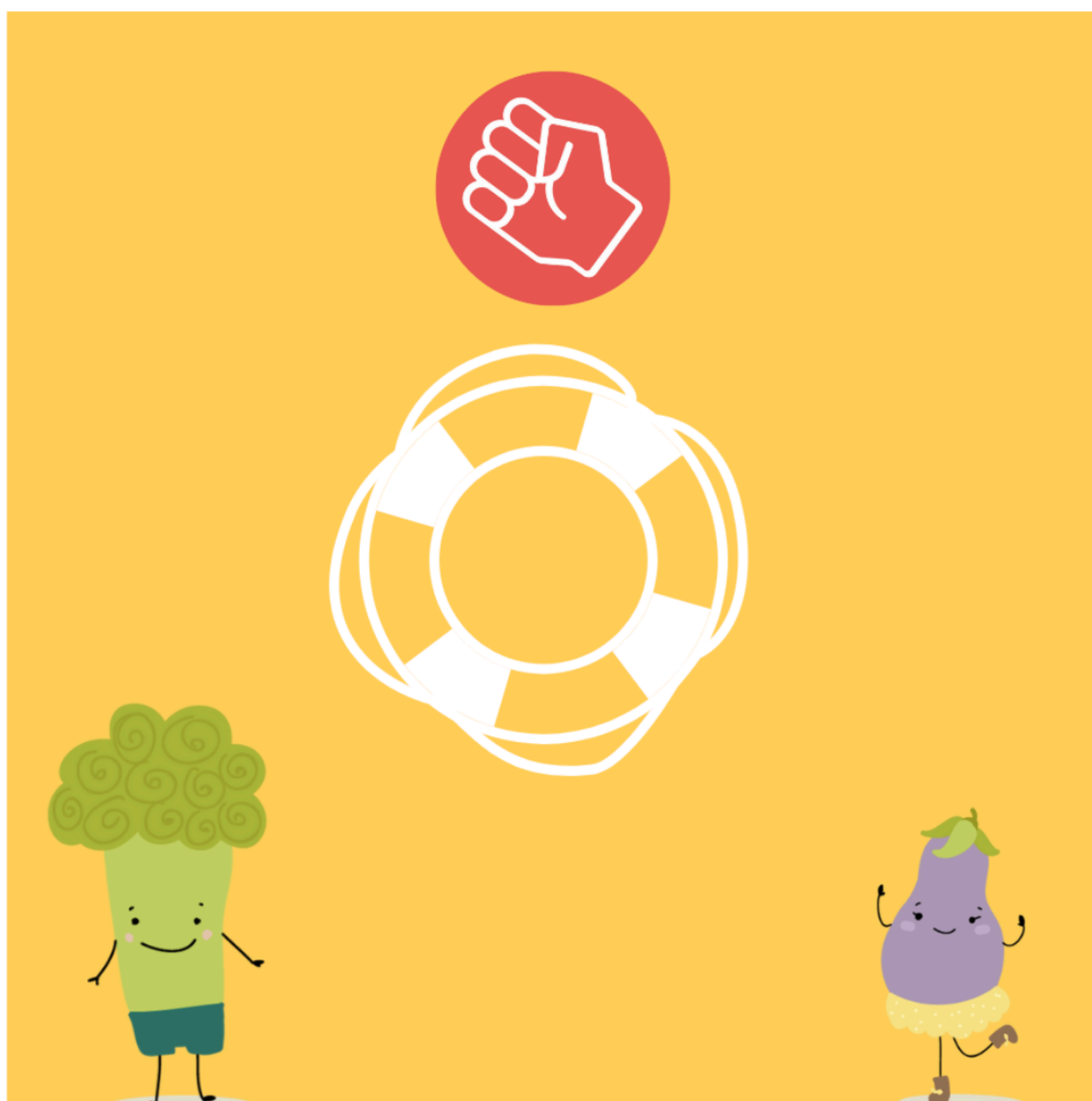


# Speisepläne Faustformel Stoffwechsel S.O.S.

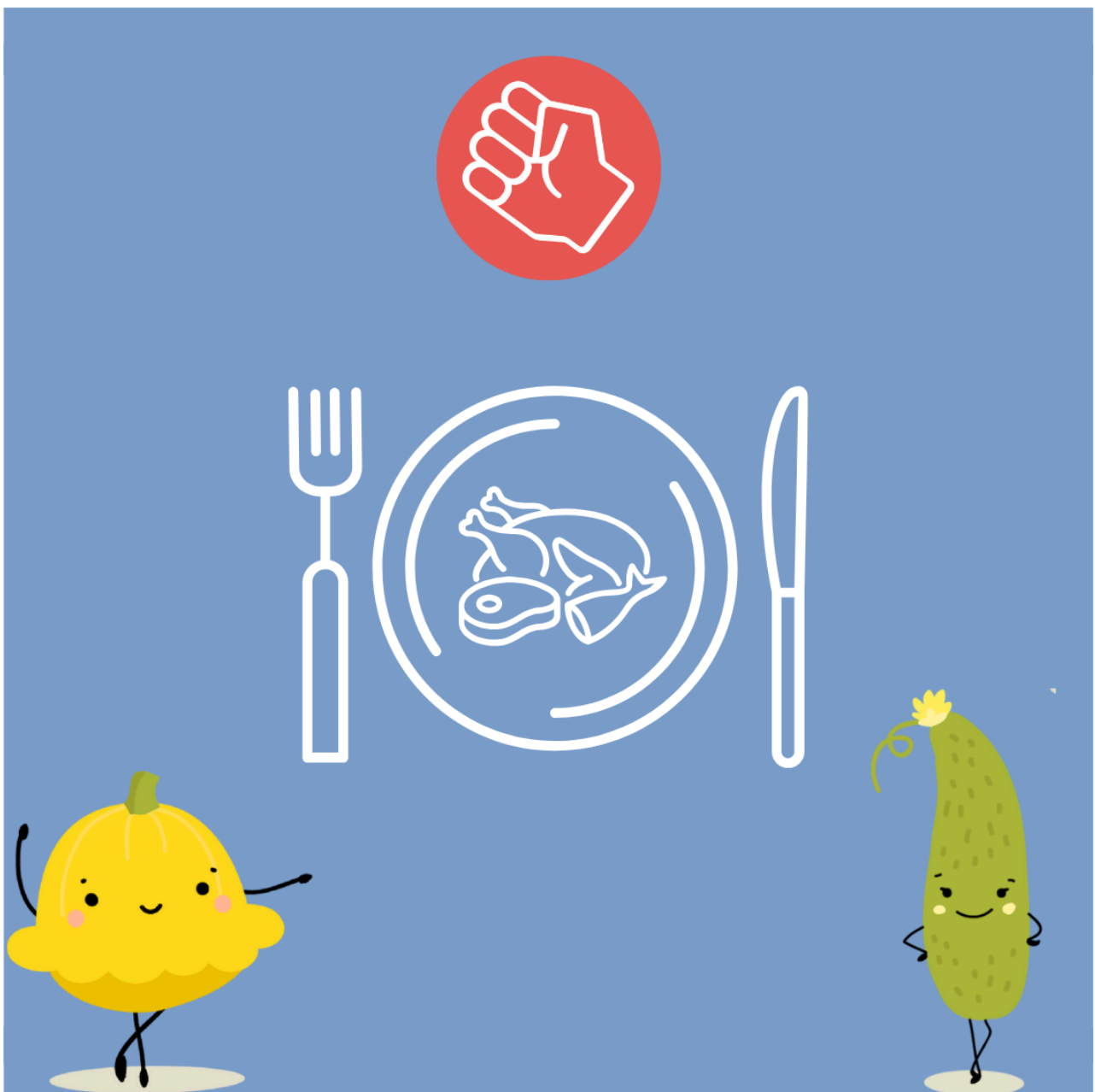


# Inhaltsverzeichnis

Stoffwechsel S.O.S - Allesesser.....	3
Einkaufsliste Stoffwechsel S.O.S. - Allesesser.....	5
8 Cashewnüsse mit Gurke (SOS 100).....	7
Gebratene Hühnerbrust mit Reis und Brokkoli (SOS 400).....	8
Spiegelei mit Tomaten und Bohnen.....	9
Quinoasalat mit Kichererbsen.....	10
Cremiges Thaicurry mit Lachs.....	11
Kürbiskerne mit Tamari (SOS 100).....	12
Butternusskürbissuppe mit Shrimps (SOS 400).....	13
Pancakes mit Bananen-Himbeersauce.....	14
Sushi-Rollen mit gedämpftem Lachs.....	15
Hühnerbein auf Ofengemüse mit Süßkartoffel.....	17
Schinken mit Gurke (SOS 100).....	18
Blattspinat mit pochierten Eiern und Kartoffeln (SOS 400).....	19
Chia-Kokos-Pudding mit Banane.....	21
Babypinac mit Schafkäse, Birne und Kürbiskernen.....	22
Fleischlaibchen mit Kartoffelpüree und Karottensalat.....	23
Hüttenkäse mit Schnittlauch (SOS 100).....	24
Brokkolisuppe mit Huhn (SOS 400).....	25
Pinke Smoothie Bowl.....	26
Vogelersalat mit Speck, Ei und Kartoffeln.....	27
Tanjas Spaghetti aglio e olio mit Garnelen.....	28
Hart gekochtes Ei mit Gurke (SOS 100).....	29
Butternusskürbisgemüse mit Kabeljau (SOS 400).....	30
Lachsbrot mit Tomate.....	31
Griechische Linsensuppe mit Feta.....	32
