

7-Tage-Menü Anti-entzündliche Ernährung

Tag 1

Frühstück: Haferflocken mit Mandelmilch, Bananen und Zimt

Mittagessen: Brokkoli-Kichererbsen-Salat mit Zitronen-Dijon-Dressing

Abendessen: Gebackener Süßkartoffel mit Bohnen-Chili

Haferflocken mit Mandelmilch, Bananen und Zimt

Zutaten:

- 1 Tasse Haferflocken
- 2 Tassen Mandelmilch
- 1 reife Banane, zerdrückt
- 1/2 Teelöffel Zimt

Anleitung:

1. In einem Topf die Haferflocken und Mandelmilch vermischen.
2. Die Mischung zum Kochen bringen und dann auf mittlere Hitze reduzieren.
3. Die zerdrückte Banane und Zimt in den Topf geben und alles gut vermengen.
4. Gelegentlich umrühren und etwa 5-10 Minuten köcheln lassen, bis die Haferflocken die gewünschte Konsistenz erreicht haben.

Du kannst das Haferflocken-Rezept noch weiter verfeinern, indem du z.B. gehackte Nüsse, frische Früchte oder Beeren hinzufügst. Guten Appetit!

Brokkoli-Kichererbsen-Salat mit Zitronen-Dijon-Dressing

Zutaten für den Salat:

- 2 Tassen Brokkoliröschen, in kleine Stücke geschnitten
- 1 Dose Kichererbsen, abgetropft und gespült
- 1/4 Tasse rote Zwiebel, gehackt
- 1/4 Tasse getrocknete Cranberries
- 1/4 Tasse Mandeln, gehackt
- 1/4 Tasse gehackte Petersilie

Zutaten für das Dressing:

- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Teelöffel Dijon-Senf
- 2 Esslöffel Apfelmark

- 1/4 Teelöffel Salz
- 1/4 Teelöffel schwarzer Pfeffer

Anleitung:

1. Den Brokkoli in einem Topf mit gesalzenem Wasser für 2-3 Minuten blanchieren, bis er weich ist, aber immer noch bissfest.
2. Die Kichererbsen, Zwiebeln, Cranberries, Mandeln und Petersilie in eine Schüssel geben.
3. Den abgekühlten Brokkoli hinzufügen und alles vermengen.
4. Für das Dressing alle Zutaten in einer kleinen Schüssel vermischen.
5. Das Dressing über den Salat geben und alles gut vermengen.
6. Für den besten Geschmack den Salat für etwa eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Dieser Brokkoli-Kichererbsen-Salat ist reich an Ballaststoffen, Proteinen und gesunden Fetten und macht sowohl als Beilage als auch als Hauptgericht eine gute Figur. Guten Appetit!

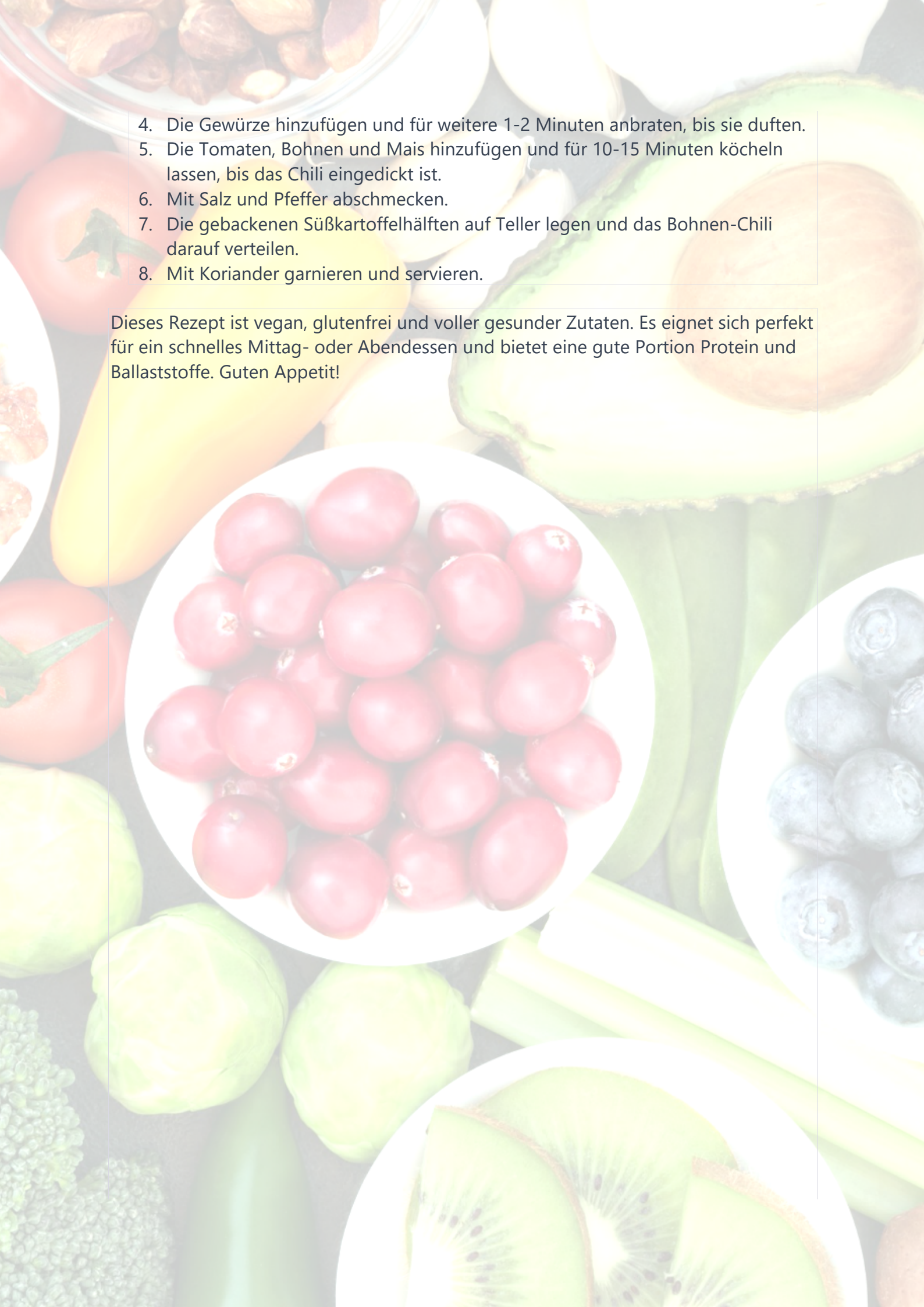
Gebackene Süßkartoffeln mit Bohnen-Chili

