



Blattsalat mit Mango-Senf-Dressing

100g Apfel-Mango-Mark
1 EL Senf (ca. 25g)
25-50g g Bio Apfelessig, Balsamico oder Himbeeressig
1 TL Salz (ca. 6 g)
1 Msp. Pfeffer (ca. 0,8 g)
160 g Olivenöl
120 g Wasser
1 Beutel Blattsalat nach Wahl

Alle Zutaten in der oben aufgeführten Reihenfolge in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab aufmixen. Dabei vorsichtig von unten nach oben arbeiten und so lange pürieren, bis sich die Zutaten zu einer homogenen Masse verbunden haben. Das fertige Dressing sollte von cremiger Konsistenz sein. Blattsalat gegebenenfalls waschen, mit dem Dressing und ein paar gehackten Nüssen servieren.

(wechselt je nach Belieben die Zutaten des Salates, es kann auch ein bunter Salat mit Radieschen, Mais und Feta sein, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt)

Griechischer Joghurt mit Granola

500g griechischer Joghurt
1 Bio Orange
200 g Datteln (eingeweicht)
ca. 150 g Kokosöl (flüssig)
1 TL Vanille Extrakt oder 1 Vanilleschote

500 g Haferflocken
kernig 150g-200 g Nüsse
grob gehackt (Mandeln/Haselnüsse/Pecanüsse/Walnüsse etc.)
50 g Leinsamen (geschrotet)

50 g Kokosraspeln
1-2 TL Zimt (ca. 5 - 10 g)
1 Msp. gemahlene Vanille
1 Prise Salz

Die entsteinten Datteln in ein höheres Gefäß geben und mit 150ml kochendem Wasser übergießen bis sie gänzlich bedeckt sind.
In der Zwischenzeit das Kokosöl erwärmen bis es flüssig ist.
Alle trockenen Zutaten in eine große Schüssel geben und gründlich verrühren.

Nun alle flüssigen Zutaten (Wasser, Kokosöl, Datteln, Vanille) mit Hilfe eines Pürierstabes mixen.

Ist die Masse sehr fest, noch etwas Wasser hinzufügen.

Kokosöl und Dattelmasse auf die trockenen Zutaten geben und alles gründlich miteinander verrühren bzw. verkneten. Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und bei Bedarf andrücken.

(Durch das Andrücken erhält man eher größere Stücke, ohne Andrücken eher krümeliges Müsli)

Bei 140°C möglichst mit Umluft ca. 40 - 55 Min. backen (je nach gewünschtem Bräunungs- und Crunchgrad). Masse abkühlen lassen und mit ca. 100 g ungezuckerten Trockenfrüchte ohne Sonnenblumenöl (z.B. Sultaninen, Goji Beeren, Kirschen etc.) vermischen.

Joghurt mit Orangenstücken, geriebener Orangenschale und Granola servieren.

Hauptgericht aus Pat's Kochkurs

300g Quinoa
2 mittelgroße Süßkartoffeln (ca. 600g)
1 Kopf Blumenkohl
1 Bund grüner Spargel (500g)
500g Cherrytomaten
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
Olivenöl
Butter
500g Eiweißquelle (z.B. Bio-Hühnchen)
Salz, Pfeffer, Gewürze

300g Quinoa mit doppelter Menge (500-600g) Wasser mit geschlossenem Deckel aufkochen. 5min sprudelnd kochen und danach auf niedriger Stufe ca. 15min quellen lassen. Süßkartoffeln, Spargel und Blumenkohl in grobe Würfel/Röschen schneiden.
Mit reichlich Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen und dann auf ein Backblech für ca. 30-40min in den Ofen (190°C) ODER bei 250°C für ca. 20 Minuten (hier aber öfter kontrollieren).
Der Blumenkohl kann optional noch mit etwas Kurkuma eingefärbt werden. Knoblauch und Zwiebeln in einem heißen Topf mit Öl anbraten und dann die Cherrytomaten hinzugeben. Auf hoher Stufe

einkochen lassen, bis sie aufplatzen. Dann noch 5-7 EL Olivenöl hinzufügen und bei mittlerer Hitze weiter kochen lassen. Hühnchen mit Olivenöl und Salz und Pfeffer marinieren und dann in Kokosöl oder Olivenöl von beiden Seiten heiß anbraten, 1 EL Butter, 1 EL Olivenöl und getrocknete Kräuter hinzugeben.