Geschmortes Huhn Cacciatore mit Kartoffeln.....	33
Stoffwechsel S.O.S - Vegetarier.....	34
Einkaufsliste Stoffwechsel S.O.S. - Vegetarier.....	36
8 Cashewnüsse mit Gurke (SOS 100).....	38
Kichererbsensuppe mit Zitrone (SOS 400).....	39
Spiegelei mit Tomaten und Bohnen.....	40
Quinoasalat mit Kichererbsen.....	41
Cremiges Thaicurry mit Tofu.....	42
Kürbiskerne mit Tamari (SOS 100).....	43
Karotten-Linsensuppe mit Ingwer (SOS 400).....	44
Pancakes mit Bananen-Himbeersauce.....	45
Sushi-Rollen mit Räuchertofu.....	46
Kichererbsen mit Ofengemüse.....	48
4 Stück Paranüsse (SOS 100).....	49
Blattspinat mit pochierten Eiern und Kartoffeln (SOS 400).....	50
Chia-Kokos-Pudding mit Banane.....	52

<b>Babyspinat mit Schafkäse, Birne und Kürbiskernen.....</b>	<b>53</b>
<b>Bohnenburger auf Blattsalat.....</b>	<b>54</b>
<b>Hüttenkäse mit Schnittlauch (SOS 100).....</b>	<b>55</b>
<b>Brokkolisuppe mit Tofu (SOS 400).....</b>	<b>56</b>
<b>Pinke Smoothie Bowl.....</b>	<b>57</b>
<b>Vogersalat mit Ei und Kartoffeln.....</b>	<b>58</b>
<b>Tanjas Spaghetti aglio e olio mit Feta.....</b>	<b>59</b>
<b>Hart gekochtes Ei mit Gurke (SOS 100).....</b>	<b>60</b>
<b>Butternusskürbisgemüse mit Cashews (SOS 400).....</b>	<b>61</b>
<b>Brot mit Ei und Tomate.....</b>	<b>62</b>
<b>Griechische Linsensuppe mit Feta.....</b>	<b>63</b>
<b>Heidis Shakshuka.....</b>	<b>64</b>

