



KOCHBUCH

 GJELEMENTS™

Möchten Sie eine ausgewogenere Ernährung mit grundlegendem, leistbarem Essen, ohne Stunden in der Küche zu verbringen - und das, sodass es gut schmeckt?

Hier finden Sie 21 einzigartige, einfache und ausgewogene Rezepte, die von unserem Ernährungsberater nur für Sie zusammengestellt wurden!

Die hier aufgeführten ernährungsspezifischen Empfehlungen sind möglicherweise nicht für jeden geeignet, insbesondere für Menschen mit gewissen Krankheiten (Allergien, Diabetes, etc.) die auf eine spezielle Ernährung angewiesen sind, welche nur von professionellen Fachkräften verschrieben werden sollte. Generell dienen die ernährungsspezifischen Tipps in diesem Buch lediglich zu Informationszwecken, entziehen sich jeglicher Verantwortung des Autors und ersetzen keinesfalls Empfehlungen einer professionellen Fachkraft im Bereich der Gesundheit oder Ernährung. .

ZUSAMMENFASSUNG

FRÜHSTÜCKSREZEPTE

- 04 Rote beete, avocado und rucola sandwiches
- 05 Gefüllte crêpes
- 06 Frühstücks-muffins
- 07 Ei mit gemüse
- 08 Chia-pudding mit blaubeeren chia pudding with blueberries
- 09 Zucchini-auflauf
- 10 Hafer-porridge mit aprikosen, erdbeeren und leinsamen

MITTAG- UND ABENDESSEN REZEPTE

- 11 Hafer-porridge mit aprikosen, erdbeeren und leinsamen
- 12 Hafer-porridge mit aprikosen, erdbeeren und leinsamen
- 13 Lachs-pakete
- 14 Quinoa salat
- 15 Gegrillte hühnchen-spieße

- 16 Brokkolicremesuppe
- 17 Schweinekoteletts mit kräutern
- 18 Stuffed zucchini with pork and beef mix
- 19 Herzhafte galette
- 20 Jerk-hühnchen
- 21 Entenkeulen mit knoblauch
- 22 Entenkeulen mit knoblauch
- 23 Blumenkohlsuppe mit curry
- 24 Gefüllte avocado mit garnelen und kräutern

NACHSPEISEN

- 25 Pistazien-mousse
- 26 Orangenkuchen
- 27 Pfirsich-tarte
- 28 Gebackene birnen mit füllung
- 29 Wassermelonen-granita
- 30 Eiskaffee am stiel
- 31 Lavakuchen

ROTE BEETE, AVOCADO UND RUCOLA SANDWICHES

Vorbereitungszeit: 10 Minuten | Portion: 2 Personen

Zutaten

- 4 Scheiben Vollkorntoast
- ½ Avocado, entsteint
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Prise rote Paprikaflocken
- 2 EL Weicher Ziegenkäse
- 2 Scheiben gebackene rote Beete
- Salz und Pfeffer, nach Belieben
- 65g Rucola

Zubereitung

1. Das Brot toasten.
2. Das warme Toast mit dem Ziegenkäse bestreichen.
3. Die rote Beete klein schneiden und über dem Käse verteilen.
4. Die Avocado mit Olivenöl, Zitronensaft und den Paprikaflocken zerdrücken. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Den Rucola über die Avocado geben.
6. Sandwich mit einer weiteren Scheibe Toast abdecken und den Prozess mit den übrig gebliebenen Scheiben wiederholen.
7. Sandwiches durch die Hälfte schneiden und servieren.

Tipp: Die rote Beete wird am besten gebacken oder gedämpft. Beim Backen wird die rote Beete geschrubbt und mit Olivenöl bestrichen. Dann wird sie in Alufolie gewickelt und für 30 Minuten bei 200 Grad Celsius im Ofen gebacken. Beim Dämpfen werden Sie in den Dampfgarer gegeben und gedämpft, bis sie weich sind.



GEFÜLLTE CRÊPES

Vorbereitungszeit: 5 Minuten | Kochzeit: 5 Minuten | Portion: 1 Person

Zutaten

- 1 kleines Ei
- 1 EL Sprudelwasser
- Salz und Pfeffer, nach Belieben
- 2 EL weißes Vollkornmehl
- ½ TL Ghee
- 120ml Vollmilch-Ricotta Käse
- 65g Spinat

Zubereitung

1. 2 EL Ricotta, Ei, Sprudelwasser, Salz und Mehl in einem Mixer vermischen.
2. Eine große Bratpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Die Pfanne mit ein bisschen Butter einfetten.
4. Die Hälfte vom Ghee in die Pfanne geben und in kreisenden Bewegungen den Boden der Pfanne damit bedecken.
5. Das Crêpe für eine Minute anbraten.
6. Hochheben und vorsichtig wenden. Noch eine Minute braten.
7. Dasselbe mit dem übrig gebliebenen Ghee und Teig wiederholen.
8. Crêpes warm halten.
9. Die gleiche Pfanne mit Öl besprühen. Dann Spinat darin anbraten.
10. Den Spinat in einer Schüssel mit dem Ricotta vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.
11. Die Mixtur über die Crêpes geben, zusammenrollen und servieren.