Zutaten:

- 4 mittelgroße Süßkartoffeln
- 1 Dose schwarze Bohnen, abgetropft und gespült
- 1 Dose Mais, abgetropft und gespült
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Paprikapulver
- 1 Teelöffel Chili-Pulver (oder mehr, je nachdem wie scharf du es magst)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: Koriander zum Garnieren

Anleitung:

1. Den Ofen auf 200 Grad Celsius vorheizen.
2. Die Süßkartoffeln waschen und halbieren. Jede Hälfte mit einer Gabel ein paar Mal einstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im Ofen für ca. 45-50 Minuten backen, bis sie weich sind.
3. In der Zwischenzeit das Bohnen-Chili zubereiten. Dazu die Zwiebel und den Knoblauch in einer Pfanne mit etwas Öl für 2-3 Minuten anbraten, bis sie weich sind.

- 
4. Die Gewürze hinzufügen und für weitere 1-2 Minuten anbraten, bis sie duften.
 5. Die Tomaten, Bohnen und Mais hinzufügen und für 10-15 Minuten köcheln lassen, bis das Chili eingedickt ist.
 6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 7. Die gebackenen Süßkartoffelhälften auf Teller legen und das Bohnen-Chili darauf verteilen.
 8. Mit Koriander garnieren und servieren.

Dieses Rezept ist vegan, glutenfrei und voller gesunder Zutaten. Es eignet sich perfekt für ein schnelles Mittag- oder Abendessen und bietet eine gute Portion Protein und Ballaststoffe. Guten Appetit!

Tag 2

Frühstück: Smoothie mit Beeren, Banane, Haferflocken und Mandelmilch

Mittagessen: Karotten-Ingwer-Suppe mit Vollkornbrot

Abendessen: Quinoa mit geröstetem Gemüse und Hummus

Smoothie mit Beeren, Banane, Haferflocken und Mandelmilch

Zutaten:

- 1 Tasse gemischte Beeren (frisch oder gefroren)
- 1 reife Banane
- 1/2 Tasse Haferflocken
- 1 Tasse Mandelmilch (oder eine andere pflanzliche Milch)

Anleitung:

1. Die Beeren und die Banane in den Mixer geben.
2. Die Haferflocken und die Mandelmilch hinzufügen.
3. Optional den Honig oder Ahornsirup hinzufügen.
4. Alles gut mixen, bis eine cremige und glatte Konsistenz entsteht.
5. Falls der Smoothie zu dick ist, etwas mehr Mandelmilch hinzufügen.
6. Den Smoothie in ein Glas gießen und genießen!

Dieser Smoothie ist voller Ballaststoffe, Antioxidantien und gesunder Kohlenhydrate. Er eignet sich perfekt als schnelles und gesundes Frühstück oder als erfrischender Snack zwischendurch. Man kann das Rezept auch variieren und andere Beeren oder Obstsorten verwenden, je nachdem, was gerade Saison hat oder was man zur Hand hat.