# Speiseplan Stoffwechsel S.O.S. - Allesesser





# Speiseplan Stoffwechsel S.O.S. – Alleser

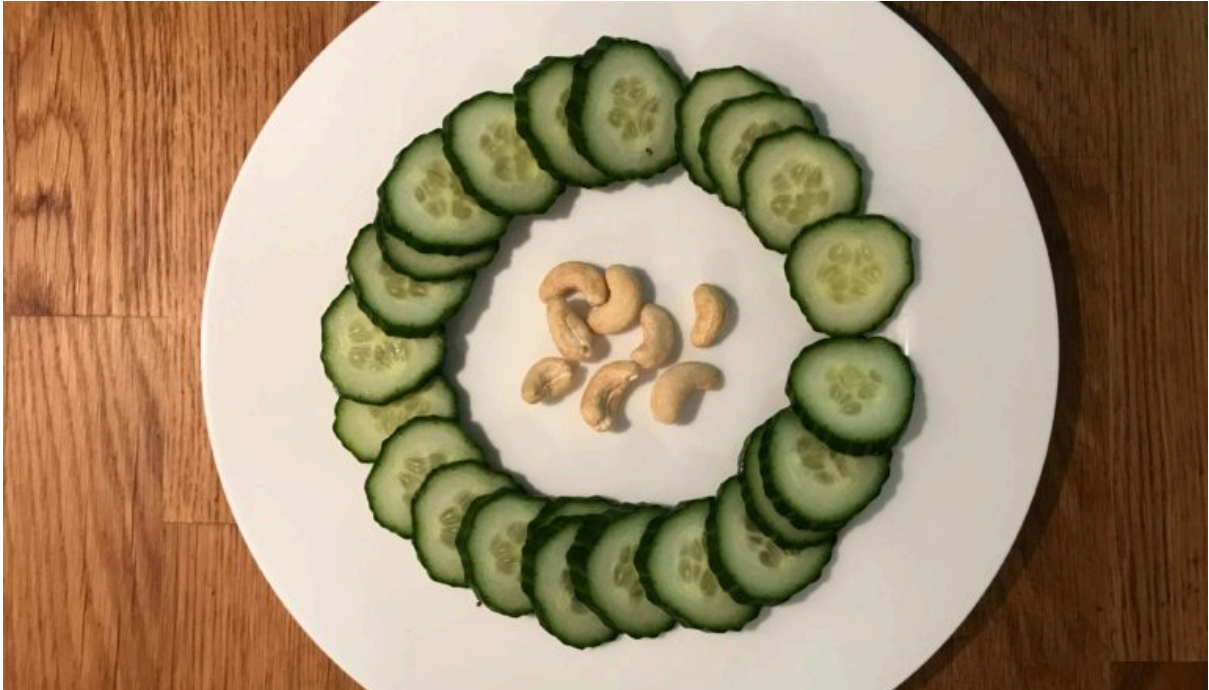
	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7	Tag 8	Tag 9	Tag 10
Frühstück		Spiegelei mit Tomaten und Bohnen		Pancakes mit Bananen-Himbeersauce		Chia-Kokos-Pudding mit Banane		Pinke Smoothie Bowl		Lachsbrot mit Tomate
Mittagessen	8 Cashewnüsse mit Gurke (SOS 100)	Quinoasalat mit Kichererbsen	Kürbiskerne mit Tamarind (SOS 100)	Sushi Rollen mit gedämpften Lachs	Schinken mit Gurke (SOS 100)	Babypinac mit Schafkäse, Birne und Kürbiskernen	Hüttenkäse mit Schnittlauch (SOS 100)	Vogelersalat mit Speck, Ei und Kartoffeln	Hart gekochtes Ei mit Gurke (SOS 100)	Griechische Linsensuppe mit Feta
Abendessen	Gebratene Hühnerbrust mit Reis und Brokkoli (SOS 400)	Cremiges Thaicurry mit Lachs	Butternuss-kürbissuppe mit Shrimps (SOS 400)	Hühnerbrust auf Ofengemüse mit Süßkartoffel	Blattspinac mit pochierter Eiern und Kartoffeln (SOS 400)	Fleisch-laibchen mit Kartoffelpüree und Karottensalat	Brokkolisuppe mit Huhn (SOS 400)	Tanjas Spaghetti aglio e olio mit Garnelen	Butternuss-kürbissuppe mit Kabeljau (SOS 400)	Geschmortes Huhn Cacciatore mit Kartoffeln