TIP: Statt Ricotta können Sie auch Frischkäse verwenden. Um die Crêpes zu verfeinern, geben Sie ein wenig Parmesan über das warme Gericht..



FRÜHSTÜCKS-MUFFINS

Vorbereitungszeit: 10 Minuten | Backzeit: 25 Minuten | Portion: 6 Muffins,
3 pro Portion

Zutaten

- 170g geriebene Zucchini
- 2 EL geschmolzenes Ghee
- Schwarzer Pfeffer, nach Belieben
- Himalayasalz, nach Belieben
- 3 große Eier
- 1 EL frisches Basilikum, feingehackt
- 20g Dinkelmehl
- 2 EL feines Mandelmehl
- ½ TL Backpulver
- 150g geriebene Vollmilch-Mozzarella

Zubereitung

1. Den Ofen auf 180 Grad Celsius vorheizen.
2. Zucchini, Ghee, Salz, Pfeffer und Basilikum in eine Schüssel geben und verrühren.
3. Eier dazu schlagen und nach und nach das Dinkel-, Mandelmehl und Backpulver hinzufügen.
4. Mozzarella unterheben.
5. 6-löchiges Muffin Blech mit Backformen auslegen.
6. Jede Form zu etwa $\frac{3}{4}$ mit Teig füllen.
7. Muffins für 25 Minuten oder bis sie goldfarben sind backen.
8. Warm servieren.



EI MIT GEMÜSE

Vorbereitungszeit: 10 Minuten | Kochzeit: 25 Minuten | Portion: 2 Personen

Zutaten

- 65g Pilze, in Scheiben geschnitten
- 1 TL Olivenöl
- 2 Cherry-Tomaten, halbiert
- 1 Spargelstange, geschnitten
- 3 große Eier
- 2 EL Vollmilch
- Schwarzer Pfeffer, nach Belieben
- Himalayasalz, nach Belieben

Zubereitung

1. Ofen auf 180 Grad Celsius vorheizen.
2. Olivenöl in einer kleinen Gusspfanne über mittlerer Hitze erhitzen.
3. Die Pilze hinzufügen und für 4 Minuten anbraten.
4. Die Tomaten und den Spargel hinzufügen und für 1 Minute braten.
5. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Eier mit Milch und Salz in einer Schüssel schlagen und die Mixtur über das Gemüse geben.
7. Die Eier für 20 Minuten im Ofen backen.
8. Warm servieren.



CHIA-PUDDING MIT BLAUBEEREN CHIA PUDDING WITH BLUEBERRIES

Vorbereitungszeit: 10 Minuten + inaktive Zeit | Portion: 1 Person

Zutaten

- 2 EL Chiasamen
- 235 ml Vollmilch
- ¼ TL purer Vanilleextrakt
- 2 EL frische Blaubeeren
- Ein paar Bananenscheiben, optiona

Zubereitung

1. Die Chiasamen und die Milch in einem Glas kombinieren. Combine chia and milk in a jar.
2. Über Nacht kühlen.
3. Am Morgen die Vanille und die Bananenscheiben hinzufügen.
4. Blaubeeren über den Pudding geben und servieren.

Tipp: Dies ist ein ideales Frühstück, wenn sie morgens in Eile sind, oder zumindest wissen, dass sie es sein werden. Es ist ideal, da es über Nacht vorbereitet werden kann und am Morgen direkt fertig zum Verzehr ist. Nach Belieben können Sie auch andere Früchte wählen.



ZUCCHINI-AUFLAUF

Vorbereitungszeit: 10 Minuten | Backzeit: 25 Minuten | Portion: 4 Personen

Zutaten

- 320g gehackte und geschälte Zucchini
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 2 EL Ghee
- 4 Eier
- 3 EL frisch geriebener Parmesan
- Schwarzer Pfeffer, nach Belieben
- Meersalz oder Himalayasalz, nach Belieben
- ¼ TL getrockneter Majoran
- ¼ TL getrocknetes Basilikum
- 3 EL geriebener Vollmilch-Mozzarella

Zubereitung

1. Das Ghee in einer Pfanne über mittlerer Hitze erhitzen.
2. Zucchini und Knoblauch hinzufügen und für 4 Minuten anbraten.
3. In der Zwischenzeit, Eier schlagen und mit Parmesan und Kräutern mischen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Zucchini und den Mozzarella in die Mixtur geben.
5. Den Ofen auf 180 Grad Celsius vorheizen.
6. Die Mixtur in eine Auflaufform geben.
7. Für 20 Minuten oder bis die Eier fest sind backen.
8. Vor dem Servieren 5 Minuten kühlen lassen.

Tipp: Für eine cremigere Textur können Sie einen Esslöffel Frischkäse zur Mixtur hinzugeben..