Karotten-Ingwer-Suppe mit Vollkornbrot

Zutaten:

- 1 kg Karotten, geschält und grob gewürfelt
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Stück Ingwer, geschält und fein gehackt
- 4 Tassen Gemüsebrühe
- 1 Tasse Mandelmilch (oder eine andere pflanzliche Milch)
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Petersilie zum Garnieren
- 4 Scheiben Vollkornbrot

Anleitung:

1. Die Karotten, Zwiebel und Ingwer in einem Topf mit etwas Öl anbraten, bis sie weich sind und leicht gebräunt.
2. Die Gemüsebrühe hinzufügen und aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und die Suppe 15-20 Minuten köcheln lassen, bis die Karotten weich sind.
3. Die Suppe vom Herd nehmen und mit einem Pürierstab oder im Mixer pürieren, bis eine glatte Konsistenz entsteht.
4. Die Mandelmilch und den Kreuzkümmel hinzufügen und nochmal kurz aufkochen lassen.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Das Vollkornbrot tosten und in Scheiben schneiden.
7. Die Suppe in Schüsseln servieren und mit frischer Petersilie garnieren.
8. Zusammen mit dem Vollkornbrot servieren und genießen!

Diese Karotten-Ingwer-Suppe ist voller gesunder Nährstoffe und hat einen leckeren, leicht scharfen Geschmack. Das Vollkornbrot sorgt für zusätzliche Ballaststoffe und macht die Mahlzeit noch nahrhafter. Man kann das Rezept auch variieren und andere Gemüsesorten hinzufügen, wie zum Beispiel Süßkartoffeln oder Kürbis.

Quinoa mit geröstetem Gemüse und Hummus

Zutaten:

- 1 Tasse Quinoa
- 2 Tassen Wasser
- 1 Zucchini
- 1 Aubergine
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1/4 Tasse Hummus

Anleitung:

1. Die Quinoa gründlich in kaltem Wasser abspülen und dann mit dem Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und die Quinoa 15-20 Minuten köcheln lassen, bis sie weich und gekocht ist.
2. Das Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Stücke schneiden.
3. Das Gemüse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Olivenöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Ofen bei 200°C für 20-25 Minuten rösten, bis das Gemüse weich und leicht gebräunt ist.

- 
4. Die Quinoa auf eine Servierplatte geben und das geröstete Gemüse darüber verteilen. Hummus in Klecksen auf das Gemüse geben.
 5. Sofort servieren und genießen.

Tipp: Du kannst das Gericht auch mit gehackten frischen Kräutern wie Petersilie oder Koriander bestreuen, um noch mehr Geschmack hinzuzufügen.

Tag 3

Frühstück: Avocado-Toast mit Tomaten

Mittagessen: Tofu-Rührei mit Paprika und Zwiebeln, dazu Vollkornbrot

Abendessen: Gebratener Reis mit Gemüse und Edamame

Avocado-Toast mit Tomaten

Zutaten:

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 1 reife Avocado
- 1 Tomate
- Saft einer halben Limette
- Salz und Pfeffer
- Optional: Rucola oder andere Salatblätter

Anleitung:

1. Röste die Brotcheiben im Toaster oder in einer Pfanne, bis sie knusprig sind.
2. Während das Brot röstet, halbiere die Avocado, entferne den Kern und schneide das Fruchtfleisch in eine Schüssel. Zerdrücke es mit einer Gabel.
3. Schneide die Tomate in dünne Scheiben und lege sie beiseite.
4. Gib den Limettensaft zur zerkleinerten Avocado und würze mit Salz und Pfeffer nach Geschmack.
5. Verteile die Avocado-Mischung großzügig auf den gerösteten Brotcheiben.
6. Lege die Tomatenscheiben auf die Avocado und füge Rucola oder andere Salatblätter hinzu, wenn du magst.
7. Genieße dein leckeres Avocado-Toast mit Tomaten!

Guten Appetit!

Tofu-Rührei mit Paprika und Zwiebeln

Zutaten:

- 200g fester Tofu
- 1/2 rote Paprika, gewürfelt
- 1/2 gelbe Paprika, gewürfelt
- 1/2 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Paprika
- 1 TL Kreuzkümmel

- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: frische Petersilie zum Garnieren

Anleitung:

1. Den Tofu in kleine Stücke zerbröseln, um die Konsistenz von Rührei zu imitieren.
2. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin anschwitzen, bis sie weich sind.
3. Die gewürfelte Paprika hinzufügen und weitere 2-3 Minuten braten, bis sie weich sind.
4. Füge die Gewürze hinzu (Kurkuma, Paprika, Kreuzkümmel) und brate sie eine Minute lang an.
5. Gib den zerkleinerten Tofu in die Pfanne und brate ihn etwa 5-7 Minuten lang, bis er durchgewärmt und leicht gebräunt ist.
6. Würze mit Salz und Pfeffer nach Geschmack und rühre alles gut durch.
7. Optional: mit frischer Petersilie garnieren und servieren.