Was übrig bleibt, lässt sich als „Meal Prep“ weiter verarbeiten. Nimm noch folgende Zutaten hinzu:

- 1 Zwiebel
- 1 Gurke
- 1 Paprika
- 1 Bund frischer Koriander
- 1 Zitrone

Gurke und Paprika in Würfel schneiden und mit restlichem kalten Quinoa vermischen. Übrig gebliebenes Ofengemüse kann auch hinein. Koriander und/oder Petersilie hacken und hinzufügen. Mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen

Nuss-Knäckebrot (1 Blech)

- 80g rote Linsen
- 80g Buchweizen
- 400 ml Wasser
- 50g Walnüsse
- Salz, ggf. Weitere gemahlene Gewürze (z.B. Rosarin, Basilikum, Kümmel)

Linsen und Buchweizen über Nacht in 400ml Wasser einweichen, abgießen, Wasser auffangen. Die Linsen und Buchweizen mit den Nüssen vermengen, pürieren und auf einem Blech verteilen. Bei 160 Grad ca. Eine Stunde ausbacken lassen

Luftige Quark-Sonntagsbrötchen

- 6-8 Sonntagsbrötchen:
- 500g Naturquark
- 2 Eiklar
- 1/4 pck. Weinsteinbackpulver
- eine Prise Salz
- in Schuß Olivenöl
- 150 g gemahlene Mandeln
- 100g gemahlene Flohsamenschalen

aus der Masse Bälle formen und im Ofen (Backpapier nicht vergessen) auf mittlerer Schiene bei 175 Grad ca. 20-30 min backen

Haferflocken-Quark-Brot

500 g Magerquark
250 g kernige Vollkorn-Haferflocken
250 g zarte Vollkorn-Haferflocken
1 TL Salz
3 Eier
2 Packungen Backpulver
1 Apfel (alternativ 1 große Karotte)

Die Eier in einer Schüssel aufschlagen und mit einem Schneebesen verrühren, Apfel (oder Karotte) schälen und reiben. Den Quark und den geriebenen Apfel unter die Eier rühren. Die kernigen und zarten Haferflocken, Backpulver und Salz hinzufügen alles zu einem klebrigen Teig verkneten. Kastenform einfetten oder mit Backpapier auslegen und den Teig hinein füllen. Den Teig ca. 15 Minuten in der Backform ruhen. Anschließend das Brot ca. 45 Minuten bei 180 Grad backen.

Nuss-Schoko-Mus

ein Glas Mandelmus (oder ein Nussmus eurer Wahl)
3 Datteln
eine Hand voll Kakao-Nibs (geschälte, in Stückchen gebrochene und getrocknete Kakaobohnen)
1 TL Backkakao

mixen und fertig ist euer Mus.
Das Mus könnt ihr dann wieder in das Glas zurückfüllen und habt einen leckeren Aufstrich und eine gesunde Alternative zu zuckerreichen und palmöhlhaltigen Fertig-Schokoaufstrichen

Bananen-Haferflocken-Pancakes

3 Bananen
200 g Haferflocken
3 Eier
40ml Kokosöl

Alles Pürieren, in der Pfanne ausbacken und mit Bananenscheiben dekorieren

Einer von vielen Schokokuchen (vegan)

200g Datteln
100g Kokolöl
2 reife Bananen
1/2 TL Salz
1/2 Teelöffel Weinsteinbackpulver
3-4 EL Backkakao
200g gemahlene Mandeln

Alles mixen, in eine runde, gefettete Springform füllen und ca. 40min bei 175 Grad backen. Zur Deko mit Beeren garnieren und etwas Backkakao mit Kokosöl mischen und über den Kuchen geben.