HAFER-PORRIDGE MIT APRIKOSEN, ERDBEEREN UND LEINSAMEN

Vorbereitungszeit: 5 Minuten | Kochzeit: 7 Minuten | Portion: 2 Personen

Zutaten

- 130g Haferflocken
- 235ml Wasser
- 235ml ungesüßte Kokosmilch
- 1 EL Leinsamen
- 1 EL Honig
- 2 Aprikosen, in Scheiben
- 8 Erdbeeren, in Scheiben

Zubereitung

1. Haferflocken, Wasser und Kokosmilch in einen Kochtopf geben.
2. Zum Kochen bringen.
3. Hitze reduzieren, Leinsamen hinzugeben und über mittlerer Hitze für 5-7 Minuten köcheln lassen.
4. Das Porridge in zwei Servierschüsseln aufteilen.
5. Aprikosen- und Erdbeerscheiben über das Porridge geben.
6. Mit Honig beträufeln und servieren.



GEBACKENER FISCH MIT GEMÜSE

Vorbereitungszeit: 10 Minuten | Backzeit: 35 Minuten | Portion: 2 Personen

Zutaten

- 450g weißer Fisch, bspw. Buntbarsch, ohne Kopf
- 8 Zitronenscheiben
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 4 Tomaten, gehackt
- 60ml Fischbrühe, hausgemacht oder Gemüsebrühe
- 1 TL Oregano
- Schwarzer Pfeffer, nach Belieben
- Himalayasalz, nach Belieben
- 270g Paprika, rot, grün und gelb
- 1 EL Olivenscheiben

Zubereitung

1. Zwiebel, Knoblauch, Tomaten, Brühe, Oregano, Salz und Pfeffer in einem Kochtopf vermengen.
2. Für 20 Minuten köcheln lassen.
3. Das Gemüse auf ein Backblech legen. Paprika darüber geben.
4. Schlitz in den Fisch schneiden, etwa 4 Schlitz pro Fisch. In jeden Schlitz eine Zitronenscheibe geben.
5. Den Fisch über das Gemüse geben und mit Olivenöl beträufeln.
6. Den Ofen auf 180 Grad Celsius vorheizen.
7. Den Fisch für 15 Minuten backen.
8. Warm mit Gemüse servieren.



HÜHNCHEN MIT KAPERN

Vorbereitungszeit: 10 Minuten | Kochzeit: 15 Minuten | Portion: 4 Personen

Zutaten

- 2 Hühnerbrustfilets
- Schwarzer Pfeffer, nach Belieben
- Himalayasalz, nach Belieben
- 2 EL Vollkornmehl oder Mandelmehl
- 2 EL Ghee
- 2 EL Olivenöl
- 120ml Zitronensaft
- 120ml Hühnerbrühe, natriumarm
- 2 EL Kapern, eingelegt
- 3 EL gehackte Petersilie

Zubereitung

1. Das Hühnchen mit Salz und Pfeffer würzen. Die Filets mit dem Mehl panieren und beiseite stellen.
2. 1 TL Ghee und 1 TL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.
3. Hühnchen hinzufügen und eine $\frac{3}{4}$ Minute von jeder Seite anbraten.
4. Hühnchen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
5. Zitronensaft, Brühe und Kapern in die Pfanne geben.
6. Zum Köcheln geben und braune Stücke entfernen. Das Hühnchen wieder in die Pfanne geben und das restliche Ghee hinzufügen.
7. Für 5 Minuten köcheln lassen.
8. Hühnchen warm mit Soße servieren.



LACHS-PAKETE

Vorbereitungszeit: 10 Minuten | Backzeit: 20 Minuten | Portion: 4 Personen

Zutaten

- 450g Lachsfilet
- Schwarzer Pfeffer, nach Belieben
- Himalayasalz, nach Belieben
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL getrockneter Dill
- 1 TL zerstoßener Koriander
- 170g schwarze Oliven, in Scheiben
- 1 Aubergine, geschält und in Würfel geschnitten
- 60g Mangold, ohne Stiele
- 4 Cherry-Tomaten, halbiert

Zubereitung

1. Ofen auf 200 Grad Celsius vorheizen.
2. Oliven und Aubergine auf einem Stück Backpapier verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Lachs über das Gemüse legen.
4. Den Lachs mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln und mit Salz, Pfeffer, Dill und Koriander bestreuen.
5. Die Seiten vom Backpapier knicken, sodass ein Päckchen entsteht.
6. Die Päckchen mit Küchengarn verknoten und auf ein Backblech legen.
7. Den Lachs für 20 Minuten im Ofen backen.
8. Das Gericht aus dem Ofen nehmen und vorsichtig die Päckchen öffnen.
9. Den Lachs mit dem gebackenen Gemüse und frischen Cherry-Tomaten servieren.