Das Tofu-Rührei ist eine leckere und gesunde Alternative zu herkömmlichem Rührei und passt perfekt zum Frühstück oder Brunch. Guten Appetit!

Gebratenen Reis mit Gemüse und Edamame

Zutaten:

- 2 Tassen gekochter und abgekühlter brauner Reis
- 1 Tasse gefrorene Edamame, aufgetaut
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL geriebener Ingwer
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anleitung:

1. Erhitze das Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Füge die Zwiebel und den Knoblauch hinzu und brate sie für 2-3 Minuten an, bis sie weich und duftend sind.
3. Gib die Paprika und Edamame hinzu und brate alles für weitere 5-7 Minuten an, bis das Gemüse weich ist.
4. Füge den gekochten Reis hinzu und brate alles für weitere 5 Minuten an.

5. Gib Sojasauce, geriebenen Ingwer, Salz und Pfeffer hinzu und mische alles gut durch.
6. Brate den gebratenen Reis nochmal für weitere 2-3 Minuten an, bis alles heiß ist und die Aromen gut verbunden sind.
7. Serviere den gebratenen Reis warm und garniere ihn mit frischen Kräutern oder Frühlingszwiebeln, falls gewünscht.

Tag 4:

Frühstück: Müsli mit Mandelmilch und Beeren

Mittagessen: Gebackene Kartoffeln mit Bohnen und Tomaten

Abendessen: Brokkoli-Couscous-Salat mit Zitronen-Vinaigrette

Müsli mit Mandelmilch und Beeren

Zutaten:

- 1 Tasse Müsli (z.B. Haferflocken, Nüsse, Samen)
- 1 Tasse Mandelmilch (oder eine andere pflanzliche Milch)
- 1 Tasse gemischte Beeren (z.B. Erdbeeren, Blaubeeren, Himbeeren)
- 1 Teelöffel Zimt (optional)

Anleitung:

1. Das Müsli in eine Schüssel geben.
2. Die Mandelmilch darüber gießen und gut vermischen.
3. Die Beeren darauf geben und mit einem Löffel unterheben.
4. Optional den Zimt darüber streuen.
5. Sofort servieren und genießen!

Tipp: Sie können auch andere Zutaten wie Bananen, Äpfel oder Nüsse hinzufügen, je nach Geschmack.

Gebackene Kartoffeln mit Bohnen und Tomaten

Zutaten:

- 4 große Kartoffeln
- 1 Dose Kidneybohnen (400g)
- 1 Dose gehackte Tomaten (400g)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver

- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anleitung:

1. Den Ofen auf 200°C vorheizen.
2. Die Kartoffeln waschen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Auf ein Backblech legen und mit einem Esslöffel Olivenöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Kartoffeln im Ofen etwa 25 Minuten lang backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.
4. In der Zwischenzeit die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken.
5. In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin anschwitzen.
6. Das Paprikapulver und den Kreuzkümmel hinzufügen und alles gut vermischen.
7. Die gehackten Tomaten und die Kidneybohnen zur Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten lang köcheln lassen.
8. Wenn die Kartoffeln fertig gebacken sind, sie aus dem Ofen nehmen und auf Teller verteilen.
9. Die Tomaten-Bohnen-Mischung über die Kartoffeln geben und servieren.

Guten Appetit!