## Einkaufsliste Stoffwechsel S.O.S. - Allesesser

<input type="checkbox"/>	Avocado	1 Stück
<input type="checkbox"/>	Babyspinat	4 Handvoll (insgesamt 160 - 200 g)
<input type="checkbox"/>	Bananen	3 Stück
<input type="checkbox"/>	Berglinsen	0.5 Tassen
<input type="checkbox"/>	Birne	1 Stück
<input type="checkbox"/>	Blattspinat	200 g (frisch oder tiefgekühlt)
<input type="checkbox"/>	Bohnen, gekocht	1 Dose
<input type="checkbox"/>	Brokkoli	1 Stück
<input type="checkbox"/>	Butter	1 Stück
<input type="checkbox"/>	Butternusskürbis	550 g
<input type="checkbox"/>	Cashewmus	1 EL
<input type="checkbox"/>	Cashewnüsse	8 Stück
<input type="checkbox"/>	Cherrytomaten	1 Handvoll (ca. 100 g)
<input type="checkbox"/>	Chiasamen	2 EL
<input type="checkbox"/>	Currypaste, rot	1 TL
<input type="checkbox"/>	Currypulver	1 TL
<input type="checkbox"/>	Eier	7 Stück
<input type="checkbox"/>	Erdnüsse	2 EL
<input type="checkbox"/>	Faschiertes/Hackfleisch	ca. 120 g
<input type="checkbox"/>	Feta	1 Packung
<input type="checkbox"/>	Garnelen	225 g tiefgekühlt oder frisch (geschält und vorgegart)
<input type="checkbox"/>	Gurke	2 Stück
<input type="checkbox"/>	Hanfproteinpulver	4 EL
<input type="checkbox"/>	Himbeeren	3 Handvoll (ca. 300 g)
<input type="checkbox"/>	Hühnerbein	2 Stück
<input type="checkbox"/>	Hühnerbrust	240 g
<input type="checkbox"/>	Hüttenkäse	100 g
<input type="checkbox"/>	Kabeljau	180 g
<input type="checkbox"/>	Kakaonibs	1 EL
<input type="checkbox"/>	Kapern	1 EL
<input type="checkbox"/>	Karotten	6 Stück
<input type="checkbox"/>	Kartoffeln	5 Stück
<input type="checkbox"/>	Kichererbsen	120 g
<input type="checkbox"/>	Knoblauch	3 Zehen
<input type="checkbox"/>	Kokosfett	1 TL
<input type="checkbox"/>	Kokosmilch	1 Dose
<input type="checkbox"/>	Kren/Meerrettich	1 Stück/1 Glas
<input type="checkbox"/>	Kürbiskerne	3.5 EL
<input type="checkbox"/>	Lachsfilet	2 Stück je 120 g
<input type="checkbox"/>	Leinsamen	1 EL
<input type="checkbox"/>	Limette	1 Stück

<input type="checkbox"/>	Majoran, getrocknet	1 TL
<input type="checkbox"/>	Mandeln, ganz	8 Stück
<input type="checkbox"/>	Mandeln, gerieben	45 g
<input type="checkbox"/>	Mayonnaise	1 EL
<input type="checkbox"/>	Muskatnuss	1 Stück
<input type="checkbox"/>	Nori-Blätter	2 Blätter
<input type="checkbox"/>	Kalamata-Oliven	2 EL
<input type="checkbox"/>	Olivenöl	
<input type="checkbox"/>	Paprika	0.5 Stück
<input type="checkbox"/>	Paprikapulver edelsüß	1 TL
<input type="checkbox"/>	Peperoni	1 Stück
<input type="checkbox"/>	Petersilie	1 Bund
<input type="checkbox"/>	Quinoa	50 g
<input type="checkbox"/>	Reis	80 g
<input type="checkbox"/>	Reisnudel	50 g
<input type="checkbox"/>	Roggensauerteigbrot	3 Scheiben
<input type="checkbox"/>	Rote Rübe/Bete gekocht	1 Stück
<input type="checkbox"/>	Räucherlachs	50 g
<input type="checkbox"/>	Schinken	80 g
<input type="checkbox"/>	Schnittlauch	1 Bund
<input type="checkbox"/>	Senf	1 TL
<input type="checkbox"/>	Speck	2 Scheiben
<input type="checkbox"/>	Süßkartoffel	90 g
<input type="checkbox"/>	Tamari/Shoyu	6 TL
<input type="checkbox"/>	Thymian, getrocknet	3 TL
<input type="checkbox"/>	Tomate	3 Stück
<input type="checkbox"/>	Tomaten, geschält	2 Dosen
<input type="checkbox"/>	Tomatenmark	1 TL
<input type="checkbox"/>	Vanillepulver	0.25 TL
<input type="checkbox"/>	Vogerlsalat/Feldsalat	100 g
<input type="checkbox"/>	Vollkornspaghetti	50 g
<input type="checkbox"/>	Weißwein (optional)	100 ml
<input type="checkbox"/>	Zimt, Ceylon	1 TL
<input type="checkbox"/>	Zitrone	3 Stück
<input type="checkbox"/>	Zucchini	3 Stück
<input type="checkbox"/>	Zwiebel	8 Stück

## 8 Cashewnüsse mit Gurke (SOS 100)



### Zutaten

- 8 Cashewnüsse
- 0.25 Gurke

### Anleitungen

- Gurke in Stücke schneiden und zu den Cashewnüssen (ca. 14 Gramm) essen.

# Gebratene Hühnerbrust mit Reis und Brokkoli (SOS 400)



## Zutaten

- 120 g Hühnerbrust
- 150 g Brokkoli
- 35 g Reis, natur
- 2 TL Olivenöl
- Tamari/Shoyu

## Anleitungen

- Den Reis in reichlich Wasser und einer Prise Salz gar kochen. Es ist einfacher, wenn man gleich mehr Reis kocht und den Rest dann einfriert oder am nächsten Tag isst. Vom gekochten Reis ca. 80g für dieses Rezept verwenden.
- Hühnerbrust in Streifen schneiden, salzen und pfeffern und mit den 2 TL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne anbraten. Herausnehmen und zur Seite stellen.
- Brokkoli in kleine Stücke schneiden und in der gleichen Pfanne unter Rühren anbraten. Salzen, dann einen kleinen Schuss Wasser dazu geben und die Pfanne mit einem Deckel verschließen und einige Minuten "dampfbraten". Etwas die Hitze reduzieren, damit der Brokkoli nicht anbrennt.
- Wenn der Brokkoli gar, aber noch knackig ist, die Hühnerstücke noch einmal zugeben, kurz umrühren und mit Sojasauce abschmecken. Den Reis evtl. zum Aufwärmen kurz unterrühren.