Raw Brownies

200g Nüsse
150g entsteinte weiche Datteln
2 EL Kakaopulver (Backkakao)
1 TL reines Vanillepulver (hier nicht sparen!)
1 kleine Prise Salz

1. Zuerst die Nüsse in die Küchenmaschine und kurz grob zerkleinern, ca 5 Sekunden
2. Dann entsteinte Datteln, Kakao und Vanille dazu geben und kurz mixen, bis eine Art „Teig-Ball“ entsteht bzw. die Masse gut zusammenklebt. Nicht zu lange mixen, sonst tritt zu viel Öl aus den Nüssen aus und die Brownies werden zu weich
3. Anschließend ausrollen, ca. 1 knappen cm hoch. Den Rand leicht erhöhen, damit die Glasur nicht davonläuft

Schokoglasur:

50g Kakaobutter
30g Kakaopulver (Backkakao)
20g Dattelsirup (siehe Rezept)
Gojibeeren zur Deko

Kakaobutter über dem Wasserbad schmelzen, dann Kakao und Dattelsirup einrühren. Anschließend über die Brownies geben und bevor sie abgekühlt ist, ein paar Gojis drüber streuen

Maulwurfkuchen

Boden:

180 g Datteln
200 g Kokosraspel
2 EL Kakao

Die Datteln mit etwas Wasser im Mixer zu einer Dattelpaste pürieren. Du kannst vorher die Datteln einweichen, musst du aber nicht. Da ich die Torte im Akkord zubereitet habe, war keine Zeit zum Datteln einweichen. Dann gibst du die Kokosraspel und den Kakao zur Dattelpaste in den Mixer und mixt alles zu einem glatten Teig. Am besten nimmst du hier den Stopfer und drückst die Masse während des Mixens immer wieder runter.

Dann habe ich den Teig auf eine Tortenplatte mit einem Tortenring (Ø 24 cm) gegeben und den Teig mit einem Löffel plattgedrückt. Den Löffel dazu am besten immer wieder anfeuchten, denn der Teig klebt.

Belag:

7 Bananen

Bananen halbieren und auf dem Boden verteilen

Creme:

7 Bananen
4 Datteln
80 g Kokosöl (flüssig)
60 g Kakao

Die Bananen, die ich dazu verwende, sind mittelgroß. Wenn du größere oder kleinere verwenden solltest, dann brauchst du eventuell weniger oder mehr Bananen. Die Creme ist wirklich sehr cremig und wenn sie dir nicht fest genug sein sollte, dann gib einfach noch etwas mehr Kokosöl dazu (statt 80 g dann besser 90 g). Alle Zutaten im Mixer mixen.

5 EL der Creme für die Streusel zur Seite tun und den Rest gleichmäßig auf den Kuchen verteilen.

Die Creme schmeckt wunderbar schokoladig und obwohl so viele Bananen drin sind überwiegt der Schokoladengeschmack. Die Bananen schmeckt man kaum bis fast gar nicht mehr raus.

Streusel:

Die 5 EL der Creme, die du zu Seite getan hast
3 EL Kakao
2 EL Kokosmehl

Alles vermischen und über den Kuchen streuen. Den Kuchen eine Stunde in den Kühlschrank stellen und dann genießen.

Fake-Yoghurette

Zutaten für die Quarkschicht

300 g Quark

100 g Frischkäse

1/2 TL Vanille oder Tonkabohne

Zutaten für die Schoko-Schicht

1-2 EL Kokosöl

2 TL Kakaopulver (Backkakao)

Zutaten für die Erdbeerschicht

300 g Erdbeeren (frisch oder TK aufgefroren)

Mischt alle Zutaten für die Quarkschicht und gibt sie in (Dessert-)Gläser, lässt das Kokosöl schmelzen und vermischt es mit dem Kakakopulver. Anschließend verteilt die Masse gleichmäßig auf die Gläser. Stellt die Gläser in den Kühlschrank oder ins TK-Fach., damit die Schokoschicht fest wird.