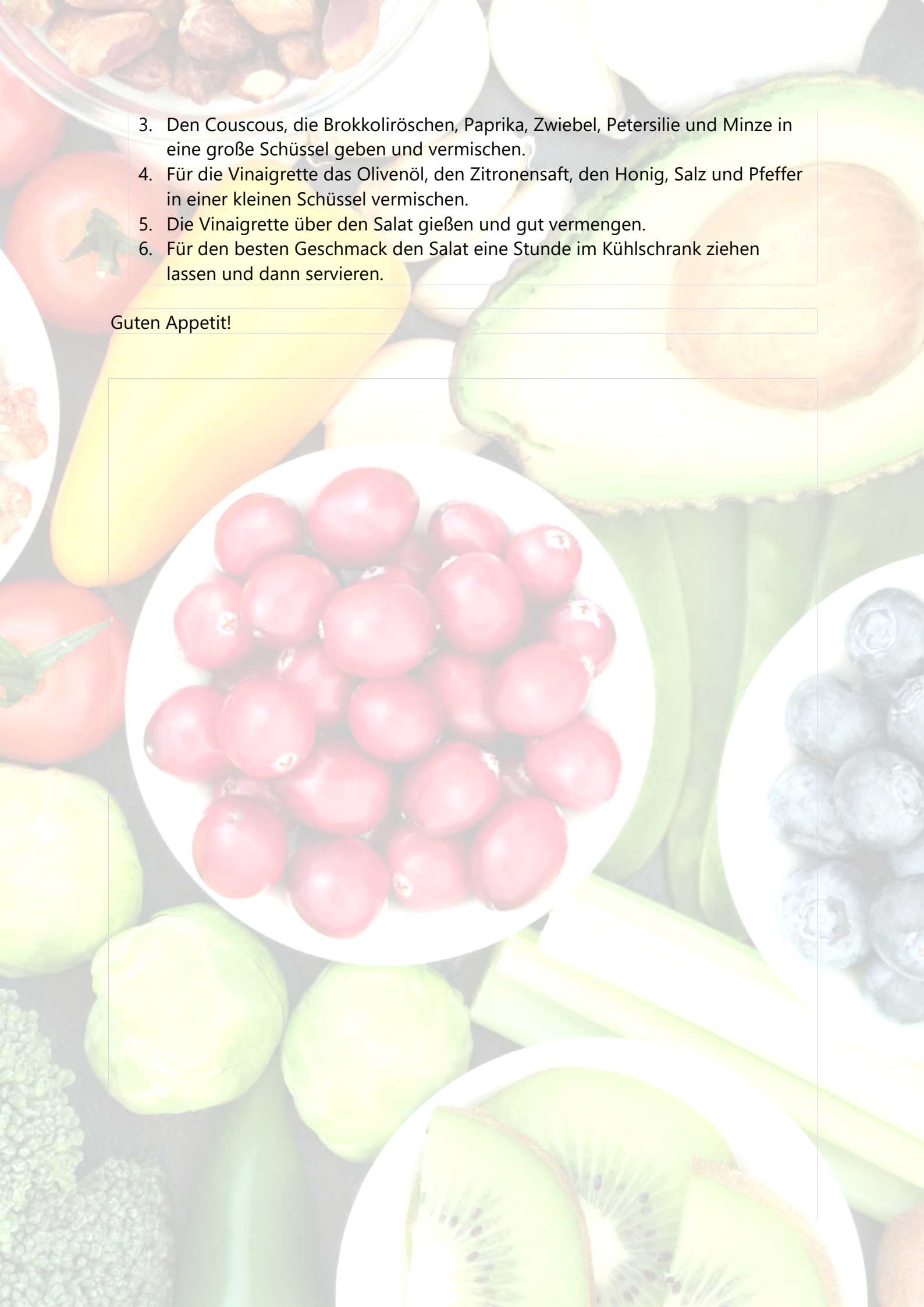
Brokkoli-Couscous-Salat mit Zitronen-Vinaigrette

Zutaten:

- 1 Tasse Couscous
- 2 Tassen Brokkoliröschen
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1/2 rote Zwiebel, gewürfelt
- 1/4 Tasse gehackte Petersilie
- 1/4 Tasse gehackte Minze
- 1/4 Tasse Olivenöl
- 1/4 Tasse frischer Zitronensaft
- 1 EL Apfelmark
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anleitung:

1. Den Couscous nach den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Die Brokkoliröschen in kochendem Wasser blanchieren, bis sie bissfest sind, und dann abtropfen lassen.

- 
3. Den Couscous, die Brokkoliröschen, Paprika, Zwiebel, Petersilie und Minze in eine große Schüssel geben und vermischen.
 4. Für die Vinaigrette das Olivenöl, den Zitronensaft, den Honig, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel vermischen.
 5. Die Vinaigrette über den Salat gießen und gut vermengen.
 6. Für den besten Geschmack den Salat eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen und dann servieren.

Guten Appetit!

Tag 5

Frühstück: Smoothiebowl mit Mango, Banane und Kokosnuss

Mittagessen: Linsensuppe mit Vollkornbrot

Abendessen: Tofu-Gemüse-Pfanne mit Vollkornreis

Smoothiebowl mit Mango, Banane und Kokosnuss

Zutaten:

- 1 reife Mango
- 1 reife Banane
- 1/2 Tasse Kokosmilch
- 1/4 Tasse Kokoswasser
- 1 Tasse Eiswürfel
- Optional: 1-2 Datteln, klein geschnitten
- Toppings: Kokosraspeln, frische Mango- und Bananenscheiben, Granola, Chiasamen

Zubereitung:

1. Schneide die Mango in Würfel und die Banane in Scheiben.
2. Gib die Mango, Banane, Kokosmilch, Kokoswasser und Eiswürfel in einen Mixer und mixe alles, bis es glatt ist. Wenn du es etwas süßer haben möchtest, kannst du auch noch Datteln hinzufügen.
3. Gieße den Smoothie in eine Schüssel und garniere ihn mit Kokosraspeln, frischen Mango- und Bananenscheiben, Granola und Chiasamen.

Genieße deine erfrischende und gesunde Smoothiebowl!

