekse aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren abkühlen lassen.



CURRY

ZUTATEN

200ml Kokosmilch
10g Currypaste
1 EL (Curry)-Öl
10g Ingwer
1 Karotte
1/2 Limette (Saft)
1 Kartoffel
50g Bambussprossen
1 kleine grüne Paprika
65g Kichererbsen
50g frischer Spinat
Cashew-Nüsse (als
optionales Topping)
Salz, Pfeffer, Curry,
Kurkuma, Chili

ZUBEREITUNG

Spinat in einer Pfanne anbraten. Anschließend zur Seite stellen. Currypaste im Öl kurz scharf anbraten, dann das Gemüse dazu geben und ebenfalls scharf anbraten. Dann die Limette darüber pressen und die Kokosmilch dazu geben. Hitze reduzieren und alles auf kleiner Stufe garen lassen. Alles ordentlich würzen und abschmecken. Ggfs. (falls zu scharf) mit etwas Milch verfeinern. Zum Schluss und kurz vor dem Servieren den Spinat dazu geben.



THUNFISCH MUFFINS

ZUTATEN

300g Thunfisch
100g Paprika
100g Karotte
5g Petersilie
2 Eier
100g Reibekäse
etwas Salz
etwas Pfeffer
etwas Chili

ZUBEREITUNG

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Karotte schälen, Paprika waschen und beides fein würfeln. Petersilie hacken. Eier aufschlagen und mit Salz, Pfeffer und Chili verquirlen. Thunfisch gut abtropfen lassen und zusammen mit dem Gemüse und der gehackten Petersilie zu den Eiern geben. Alles gut miteinander vermengen. Thunfisch-Masse gleichmäßig in 12 Muffinsförmchen verteilen. Käse darüberstreuen und im Ofen für etwa 20 Minuten backen. Sofort heiß servieren.



NUGGETS

ZUTATEN

300 g Blumenkohl, roh
5 g Petersilie, roh
1 Ei
1 EL Joghurt, natur
1 EL Flohsamenschalen
1 EL Haselnüsse, gehackt
2 EL Parmesan, 35% Fett
i.Tr., gerieben
1 EL Reibekäse, 45% Fett
i. Tr.
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer, schwarz

ZUBEREITUNG

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Blumenkohl putzen und in Röschen zerteilen. Salzwasser zum Kochen bringen und den Blumenkohl für etwa 10 Minuten darin köcheln lassen. Abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Blumenkohl in der Küchenmaschine fein häckseln. Ei mit Joghurt, Salz und Pfeffer verquirlen. Flohsamenschalen, Haselnüsse und Parmesan unterrühren. Blumenkohlmasse, Reibekäse und gehackte Petersilie hinzufügen und alles zu einem festen Teig vermengen. Für etwa 10 Minuten ziehen lassen. Mit den Händen etwa 15 gleich große Nuggets formen und auf das Backblech legen. Im Ofen für 25 Minuten backen. Die letzten Minuten mit Alufolie abdecken.