# Spiegelei mit Tomaten und Bohnen



## Zutaten

- 2 Eier
- 120 g Bohnen aus der Dose
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel, klein
- 1 TL Thymian, getrocknet

## Anleitungen

- Zwiebel fein hacken und mind. 5 Min stehen lassen. Inzwischen die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Wer mag, kann sie vorher schälen. Dazu die Tomaten am runden Ende einritzen und mit kochendem Wasser übergießen und kurz (20 Sek.) ziehen lassen. Dann abschrecken und die Haut mit einem Messer abziehen.
- Zwiebel in ein bisschen Olivenöl in einer Pfanne anschwitzen, bis sie anfangen glasig zu werden. Dann die Tomaten hinzufügen, salzen, pfeffern und den Thymian dazugeben. Einige Minuten dünsten, bis sie Wasser lassen und weicher werden.
- Die abgetropften Bohnen hinzugeben und unter Rühren erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Für die Eier hat man mehrere Möglichkeiten: 1. In einer getrennten Pfanne ein wenig Olivenöl hineingeben, die Eier hineinschlagen und sanft ein Spiegelei braten (Achtung: zu große Hitze oxidiert das Cholesterin, das wollen wir nicht). 2. Man macht zwei Mulden in die Bohnensauce und schlägt die Eier hinein. 3. Man schlägt die Eier in die Bohnenmasse und rührt sie unter. Danach 1-2 Min weiter erhitzen, bis die Eier fest geworden sind.

# Quinoasalat mit Kichererbsen



## Zutaten

- 50 Gramm Quinoa
- 0.5 Avocado
- 0.5 Zwiebel
- 1 Tomate
- 0.25 Gurke
- 120 Gramm Kichererbsen
- 0,5 Bund Petersilie
- 3 EL Olivenöl
- 0.5 Zitrone

## Anleitungen

- Quinoa gründlich abspülen und in einem Topf mit reichlich Wasser und einer Prise Salz sprudelnd aufkochen, einige Minuten sprudelnd kochen lassen, dann die Hitze reduzieren und 10-12 Minuten fertig köcheln. Danach noch einmal gut abspülen.
- Zwiebel ganz fein hacken und min 5 min stehen lassen.
- Petersilie fein hacken. Avocado, Tomaten und Gurke in kleine Würfel schneiden.
- Aus Olivenöl und mit Saft von der Zitrone eine Salatsauce rühren und mit einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken.
- Zuerst das Gemüse ohne Avocado und die Kräuter, dann den Quinoa und die Kichererbsen unterrühren. Avocado vorsichtig unterheben.

# Cremiges Thaicurry mit Lachs



## Zutaten

- 1 Faustgröße Reisnudeln
- 1 Handtellergröße Lachsfilet
- 2 EL Erdnüsse
- 1 TL Currypaste, rot
- 1 Limette
- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 140 ml Kokosmilch
- 1 TL Tamari/Shoyu

## Anleitungen

- Die Reisnudeln in eine Schüssel geben und mit heißem Wasser übergießen. Einige Reisnudeln müssen auch wie normale Nudeln gekocht werden – Packung beachten.
- Zwiebel halbieren und quer schneiden und 5 Minuten ruhen lassen.
- Karotte und Zucchini in bissgroße Stücke schneiden.
- Erdnüsse in der Küchenmaschine möglichst fein mahlen.
- Zwiebel in ein wenig Olivenöl anbraten. Die gemahlene Nüsse und die Currypaste dazugeben und unter Rühren 1-2 Minuten anrösten. Mit der Kokosmilch aufgießen und einkochen lassen. Evtl. Wasser hinzufügen, falls die Sauce zu dick wird.
- Den Lachs in kleine Würfel schneiden und mit dem Gemüse hinzufügen und einige Minuten weiter köcheln lassen, bis der Fisch gar ist und das Gemüse noch Biss hat.
- Nudeln unterrühren und mit Sojasauce, Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

## Kürbiskerne mit Tamari (SOS 100)



### Zutaten

- 1.5 EL Kürbiskerne
- 0.5 TL Tamari/Shoyu

### Anleitungen

- Kürbiskerne (ca. 18 Gramm) ganz in einer Pfanne trocken anrösten, dabei sollten sie keine Farbe annehmen. Sie fangen an, sich ein wenig "aufzublähen", dann sind sie fertig.
- In eine kleine Schüssel geben und sofort mit Tamari oder Shoyu übergießen und umrühren.
- Gleich essen oder trocknen lassen (kann man auch gut mitnehmen).

# Butternusskürbissuppe mit Shrimps (SOS 400)



## Zutaten

- 250 g Butternusskürbis
- 100 g Shrimps
- 1 Zwiebel, klein
- 3 EL Kokosmilch
- Zitronensaft optional, nach Geschmack

## Anleitungen

- Kürbis schälen und in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen, in kleine Würfel schneiden und 5 Min stehen lassen.
- In einem kleinen Topf ca. 1 TL Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln anschwitzen. Kürbiswürfel dazu und noch einmal kurz unter Rühren anbraten. Mit soviel Wasser aufgießen, dass alles gerade gut bedeckt ist. Salzen und pfeffern. Zum Kochen bringen und ca 10-12 Min weich kochen.
- In einer beschichteten Pfanne die Shrimps mit ca. 1 TL Olivenöl von beiden Seiten kurz anbraten, bis sie gerade gar sind. Salzen, pfeffern und zur Seite stellen.
- Wenn das Gemüse weich ist, mit einem Pürierstab fein pürieren. Nach Geschmack noch etwas Wasser zugeben, falls die Suppe zu dick ist. Kokosmilch (ca. 45 Gramm/Portion) unterrühren und mit Salz, Pfeffer - und wer mag einen Spritzer Zitronensaft - abschmecken.
- Die Shrimps entweder in die Suppe geben oder getrennt dazu essen.

# Pancakes mit Bananen-Himbeersauce



## Zutaten

- 1 Banane (sehr reif)
- 1 Eier
- 45 g Mandeln gerieben
- 1 Handvoll Himbeeren
- Zimt Ceylon nach Geschmack

## Anleitungen

- Die Hälfte der Banane zerdrücken und mit dem Ei verrühren.
- Gemahlene Mandeln und nach Geschmack Zimt unterrühren.
- Mit ein wenig Butter (Wenn du Milch strikt vermeiden willst, dann verwende hier Kokosfett zum Braten) kleine Pancakes in einer Pfanne backen.
- Himbeeren mit der zweiten Hälfte der Banane im Mixer pürieren bis eine "Sauce" entsteht. Zu den Pancakes servieren.
- Hinweis: Pancakes nicht zu groß machen, sonst lassen sie sich in der Pfanne nicht mehr wenden und zerfallen!