Linsensuppe mit Vollkornbrot

Zutaten:

- 2 Tassen rote Linsen
- 1 Zwiebel, gehackt
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Karotte, gewürfelt
- 1 Stange Sellerie, gewürfelt
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Paprika
- 1 TL gemahlener Ingwer
- 4 Tassen Gemüsebrühe
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Handvoll frischer Spinat

- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Die Linsen gründlich unter fließendem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
2. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel, den Knoblauch, die Karotte und den Sellerie darin anschwitzen.
3. Die Gewürze hinzufügen und 1-2 Minuten braten, bis sie duften.
4. Die Gemüsebrühe, die gehackten Tomaten und die Linsen hinzufügen und zum Kochen bringen.
5. Die Hitze reduzieren und die Suppe 20-25 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.
6. Den Spinat hinzufügen und unterrühren, bis er welk wird.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Guten Appetit!

Tofu-Gemüse-Pfanne mit Vollkornreis

Zutaten:

- 200 g Tofu
- 2 Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 200 g Vollkornreis

Anleitung:

1. Den Vollkornreis nach Anweisung kochen.
2. Währenddessen das Gemüse vorbereiten: Paprika und Zucchini waschen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Den Tofu in kleine Würfel schneiden.
4. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten.
5. Paprika und Zucchini hinzufügen und für ca. 5 Minuten anbraten.
6. Die Tofuwürfel in die Pfanne geben und mitbraten.
7. Mit Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen.
8. Die Tofu-Gemüse-Pfanne zusammen mit dem Vollkornreis servieren.

Tag 6

Frühstück: Vollkorn-Pancakes mit Früchten

Mittagessen: Grünkohlsalat mit geröstetem Kürbis und Cranberries

Abendessen: Gebackene Auberginen mit Tomaten und Vollkornreis

Vollkorn-Pancakes mit Früchten

Zutaten:

- 1 Tasse Vollkornmehl
- 2 EL Apffelmark
- 1 TL Backpulver
- 1/2 TL Backnatron
- 1/4 TL Salz
- 1 Tasse pflanzliche Milch (z.B. Mandelmilch)
- 1 EL Apfelessig
- 1/2 TL Vanilleextrakt
- 1/2 Tasse gemischte Früchte (z.B. Beeren, Bananen)

Anleitung:

1. In einer mittelgroßen Schüssel das Vollkornmehl, Apffelmark, Backpulver, Backnatron und Salz vermengen.
2. In einer separaten Schüssel die pflanzliche Milch, Apfelessig und Vanilleextrakt verrühren.
3. Die flüssigen Zutaten zu den trockenen Zutaten geben und zu einem glatten Teig verrühren.
4. Eine Pfanne erhitzen und etwas Öl oder veganen Butterersatz hinzufügen. Jeweils 1/4 Tasse Teig in die Pfanne geben und von jeder Seite 2-3 Minuten goldbraun braten.
5. Die Pancakes auf einen Teller legen und mit gemischten Früchten und Ahornsirup servieren.

Guten Appetit!

Grünkohlsalat mit geröstetem Kürbis und Cranberries

Zutaten für den Salat:

- 1 kleiner Kürbis, in Würfel geschnitten
- 1 Bund Grünkohl, gewaschen und von den Stielen entfernt
- 1/2 Tasse getrocknete Cranberries
- 1/4 Tasse geröstete Kürbiskerne
- 1/4 Tasse gehackte Walnüsse

Zutaten für das Dressing:

- 1/4 Tasse Olivenöl
- 2 EL Apfelessig
- 1 TL Dijon-Senf
- 2 EL Apfelmark
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anleitung:

1. Heizen Sie den Ofen auf 200 Grad Celsius vor.
2. Geben Sie die Kürbiswürfel auf ein Backblech und beträufeln Sie sie mit etwas Olivenöl. Backen Sie sie für 25-30 Minuten, bis sie weich und goldbraun sind.
3. In der Zwischenzeit können Sie den Grünkohl in kleine Stücke schneiden und in eine große Schüssel geben.
4. Fügen Sie die getrockneten Cranberries, gerösteten Kürbiskerne und gehackten Walnüsse zum Grünkohl hinzu.
5. Für das Dressing vermengen Sie Olivenöl, Apfelessig, Dijon-Senf, Ahornsirup, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel.
6. Gießen Sie das Dressing über den Grünkohlsalat und werfen Sie alles gut durch, um sicherzustellen, dass der Salat gut überzogen ist.
7. Wenn der Kürbis fertig ist, nehmen Sie ihn aus dem Ofen und geben Sie ihn zum Salat hinzu.
8. Servieren Sie den Grünkohlsalat mit geröstetem Kürbis und Cranberries und genießen Sie ihn als Beilage oder als Hauptgericht. Guten Appetit!