QUINOA SALAT

Vorbereitungszeit: 10 Minuten | Kochzeit: 20 Minuten | Portion: 4 Personen

Zutaten

- 200g Quinoa
- 470ml Wasser oder Gemüsebrühe
- Saft einer ½ Zitrone
- Salz, nach Belieben
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 2 EL natives Olivenöl
- 1 Gurke, in Halbmonde geschnitten
- 900g Cherry-Tomaten, halbiert
- 2 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten
- 30g gehackte Petersilie
- 30g gehackte Minze

Zubereitung

1. Quinoa waschen und in einen Kochtopf geben.
2. Wasser hinzufügen und zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und 15 Minuten köcheln lassen.
3. Quinoa vom Herd nehmen und mit einem Deckel abdecken. 5 Minuten stehen lassen.
4. Quinoa mit einer Gabel auflockern und in eine Schüssel geben.
5. Zitronensaft, Knoblauch, Olivenöl, Gurken, Tomaten, Frühlingszwiebeln und Kräuter hinzugeben.
6. Salat mischen.
7. Das Taboulé sofort servieren.
8. Für ein kaltes Taboulé 30 Minuten vor Servieren kühlen.



GEGRILLTE HÜHNCHEN-SPIESSE

Vorbereitungszeit: 10 Minuten | Kochzeit: 7 Minuten | Portion: 4 Personen

Zutaten

- 3 Hühnerbrustfilets, in etwa 2-3 cm große Stücke schneiden
- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 TL Paprika
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 TL getrockneter Oregano
- Schwarzer Pfeffer, nach Belieben
- Himalayasalz, nach Belieben

Salat :

- 1 Kopfsalat, in Stücke gerissen
- 6 Cherry-Tomaten, geviertelt
- 1 Limette, Saft
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung

1. Olivenöl, Knoblauch, Paprika, Thymian und Oregano in einer Schüssel mischen.
2. Die Filetstücke auf auf einem Spieß aufspießen.
3. Das Hühnchen mit der Marinade bepinseln.
4. Den Grill oder eine Grillpfanne vorheizen.
5. Die Hühnerspieße auf den Grill legen und 7 Minuten von jeder Seite grillen. Die Spieße beim Grillen mit der Marinade begießen.
6. Salat in der Zwischenzeit zubereiten.
7. Kopfsalat und Tomaten in einer Schüssel mischen.
8. Den Salat mit Limettensaft und Olivenöl beträufeln. Mit Salz würzen und mit den Hühnerspießen servieren.



BROKKOLICREMESUPPE

Vorbereitungszeit: 5 Minuten | Kochzeit: 10 Minuten | Portion: 2 Personen

Zutaten

- ½ EL Olivenöl
- 1 kleine Knoblauchzehe, gehackt
- 50ml Gemüsebrühe
- 70g Brokkoli, in Stücke geschnitten
- 30g Babyspinat
- 1 EL frisch geriebener Cheddar
- Schwarzer Pfeffer, nach Belieben
- Himalayasalz, nach Belieben

Zubereitung

1. Öl in einem Kochtopf auf mittlerer Hitze erhitzen.
2. Knoblauch anbraten, bis er duftet.
3. Gemüsebrühe hinzugeben und verrühren.
4. Brokkoli hinzugeben und kochen lassen. Hitze reduzieren und für 8 Minuten köcheln lassen, bis der Brokkoli gar ist.
5. Spinat hinzufügen und 1 Minute kochen.
6. Cheddar hinzufügen. Suppe kochen, bis der Käse geschmolzen ist.
7. Warm servieren.



SCHWEINEKOTELETTS MIT KRÄUTERN

Vorbereitungszeit: 10 Minuten + inaktive Zeit | Kochzeit: 15 Minuten |
Portion: 2 Personen

Zutaten

- 2 Schweinekoteletts, mit Knochen
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- ½ TL getrockneter Oregano, gestampft
- ½ Zitrone, Saft
- Schwarzer Pfeffer, nach Belieben
- Himalayasalz, nach Belieben
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung

1. Knoblauch, Oregano, Zitronensaft und Olivenöl in einer großen Schüssel vermischen.
2. Die Schweinekoteletts ein paar Mal mit einem scharfen Messer schneiden
3. Die Koteletts in die Marinade legen und überdecken. Über Nacht in den Kühlschrank stellen, oder für mindestens 2 Stunden.
4. Grill auf mittlere Hitze erhitzen.
5. Die Koteletts auf jeder Seite 5-6 Minuten grillen und dabei die Marinade immer wieder mit einem Pinsel über das Fleisch geben.
6. Warm servieren

Tipp: Die Koteletts können mit Tzaziki serviert werden.