# Sushi-Rollen mit gedämpftem Lachs



## Zutaten

- 2 Blätter Nori
- 120 g Lachsfilet
- 0.25 Gurke
- 1 Karotte
- 2 Handvoll Babyspinat
- 0.5 Avocado
- 3 TL Tamari/Shoyu
- Zitronensaft
- 8 EL Reis, gekocht

## Anleitungen

- Karotten und Gurken längs in ganz feine Streifen schneiden. Spinat waschen und trocken schleudern (evtl. grobe Stiele entfernen). Avocado in dünne Streifen oder Scheiben schneiden.
- Lachs auf ein Dampfsieb legen und einige Minuten (7-10 Min., je nach Dicke) dämpfen, bis er sich leicht mit der Gabel zerteilen lässt, aber noch ein bisschen glasig innen ist.
- Noriblätter evtl. vorher über der heißen Herdplatte "rösten" (das ist aber nicht bei allen Produkten notwendig, steht auf der Packung, wenn man es machen muss).
- Noriblatt mit der glänzenden Seite nach unten auf ein großes Brett legen.
- Die Hälfte vom Reis mit einem Löffel auf dem Nori-Blatt verstreichen. Dabei oben einen Rand lassen.
- Auf der unteren Seite einen Streifen quer mit der Hälfte der Karotten-, Avocado- und Gurkenstreifen belegen. Den Lachs darüber verteilen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen

und evtl. mit Zitronensaft beträufeln. Die Hälfte der Spinatblätter darauf verteilen.



- Den freien Rand des Algenblattes ganz oben mit ein wenig Wasser bestreichen. Dann die Rolle von unten her aufrollen, dabei recht fest andrücken. Der nasse Rand dient als "Verschluss".
- Vorsichtig quer in Stücke schneiden. Das geht am besten mit einem sehr scharfen, geriffelten Messer. Es braucht ein bisschen Übung, bis das richtig gut klappt....
- Mit dem zweiten Noriblatt und den restlichen Zutaten wiederholen.
- Schön auf einem Teller anrichten und evtl. mit ein bisschen Tamari oder Shoyu beträufeln (oder die Rollen ganz leicht eintauchen).

# Hühnerbein auf Ofengemüse mit Süßkartoffel



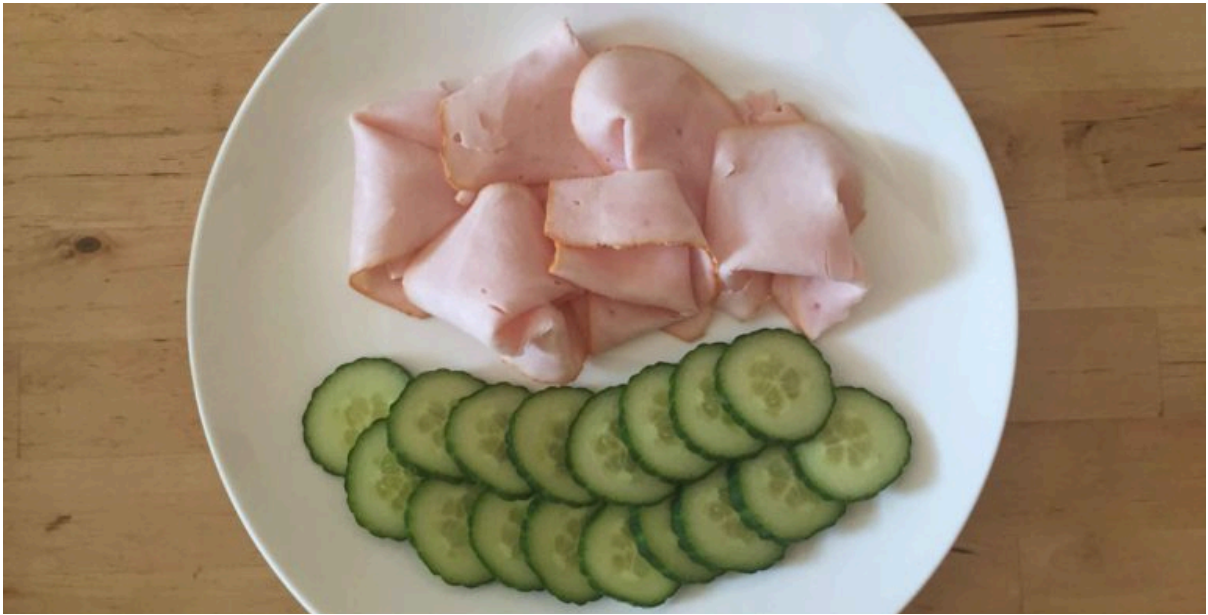
## Zutaten

- 1 Hühnerbein
- 90 g Süßkartoffel
- 1 Zucchini
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauch
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 1 TL Majoran getrocknet

## Anleitungen

- Backrohr auf 180°C vorheizen.
- Zwiebel halbieren, quer in Streifen schneiden. Knoblauch in ganz feine Scheiben schneiden - beides mind. 5 Min stehen lassen. Gemüse in bissgroße Stücke schneiden.
- Das Hühnerbein mit Majoran, ein bisschen Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Olivenöl einreiben.
- Gemüse mit ca. 1 EL Olivenöl und einem halben TL Majoran und dem restlichen Paprikapulver schwenken, salzen und pfeffern.
- Gemüse in eine ofenfeste Form geben und das Hühnerbein darauf legen.
- Im Ofen ca. 45 min braten.