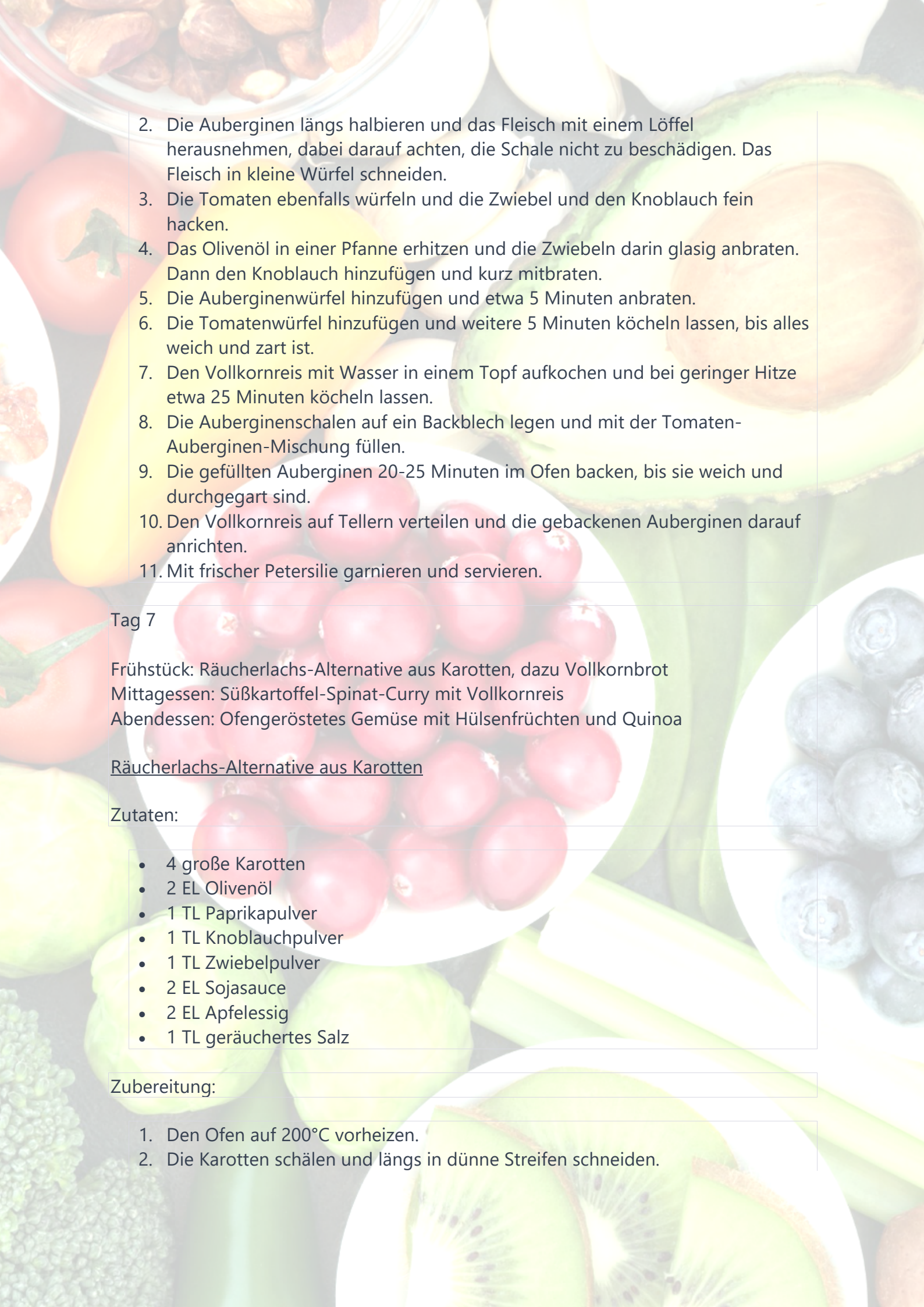
Gebackene Auberginen mit Tomaten und Vollkornreis

Zutaten:

- 2 mittelgroße Auberginen
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 1 Tasse Vollkornreis
- 2 Tassen Wasser
- Frische Petersilie zum Garnieren

Anleitung:

1. Den Ofen auf 200°C vorheizen.

- 
2. Die Auberginen längs halbieren und das Fleisch mit einem Löffel herausnehmen, dabei darauf achten, die Schale nicht zu beschädigen. Das Fleisch in kleine Würfel schneiden.
 3. Die Tomaten ebenfalls würfeln und die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken.
 4. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anbraten. Dann den Knoblauch hinzufügen und kurz mitbraten.
 5. Die Auberginenwürfel hinzufügen und etwa 5 Minuten anbraten.
 6. Die Tomatenwürfel hinzufügen und weitere 5 Minuten köcheln lassen, bis alles weich und zart ist.
 7. Den Vollkornreis mit Wasser in einem Topf aufkochen und bei geringer Hitze etwa 25 Minuten köcheln lassen.
 8. Die Auberginenschalen auf ein Backblech legen und mit der Tomaten-Auberginen-Mischung füllen.
 9. Die gefüllten Auberginen 20-25 Minuten im Ofen backen, bis sie weich und durchgegart sind.
 10. Den Vollkornreis auf Tellern verteilen und die gebackenen Auberginen darauf anrichten.
 11. Mit frischer Petersilie garnieren und servieren.