STUFFED ZUCCHINIS WITH PORK AND BEEF MIX

Vorbereitungszeit: 10 Minuten | Backzeit: 30 Minuten | Portion: 2 Personen

Zutaten

- 1 mittelgroße Zucchini, in Hälften geschnitten
- Schwarzer Pfeffer, nach Belieben
- Himalayasalz, nach Belieben
- 1 EL Olivenöl
- 115g Schweinehack
- 85g Rinderhack
- ½ TL getrocknetes Basilikum
- ¼ TL Kreuzkümmel
- ½ tsp Chilipulver
- 50g frisch geriebener Parmesan

Zubereitung

1. Ofen auf 200 Grad Celsius vorheizen.
2. Zucchini in zwei lange Hälften schneiden und die Kerne entfernen. Die Zucchini mit Salz bestreuen und für 10 Minuten beiseitelegen. Die Zucchini in eine Backform legen und mit Öl geträufeln.
3. Butter in einer Pfanne erhitzen. Schweinehack, Rinderhack, Chilipulver, Basilikum und Kreuzkümmel hinzufügen.
4. Für 6-7 Minuten über mittlerer Hitze anbraten oder bis das Fleisch braun ist.
5. Die Hälfte vom Käse dazugeben und die fertige Mixtur in die Zucchini füllen.
6. Den restlichen Käse über das Fleisch geben und mit Olivenöl beträufeln
7. Zucchini für 20 Minuten backen
8. Warm servieren.

Tipp: Sie können auch nur eine Fleischsorte verwenden, aber Schwein macht es etwas saftiger.



HERZHAFTE GALETTE

Vorbereitungszeit: 10 Minuten | Kochzeit: 10 Minuten | Portion: 2 Personen

Zutaten

- 1 großes Ei
- 2 Eiweiß
- 2 EL Vollmilch-Ricotta
- ½ EL Flohsamenschalen
- 1 Prise Salz
- Spray-Öl zum Kochen

Füllung:

- ½ Avocado, entkernt und geschält
- 30g Vollmilch-Mozzarella
- 60g Räucherlachs
- 30g Schafs- oder Ziegenkäse, in Würfeln
- 1 TL gehackte Petersilie, zum Garnieren

Zubereitung

1. Crêpes zubereiten; Eier, Eiweiß und Käse in einer großen Schüssel mischen.
2. Flohsamenschalen hinzugeben und mit Salz würzen.
3. Pfanne über mittlerer Hitze erhitzen.
4. Pfanne mit Öl besprühen.
5. Ein Viertel vom Teig in die Pfanne geben und in der Pfanne drehen, sodass die Masse gleichmäßig verteilt ist.
6. Crêpe braten, bis es fest ist. Dann vorsichtig hochheben und wenden und nochmal 1-2 Minuten auf der anderen Seite braten.
7. Crêpe auf einen Teller legen. Dasselbe mit dem restlichen Teig wiederholen.
8. Zusammenstellen; die Avocado in Scheiben schneiden.
9. Ein paar Avocadoscheiben auf jedes Crêpe legen. Mit Mozzarella, Lachs und Fetawürfeln belegen.
10. Mit Petersilie garnieren und die Seiten vom Crêpe zur Mitte hin falten.
11. Servieren.



JERK-HÜHNCHEN

Vorbereitungszeit: 10 Minuten + inaktive Zeit | Kochzeit: 40 Minuten | Portion:
4 Personen

Zutaten

- 450g Hühnerkeulen
- 2 Knoblauchzehen
- ½ EL frischer Ingwer, in Scheiben
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 Jalapeno-Schote, ohne Kerne, in Scheiben
- 1 Prise gemahlene Muskatnuss
- ¼ Zimt
- 1 ½ EL Limettensaft
- 2 EL Avocado-Öl
- Schwarzer Pfeffer, nach Belieben
- Himalayasalz, nach Belieben

Zubereitung

1. Hühnerkeulen mit Salz würzen und beiseitelegen.
2. Knoblauch, Ingwer, Kreuzkümmel, Jalapeno, Muskatnuss, Zimt, Limettensaft und Öl in einem Mixer vermischen.
3. Mixen, bis die Masse glatt ist.
4. Die Würzmixtur in eine große Schüssel geben.
5. Hühnchen hinzugeben und gleichmäßig mit den Gewürzen bedecken.
6. Überdecken und für 1 Stunde kühlen lassen.
7. Den Grill auf mittlerer Hitze erhitzen oder den Ofen auf 180 Grad Celsius erhitzen.
8. Das Hühnchen 40 Minuten lang grillen oder bis es langsam ankohlt. Beim Backen das Hühnchen über Backpapier geben und 55 Minuten lang backen.
9. Warm servieren.