## Schinken mit Gurke (SOS 100)



### Zutaten

- 80 Gramm Schinken
- 0.25 Gurke

### Anleitungen

- Salatgurke in Scheiben schneiden und zum Schinken essen

# Blattspinat mit pochierten Eiern und Kartoffeln (SOS 400)



## Zutaten

- 2 Eier (möglichst bio und sehr frisch)
- 200 g Blattspinat, frisch oder TK
- 1 Kartoffeln
- 1 Zwiebel, klein
- Zitronensaft 2 Saftspritzer pro Portion

## Anleitungen

- Die Zwiebel schälen, fein hacken und mind. 5 Minuten ruhen lassen.
- Kartoffel schälen, evtl. halbieren und in reichlich kaltem Wasser mit einer Prise Salz aufsetzen, zum Kochen bringen und bissfest kochen.
- Spinat waschen und evtl. die harten Stiele entfernen (oder TK-Spinat verwenden).
- Zwiebel mit Olivenöl in einer beschichteten Pfanne (mit Deckel) vorsichtig anschwitzen. Den Spinat hinzugeben und zusammenfallen lassen. Etwas Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Währenddessen die Eier in einem mittelgroßen Topf pochieren (wenn die Eier nicht ganz frisch sind oder pochieren zu viel Arbeit ist, dann am besten hart kochen und in Viertel schneiden und dazu essen). Dazu einen mittelgroßen Topf halbvoll mit Wasser

füllen und mit einer Prise Salz zum Sieden bringen (das Wasser soll nicht sichtbar kochen, es sollen nur kleine Blasen vom Grund aufsteigen).

- Ein Ei nach dem anderen in eine Tasse aufschlagen und einen Spritzer Zitronensaft dazugeben.
- Mit einem Quirl das Wasser im Topf zum „Strudeln“ bringen, so dass in der Mitte ein Wirbel entsteht.
- Das Ei aus der Tasse ganz vorsichtig (aber schnell!) in den Wirbel gleiten lassen (dazu Tasse fast schon ins Wasser halten). 3 Minuten ziehen lassen (Uhr stellen!).
- Dann mit einem Schaumlöffel vorsichtig herausholen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Das zweite Ei gleich zubereiten.
- Kartoffeln abgießen und mit dem Spinat zu den Eiern servieren.

# Chia-Kokos-Pudding mit Banane



## Zutaten

- 2 EL Chia-Samen
- 135 ml Kokosmilch
- 1 Banane
- 2 EL Hanfproteinpulver; alternativ: 2 EL Hanfsamen - hat aber weniger Eiweiß
- 0.5 TL Zimt Ceylon
- 1 EL Kakaonibs optional

## Anleitungen

- Chiasamen in Kokosmilch mindestens 20 Min (am besten über Nacht) einweichen. Wenn man Hanfsamen (hat aber weniger Eiweiß) anstelle von Hanfproteinpulver verwendet, kann man sie auch schon mit einweichen.
- Nach dem Einweichen: Nach Geschmack Wasser unterrühren, falls die Konsistenz zu fest ist.
- Banane nach Geschmack in kleine Würfel oder Scheiben schneiden.
- Banane, Kakaonibs (optional), Zimt und Hanfpulver unterrühren.

# Babyspinat mit Schafkäse, Birne und Kürbiskernen



## Zutaten

- 2 Handvoll Babyspinat
- 0.5 Zitrone
- 2 EL Kürbiskerne
- 0.5 Birne
- 0.5 Packungen Feta
- 1 Scheibe Roggensauerteigbrot
- 0.25 Gurke

## Anleitungen

- Spinat waschen und trocken schleudern. In einer kleinen Schüssel oder Tasse 3 Teile Öl und mit einem Teil Zitronensaft zur Salatsauce verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Kürbiskerne in einer Pfanne anrösten bis sie duften und anschließend grob hacken. Birne waschen, schälen und vierteln. Vom Kerngehäuse befreien und in Würfel schneiden. Gurke in Würfel schneiden. Den Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken und mit Birnenwürfeln und Kürbiskernen vermengen.
- Sauce über den Spinat und die Gurke geben und die Käse-Kern-Mischung darüber streuen. Mit Brot servieren.

# Fleischlaibchen mit Kartoffelpüree und Karottensalat



## Zutaten

- 1 Handtellergröße Faschiertes/Hackfleisch
- 3 Karotten
- 0.25 Zucchini
- 1 EL Mayonnaise
- 1 TL Senf
- 1 TL Tomatenmark
- 1 Faustgröße Kartoffeln
- 1 TL Butter
- 0.5 Zitrone
- Muskatnuss nach Geschmack

## Anleitungen

- Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden, mit einer Prise Salz zum Kochen bringen und ca. 10-15 Minuten gar kochen.
- Zucchini klein raspeln und zusammen mit dem Hackfleisch, Senf, Tomatenmark und der Hälfte der Mayonnaise verrühren. Salzen und pfeffern.
- Die Masse in Laibchen formen und in Olivenöl auf beiden Seiten goldbraun braten.
- Inzwischen die Karotten raspeln, mit der restlichen Mayonnaise und ein wenig Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Kartoffeln abseihen, dabei ein wenig Kochwasser zurück halten. Mit dem Kartoffelstampfer zu Püree verarbeiten, Butter unterrühren (evtl. ein wenig Kochwasser zugeben, damit das Püree cremiger wird). Mit Salz und geriebener Muskatnuss abschmecken

## Hüttenkäse mit Schnittlauch (SOS 100)



### Zutaten

- 100 g Hüttenkäse
- Schnittlauch

### Anleitungen

- Hüttenkäse abwiegen.
- Schnittlauch kleinschneiden und unter den Hüttenkäse mischen.
- Servieren.