Tag 7

Frühstück: Räucherlachs-Alternative aus Karotten, dazu Vollkornbrot

Mittagessen: Süßkartoffel-Spinat-Curry mit Vollkornreis

Abendessen: Ofengeröstetes Gemüse mit Hülsenfrüchten und Quinoa

Räucherlachs-Alternative aus Karotten

Zutaten:

- 4 große Karotten
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Zwiebelpulver
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Apfelessig
- 1 TL geräuchertes Salz

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 200°C vorheizen.
2. Die Karotten schälen und längs in dünne Streifen schneiden.

3. Die Karottenstreifen in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Paprikapulver, Knoblauchpulver und Zwiebelpulver vermischen.
4. Die Karotten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und für 20-25 Minuten im Ofen backen, bis sie weich sind und anfangen zu bräunen.
5. Währenddessen in einer Schüssel Ahornsirup, Sojasauce, Apfelessig und geräuchertes Salz vermischen.
6. Die gebackenen Karotten aus dem Ofen nehmen und in die Schüssel mit der Soßenmischung geben. Vorsichtig vermengen und für mindestens eine Stunde im Kühlschrank marinieren lassen.
7. Die Karotten als Räucherlachs-Alternative aufs Brot, zum Salat oder als Snack genießen.

PS: Du kannst auch gerne den fertigen aus der Packung verwenden. 😊

Süßkartoffel-Spinat-Curry mit Vollkornreis

Zutaten:

- 2 große Süßkartoffeln, geschält und gewürfelt
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Dose (400 ml) Kokosmilch
- 1 Tasse (240 ml) Gemüsebrühe
- 1 EL Currypulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1/2 TL Kurkuma
- 1/4 TL Zimt
- Salz und Pfeffer
- 1 Tasse (240 ml) Spinat, grob gehackt
- 2 Tassen (480 ml) gekochter Vollkornreis

Zubereitung:

1. Erhitze etwas Öl in einer Pfanne und brate die Zwiebeln und den Knoblauch für 2-3 Minuten an.
1. Füge die Süßkartoffelwürfel hinzu und brate sie für weitere 5 Minuten an. Füge Currypulver, Kreuzkümmel, Kurkuma, Zimt, Salz und Pfeffer hinzu und brate alles für 1 Minute an.
2. Füge Kokosmilch und Gemüsebrühe hinzu und lasse alles für 15-20 Minuten köcheln, bis die Süßkartoffeln weich sind.
3. Füge den Spinat hinzu und rühre ihn unter, bis er leicht verwelkt ist.
4. Serviere das Curry über gekochtem Vollkornreis.

Guten Appetit!

Abendessen: Gemüse-Curry mit Tofu und Basmatireis Zutaten:

- 200 g Tofu, gewürfelt
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 gelbe Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 Karotte, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 kleine Zucchini, gewürfelt
- 400 ml Kokosmilch
- 2 EL rote Currypaste
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Kurkuma
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Eine Handvoll frischer Koriander, gehackt
- Gekochter Basmatireis zum Servieren

Zubereitung:

1. Den Tofu in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten, bis er leicht knusprig ist. Beiseite stellen.
2. In derselben Pfanne die Zwiebel und den Knoblauch anbraten, bis sie goldbraun sind. Die Paprika, Karotte und Zucchini hinzufügen und für weitere 3-4 Minuten braten.
3. Die rote Currypaste, Kreuzkümmel und Kurkuma in die Pfanne geben und gut vermengen. Kokosmilch hinzufügen und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und das Curry 10-15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.
4. Den angebratenen Tofu zum Curry geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frischen Koriander hinzufügen und gut umrühren.
5. Das Gemüse-Curry mit Tofu über gekochten Basmatireis servieren.

Der Couscous-Salat mit gegrilltem Gemüse und das Gemüse-Curry mit Tofu sind beide gesunde und köstliche Gerichte, die reich an Nährstoffen und Geschmack sind. Sie eignen sich hervorragend als Abendessenoptionen für eine ausgewogene Ernährung. Guten Appetit!

Alle Rezepte sind vollwertig, pflanzlich und fettarm, um eine gesunde Ernährung zu gewährleisten. Bitte beachte, dass dieser Ernährungsplan nicht auf individuelle Bedürfnisse zugeschnitten ist und Beratung von einem Ernährungsberater empfohlen wird, um sicherzustellen, dass alle Nährstoffbedürfnisse gedeckt sind.