ENTENKEULEN MIT KNOBLAUCH

Vorbereitungszeit: 10 Minuten + inaktive Zeit | Kochzeit: 2 ½ Stunden |
Portion: 2 Personen

Zutaten

- 550g Entenschenkel, Fett separiert
- 5 Knoblauchzehen
- Salz und Pfeffer, nach Belieben
- 2 Thymianzweige
- 2 Lorbeerblätter
- ½ TL schwarze Pfefferkörner
- 50g Entenfett oder Olivenöl

Zubereitung

1. Die Entenschenkel mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Schenkel in eine Backform legen.
3. Die Schenkel mit Knoblauch, Lorbeerblättern, Thymian, Entenfett und das Fett der frischen Ente belegen. Überdecken in 12 Stunden kaltstellen.
4. Ofen auf 150 Grad Celsius vorheizen.
5. Ente aus dem Kühlschrank holen. Beläge entfernen und beiseitelegen.
6. Schenkel waschen und mit trockenen Papiertüchern trocken tupfen.
7. Die Beläge in einer Pfanne mit Pfefferkörnern erhitzen und die Ente darüberlegen, mit der Haut nach unten.
8. Mit Backpapier überdecken und für 2 ½ Stunden backen.
9. Ente aus dem Ofen nehmen und das Fett sieben.
10. Große Pfanne über mittlerer Hitze erhitzen.
11. Ente mit der Haut nach unten etwa 3-4 Minuten oder bis sie knusprig ist anbraten.
12. Auf einem Teller servieren und das gesiebte Fett darüber träufeln.

Tipp: Für eine volle Mahlzeit das Entenconfit mit Vollkornreis oder gebratenem Gemüse servieren.



BRATHÄHNCHEN MIT KÄSE UND GEMÜSE

Vorbereitungszeit: 10 Minuten | Kochzeit: 35 Minuten | Portion: 2 Personen

Zutaten

- 1 ½ EL Olivenöl
- ¼ rote Paprika, entkernt, in Scheiben
- ½ gelbe Paprika, entkernt, in Scheiben
- 70g Brokkoli
- 110g Vollmilch-Mozzarella, in Scheiben
- 225g Hähnchenschenkel, ohne Haut, ohne Knochen
- ½ TL Paprikapulver
- Schwarzer Pfeffer, nach Belieben
- Himalayasalz, nach Belieben

Zubereitung

1. Ofen auf 190 Grad Celsius vorheizen.
2. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.
3. Paprikastreifen für 5-6 Minuten über mittlerer Hitze anbraten oder bis die Paprika weich ist.
4. Vorsichtig auf das Hähnchen hämmern, sodass es dünner wird.
5. Das Hähnchen mit Salz und Pfeffer einreiben
6. Die Paprika auf dem Hähnchen verteilen.
7. Mozzarella über die Paprika geben. Die Füllung mit einem zweiten Schenkel bedecken und mit Zahnstochern fixieren.
8. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.
9. Das Hähnchen für 2 Minuten auf jeder Seite braten. Brokkoli dazugeben und eine Minute braten.
10. Den restlichen Mozzarella über das Hähnchen geben und mit Paprikapulver würzen.
11. Das Hähnchen für 25 Minuten im Ofen backen.
12. Warm servieren.

Tipp: Hähnchenschenkel sind für dieses Rezept ideal, also wählen sie möglichst diese Art von Fleisch. Ansonsten können sie auch Hühnerkeulen verwenden.



BLUMENKOHLSUPPE MIT CURRY

Vorbereitungszeit: 10 Minuten | Kochzeit: 15 Minuten | Portionen: 2 Personen

Zutaten

- 2 EL Olivenöl
- 1 EL gehackte Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- ½ TL Currypulver
- 470ml Hühnerbrühe, oder Knochenbrühe für intensiven Geschmack
- 350g Blumenkohl
- 225g milder Cheddar, gerieben
- Schwarzer Pfeffer, nach Belieben
- Himalayasalz, nach Belieben

Zubereitung

1. Olivenöl in einem Kochtopf über mittlerer Hitze erhitzen.
2. Frühlingszwiebeln hinzufügen und 3 Minuten anbraten.
3. Knoblauch und Currypulver hinzugeben und 1 Minute braten.
4. Brühe hinzugeben und braune Stellen abkratzen.
5. Brokkoli und Blumenkohl hinzufügen und die Mischung zum Kochen bringen.
6. Hitze reduzieren und für 7-8 Minuten köcheln lassen oder bis das Blumenkohl gar ist.
7. Cheddar hinzugeben, bis er schmilzt.
8. Warm servieren.

Tipp: Wohltuende Suppe gebührt einem wohltuenden Begleiter. Mit gewürzten Vollkorn-Croutons servieren. Sollten Sie kein Curry mögen, können Sie stattdessen auch Kurkuma hinzufügen.



GEFÜLLTE AVOCADO MIT GARNELEN UND KRÄUTERN

Vorbereitungszeit: 10 Minuten | Kochzeit: 5 Minuten | Portion: 2 Personen

Zutaten

- 1 große Avocado
- large avocado
- 110g Garnelen, geschält
- 1 Radieschen, gewürfelt
- 1 EL Koriander, gehackt
- Schwarzer Pfeffer, nach Belieben
- Himalayasalz, nach Belieben
- 1 hartgekochtes Ei, gehackt
- 1 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 EL Zitronensaft

Zutaten

1. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.
2. Knoblauch hinzufügen und kurz anbraten. Garnelen hinzufügen und 4 Minuten braten.
3. Die Garnelen beiseitelegen und kühlen lassen. Wenn sie kalt genug zum Anfassen sind, Garnelen in Stücke schneiden. Das Fleisch herauslöfeln, sodass ein dicker Fleischrand in der Schale übrigbleibt.
4. Die Garnelen mit dem Avocadofleisch, Radieschen, Zitronensaft und Koriander vermischen.
5. Die Avocadoschalen mit der Mixtur füllen und servieren.