Zum Schluss die Erdbeeren pürieren und auf die Schokoschicht geben.

Selfmade Schokolade

100 g Kakaobutter

75 g Nussmuss (Cashew, Mandel, Haselnuss ...)

20 g Backkakao

50 g Datteln

1/2 TL Vanille

Topping nach Wahl Nüsse, Saaten, getrocknete Früchte

Zubereitung

Die Kakaobutter bei niedriger Temperatur im Wasserbad schmelzen und vom Herd nehmen. Parallel dazu die Datteln mixen, ggf etwas Wasser dazugeben. Nun alle Zutaten - bis auf die Toppings - gründlich vermischen.

In Formen (die Menge ergibt bei mir drei gefüllte Formen) oder eine Dose mit Backpapier auslegt füllen. Nach Wunsch mit Toppings belegen. Anschließend mindestens 60 Minuten in den Kühlschrank kühlen. Am besten in Kühlschrank aufbewahren.

EIS EIS EIS

Sorbet:

1 Tüte TK-Früchte (z.B. Mango o. Erdbeere o. Kirsche etc.)
4 Datteln
100ml Wasser oder Hafermilch

Alle Zutaten in einen Blender geben und mixen. Schnell essen oder im TK-Fach aufbewahren.

Aber Achtung, das Eis härtet aus, wenn ihr es länger drin lasst und muss dann erst wieder antauen, um gegessen zu werden.

Nicecream:

4-6 reife Bananen
3-4 Datteln
1 Prise Salz
Belag nach Wahl (z.B. Backkakao, Nüsse, Vanilleschote, etc.)
100ml Hafermilch oder Wasser

Dieses Eis erinnert eher an Milcheis. Die reifen Bananen kleinschneiden und in Portionsbeuteln einfrieren (damit kein riesiger Klumpen entsteht und wir den Blender kaputt hauen). Die eingefrorenen Bananen mit den gewünschten Zutaten in den Blender und mixen.

Dattel-Sirup

200g entsteinte Datteln
250 ml Wasser

Datteln für 2 bis 3 Stunden im Wasser einweichen. Wasser abgießen und auffangen. Datteln mit 100 ml Einweichwasser fein pürieren, anschließend im Kühlschrank aufbewahren.
(Hält sich 1 bis 2 Wochen im Kühlschrank, kann aber auch portionsweise eingefroren werden)

zuckerfreier Ketchup (schnelle Variante)

1 Tube Tomatenmark
2 TL Dattelsirup (siehe Rezept)
2 TL Essig
100ml Wasser
Salz, Pfeffer zum abschmecken

Alles mixen, fertig. Sollte die gewünschte Konsistenz noch zu fest sein, einfach noch einen Schluck Wasser unterrühren

Ofensüßkartoffeln mit Halloumi und Tatziki

2 mittelgroße Süßkartoffeln
Rosmarin
250 g Halloumi
500g Quark (Magerquark oder Halbfettstufe)
1 Gurke
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer, Olivenöl

Die Süßkartoffeln in Würfel schneiden und mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und 50g Olivenöl würzen. Die Kartoffeln auf ein mit einem Backpapier ausgelegten Blech geben. Bei 180 Grad im Ofen backen lassen (insgesamt 40min.)

Den Halloumi in Würfel oder Streifen schneiden und nach 25min ebenfalls auf das Blech geben, die restliche Zeit mitmachen.

Die Gurke waschen und zusammen mit der Knoblauchzehe in einen Mixer geben, zu einer flüssigen Masse pürieren.