Tipp: Obwohl Garnelen die klassische Variante sind, können Sie die Avocado auch mit Hühchen oder sogar Thunfisch füllen.



PISTAZIEN-MOUSSE

Vorbereitungszeit: 15 Minuten + inaktive Zeit | Kochzeit: 10 Minuten | Portion:
4 Personen

Zutaten

- 350ml Vollmilch
- 75g rohe Pistazien
- 2 EL Honig
- 2 EL Agar-Agar
- 3 große Eigelb
- 150g griechischer Joghurt, natur
- 1 EL Vanillepaste
- Ein paar zusätzliche Pistazien, gehackt

Zubereitung

1. Die Milch und die Pistazien in einer Glasschüssel vermischen. Überdecken und 24 Stunden kühlen.
2. Die Milch in einen Kochtopf sieben. Die Pistazien in einem Mixer verarbeiten, bis eine glatte Masse entsteht.
3. Honig, Agar-Agar und Eigelb hinzufügen.
4. Zum Kochen bringen, bis die Masse dick wird.
5. Die Masse in eine große Schüssel Sieben und beiseitelegen.
6. Die verarbeiteten Pistazien dazugeben und 1 Minute kochen.
7. Den griechischen Joghurt mit der Vanille in einer Schüssel vermischen.
8. Nach und nach die Pistazienmasse unterheben.
9. Das Mousse auf vier Schalen aufteilen. 1 Stunde kühlen.
10. Mit gehackten Pistazien bestreuen und servieren.



ORANGENKUCHEN

Vorbereitungszeit: 15 Minuten | Backzeit: 30 Minuten | Portion: 1 Kuchen,
8 Stücke

Zutaten

- 130g Mandelmehl
- 1 Prise Salz
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Natron
- 2 große Eier
- 3 EL Honig
- 75ml Olivenöl
- 3 EL Frisch gepresster Orangensaft
- 1 EL Orangenschale, gerieben

Zubereitung

1. Ofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Eine Springform mit 23cm Durchmesser mit Butter einfetten.
3. Das Mehl in eine große Schüssel geben.
4. Salz, Backpulver und Natron hinzugeben.
5. Eier mit braunem Zucker schlagen, bis die Masse weiß und fluffig wird.
6. Olivenöl, Orangensaft und Orangenschale hinzufügen.
7. Die flüssigen Zutaten zu den trockenen hinzugeben und unter Rühren vermischen.
8. Die Mixtur in die eingefettete Springform geben.
9. Den Kuchen für 25-30 Minuten backen. Den Kuchen mit einem Zahnstocher testen; wenn kein Teig am Zahnstocher kleben bleibt, ist der Teig fertig.
10. Den Kuchen auf einem Gitter 15 Minuten abkühlen lassen, dann aus der Springform nehmen.
11. Mit etwas Puderzucker bestäuben. In Stücke schneiden und servieren.



PFIRSICH-TARTE

Vorbereitungszeit: 20 Minuten + inaktive | Backzeit: 40 Minuten | Portion: 1 Tarte, 8 Stücke

Zutaten

Kruste:

- 260g Mandelmehl
- 100g Ghee
- 1 großes Eigelb
- 1 Prise Salz
- 2 EL Honig

- 100g Ghee
- 2 kleine Eier
- 5 Pfirsiche, geschält und halbiert
- 4 EL Aprikosen- oder Pfirsichkonfitüre

Füllung :

- 170g blanchierte Mandeln
- 3 EL Honig

Zubereitung

1. Kruste zubereiten; Mehl mit Butter in einem Mixer verarbeiten.
2. Bis zu einer groben Masse verarbeiten.
3. Zucker, Eigelb und Salz hinzufügen. Rühren, bis der Teig glatt ist.
4. Den Teig in eine Tarte-Form mit 23cm Durchmesser geben. 30 Minuten kühlen.
5. Den Ofen auf 180 Grad Celsius vorheizen.
6. Die Form mit Backpapier überdecken und 10 Minuten backen.
7. Füllung zubereiten; Mandeln im Mixer verarbeiten, bis sie zu einer groben Masse werden.
8. Zucker und Butter fluffig schlagen. Mandeln und Eier hinzugeben.
9. Füllung in die Form geben und die Pfirsichhälften mit der geschnittenen Hälfte nach unten zeigend verteilen.
10. Tarte 30 Minuten lang bei 150 Grad Celsius backen.
11. Tarte vom Ofen nehmen und mit Pfirsichkonfitüre bepinseln, solange sie noch heiß ist.
12. Mit Puderzucker bestäuben.
13. In Stücke schneiden und servieren.