Das Gemisch dem Quark hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken

gefüllte Paprikaschoten für 4 Personen

5 Paprikaschoten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100g Reibekäse
1 Aubergine
1 Zucchini
1 Pck. Feta
200ml Wasser
1 Tube Tomatenmark
1 Pck. Basmatireis (o.ä.)
Salz, Pfeffer

4 Paprikaschoten „köpfen und in eine Auflaufform stellen. Die Zwiebel, Knoblauch, Aubergine und Zucchini in Würfel schneiden und anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Feta in Würfel schneiden und hinzufügen. Mit der Masse die Schoten füllen, diese mit Käse bestreuen und 35min im Ofen bei 180 Grad gar werden lassen.

Die verbliebene Paprikaschoten würfeln und den (falls vorhanden) übrig gebliebenen Gemisch hinzufügen. Das Ganze mit Wasser auffüllen und 10min köcheln lassen. Tomatenmark hinzu, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gewünschte Menge Reis nach Angaben kochen.

Leckere Wraps aus Buchweizen

Für die Wraps

160 g Buchweizenmehl (gibt es z.B. bei dm)

1 gestrichenen EL Kurkuma

1/2 TL Salz 

265 ml Wasser

Und Öl zum Ausbacken

Für die Bohnencreme

240 g gekochte weiße Bohnen

2 EL frischen Zitronensaft 

1 EL Leinöl

1/2 TL Salz 

Für die Füllung

80 g Spinat

1 Avocado 

1/2 Paprika

Für die Wraps alle Zutaten bis auf das Öl vermischen und 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend in einer geölten Pfanne von beiden Seiten backen. Für die Bohnencreme alle Zutaten mit dem Pürierstab zu einer feinen Creme pürieren. Wraps mit Bohnencreme bestreichen und anschließend mit dem Spinat, in Scheiben geschnittener Avocado und Paprika belegen

Pizza aus Blumenkohlteig (ein Blech)

Boden:

1 Kopf Blumenkohl

4 Eier

Salz, Pfeffer, Muskat, Knoblauchgranulat

100ml Olivenöl

200g Streukäse

Tomatensauce:

1 Tube Tomatenmark

100ml Wasser

Salz, Pfeffer, getrockneter Basilikum

Belag:

100g Streukäse

Belag nach Wahl (Thunfisch und Zwiebeln, Tomate-Mozzarella, vegetarisch, maritim, etc. etc.)

Alle Zutaten im Mixer kleinhexeln und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech festdrücken, ca 30min bei 180 Grad goldbraun backen lassen.

Dann den Boden mit der, aus den Zutaten für die Tomatensoße zusammengerührten, Tomatensauce bestreichen und mit dem Käse bestreuen. Belegen und nochmal ca. 20min im Ofen ausbacken lassen.

Burger für zwei Personen

Buns:

100ml Mineralwasser

2 Eier

50g Haferkleie

30g Eiweißpulver (falls vorhanden, geht auch ohne)

30g Leinensamenmehl

10g Flohsamenschalen

1 TL Backpulver

1 TL Kurkuma

1 TL Sesam

Salz

Soße:

Ketchup (siehe Rezept)

Senf oder Senfsauce (aus saurer sahn und Senf)

Garnitur:

8 Blätter Lollo Bianco

1/2 Zwiebel

1 Fleischtomate

Patties:

200g Hähnchenfleisch

1 Ei

Salz, Pfeffer

2 EL Olivenöl

Die Zutaten für die Buns vermengen, zu handgroßen Tälern vermengen und auf einem Blech auslegen, mit Sesam bestreuen. 25min bei 175 Grad backen. Garnitur in Scheiben schneiden.

Zutaten der Patties vermengen, in Olivenöl anbraten, bis sie durch sind und mit allen Zutaten den Burger belegen.

Datteln für 2 bis 3 Stunden im Wasser einweichen. Wasser abgießen und auffangen. Datteln mit 100 ml Einweichwasser fein pürieren, anschließend im Kühlschrank aufbewahren.

(Hält sich 1 bis 2 Wochen im Kühlschrank, kann aber auch portionsweise eingefroren werden)