GEBACKENE BIRNEN MIT FÜLLUNG

Vorbereitungszeit: 10 Minuten | Backzeit: 30 Minuten | Portionen: 4 Personen

Zutaten

- 2 große Backbirnen
- ½ TL Zimtpulver
- 2 TL Honig
- 2 TL Mandelmus
- 1 teaspoon cinnamon powder
- 2 teaspoons raw honey
- 2 tablespoons almond butter
- 20g Walnüsse

Instructions

1. Ofen auf 180 Grad Celsius vorheizen.
2. Backblech mit Backpapier auslegen.
3. Den Birnenkern mit einem Kugelausstecher herauslöffeln.
4. Kerne entfernen.
5. Birnen mit der offenen Seite nach oben auf dem Backblech verteilen.
6. Die Birnen mit Mandelmus füllen.
7. Mit Zimt bestäuben und mit Honig beträufeln.
8. Walnüsse über die Birnen geben und in den Ofen schieben.
9. Birnen für 30 Minuten backen.
10. Birnen 5 Minuten auskühlen lassen und dann auf Teller geben.
11. Warm servieren.
12. Ein anderer Weg, die Birnen zu servieren, ist mit griechischem Joghurt, Vanilleeis oder mit Frozen Yogurt..



WASSERMELONEN-GRANITA

Vorbereitungszeit: 10 Minuten + inaktive Zeit | Portion: 6 Personen

Zutaten

- 900g entkernte und gewürfelte Wassermelone
- 1 ½ Limette, Saft davon
- 2 EL Honig oder Ahornsirup
- Frische Minzblätter, zum Garnieren

Zubereitung

1. Limettensaft in einen Mixer geben.
2. Wassermelone und Süßungsmittel hinzugeben.
3. Mixen, bis eine glatte Flüssigkeit entsteht. Wenn nötig schubweise verarbeiten.
4. Mixtur in einen 23cm gefrierfähigen Behälter geben.
5. Für 2 Stunden einfrieren. Aus dem Gefrierfach holen und das Eis vorsichtig abkratzen.
6. Granita wieder ins Gefrierfach stellen. 3 Stunden einfrieren. Wieder herausnehmen und Eis herauskratzen.
7. Den Prozess noch zwei Mal wiederholen.
8. Granita in Eiscreme-Schüsseln servieren und mit frischer Minze garnieren.



EISKAFFEE AM STIEL

Vorbereitungszeit: 10 Minuten + inaktive Zeit | Kochzeit: 50 Minuten |
Portion: 6 Personen

Zutaten

- 470ml Vollmilch oder ungesüßte Mandelmilch
- 4 EL Honig
- 235ml Frisch gebrühter Kaffee
- 1 TL Zimt

Zubereitung

1. Milch in einen Kochtopf geben.
2. Über mittlerer Hitze zum Kochen bringen.
3. Wenn die Milch kocht auf geringe Hitze reduzieren. Milch für 45-50 min köcheln lassen oder bis sich die Milch zur Hälfte des Volumens reduziert.
4. Milch von der Hitze nehmen und Honig hinzugeben.
5. Komplett auskühlen lassen.
6. Kaffee in einen Krug geben. Milch hinzufügen. Zimt hinzufügen und rühren.
7. 6 Stieleis-Formen vorbereiten. Jede Form mit der Mixtur füllen.
8. Formen für 1 Stunden einfrieren. Aus dem Gefrierfach nehmen und Stiele einfügen.
9. Weitere 2 Stunden einfrieren.
10. Stiele kurz vor dem Servieren unter Wasser halten. Aus der Form holen und servieren.



LAVAKUCHEN

Vorbereitungszeit: 10 Minuten | Backzeit: 15 Minuten | Portion: 2 Personen

Zutaten

- 4 EL Kakaopulver, natur
- 1 EL Honig
- 2 Eier
- 2 EL griechischer Joghurt, natur
- ½ TL Vanilleextrakt
- ½ TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- Kokosfett, zum Einfetten

Zubereitung

1. Ofen auf 180 Grad Celsius vorheizen.
2. Kakaopulver mit Honig in einer Schüssel vermischen, bis eine glatte Paste entsteht.
3. In einer anderen Schüssel Eier und Vanille schaumig schlagen.
4. Eier und den Joghurt zu den trockenen Zutaten geben. Salz und Backpulver unter Rühren hinzugeben, bis die Masse glatt ist.
5. Zwei Auflaufförmchen mit Kokosfett einfetten.
6. Den Teig in die Förmchen geben.
7. Die Förmchen auf ein Backblech geben.
8. 15 Minuten im Ofen backen. Die Küchlein sollten noch wackeln. Die Küchlein auf einem Teller stürzen.
9. Warm servieren.





GJELEMENTS © Alle Inhalte dieses Dokuments sind durch die internationale Legislation für Urheberrecht, intellektuelles und industrielles Eigentum geschützt. Jegliche Reproduktion, Angleichung, Ausgestaltung und Veränderung ist strengstens verboten. GJELEMENTS™ ist ein eingetragenes Warenzeichen.