## Brokkolisuppe mit Huhn (SOS 400)



### Zutaten

- 220 g Brokkoli
- 120 g Hühnerbrust
- 0.5 Zwiebel
- 45 ml Kokosmilch
- 2 TL Olivenöl

### Anleitungen

- Zwiebel (ca. 60 Gramm/Portion) schälen und in kleine Würfel schneiden und 5 Min stehen lassen. Brokkoli in kleine Stücke schneiden. Huhn in Würfel oder Streifen schneiden.
- Brokkoli in einem kleinen Topf mit Wasser bedecken und mit einer Prise Salz zum Kochen bringen.
- In einer beschichteten Pfanne die Zwiebeln mit dem Olivenöl vorsichtig anschwitzen, dann das Fleisch dazu und von allen Seiten anbraten. Salzen, pfeffern und zur Seite stellen.
- Wenn der Brokkoli weich ist (ca. 8-10 Min.), mit einem Pürierstab ganz fein pürieren, dann die Kokosmilch unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss das Fleisch mit den Zwiebeln in die Suppe rühren.

# Pinke Smoothie Bowl



## Zutaten

- 2 Handvoll Himbeeren (optional Erdbeeren)
- 1 Banane
- 1 Rote Rübe/Beete, gekocht
- 2 EL Hanfproteinpulver
- 1 EL Cashewmus
- 1 EL Leinsamen
- 0.5 TL Zimt Ceylon optional
- 0.25 TL Vanillepulver optional
- 8 Mandeln gehackt (oder Mandelblättchen)

## Anleitungen

- Himbeeren (optional auch Erdbeeren), rote Rübe/Beete, Cashewmus, Leinsamen, Hanfpulver, Zimt und Vanille im Mixer mit ein wenig Wasser zu einer dicken Creme verarbeiten.
- Banane in kleine Würfel oder Scheiben schneiden. Mandeln grob hacken.
- Creme in eine Schüssel füllen und Banane und Mandeln darauf geben. Wer mag, kann auch noch ein paar Kakaonibs darüber geben.

# Vogersalat mit Speck, Ei und Kartoffeln



## Zutaten

- 2 Handvoll Vogersalat/Feldsalat oder Rucola
- 1 Kartoffel
- 1 Ei
- 2 Scheiben Speck

## Anleitungen

- Speck in Streifen oder Würfel schneiden und in der Pfanne auslassen, bis er knusprig, aber nicht zu dunkel ist. Evtl ein paar Spritzer Wasser zugeben, damit er nicht verbrennt.
- Ei in 8-10 Minuten hart kochen. Abschrecken, schälen und in Scheiben oder Viertel schneiden.
- Kartoffel schälen und in Scheiben oder Stücke schneiden und in Wasser mit einer Prise Salz gar kochen.
- Salat waschen und trocken schleudern.
- Aus Olivenöl, Apfelessig oder Zitronensaft, Salz und Pfeffer eine Salatsauce rühren.
- Sauce mit dem Salat vermengen, dann Speck, Ei und Kartoffel vorsichtig unterheben.

# Tanjas Spaghetti aglio e olio mit Garnelen



## Zutaten

- 50 g Vollkornspaghetti
- 1 Zucchini
- 1 rote Peperoni, Alternativ: Chilipulver
- 125 g Garnelen TK oder frisch, geschält und vorgegart
- 0.5 Bund Petersilie
- 2 Knoblauchzehen

## Anleitungen

- Den Knoblauch schälen, in ganz dünne Scheiben schneiden und 5 Min. ziehen lassen. Die Peperoni, falls verwendet, in Scheiben schneiden.
- Die Zucchini waschen, von den Enden befreien und mit dem Spiralschneider in dünne Fäden schneiden.
- Die Garnelen (TK-Ware auftauen), gut abspülen und vorsichtig trocken tupfen.
- Die Spaghetti in kochendem Salzwasser laut Packungsanleitung bissfest garen.
- In einer Pfanne Olivenöl (ca. 1 EL) erhitzen und die Zucchinihäden bei guter Hitze bissfest braten. Falls man sie sehr weich möchte, etwas salzen und kurz dampfbraten.
- Die Spaghetti abgießen und gemeinsam mit den Zucchinihäden im Topf warm halten. Eventuelles Wasser zwischendurch einmal abgießen.
- Einen weiteren EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Die Garnelen, den Knoblauch und die Peperoni bei schwacher Hitze unter Wenden ca. 3 Minuten leicht anbraten.
- Die Mischung salzen, pfeffern und mit der gehackten Petersilie vermischen.
- Die Nudeln und die Zucchinihäden unterrühren.

## Hart gekochtes Ei mit Gurke (SOS 100)



### Zutaten

- 1 Ei
- 0.25 Gurke

### Anleitungen

- Ei in reichlich Wasser 8-10 Min hart kochen.
- Gurke in Stücke schneiden und dazu essen.

# Butternusskürbisgemüse mit Kabeljau (SOS 400)



## Zutaten

- 300 g Butternusskürbis
- 180 g Kabeljau
- 0.5 Zwiebel
- 45 ml Kokosmilch
- 1 TL Kokosfett
- 1 TL Currypulver

## Anleitungen

- Kürbis schälen und in Würfel schneiden. Zwiebeln (ca. 30 Gramm/Portion) schälen und in kleine Würfel schneiden und 5 Min stehen lassen.
- In einer Pfanne das Kokosöl erhitzen und die Zwiebeln darin vorsichtig anschwitzen. Kürbiswürfel dazu und noch einmal kurz unter Rühren anbraten. Currypulver unterrühren und 1-2 Min unter Rühren braten.
- Salzen, pfeffern, und dann einen Schuss Wasser dazu geben, die Pfanne mit einem Deckel verschließen und einige Minuten "dampfbraten", bis die Kürbisstücke gar sind, aber noch Biss haben. Evtl ein wenig Wasser nachgießen, damit es nicht anbrennt.
- Inzwischen den Fisch (frisch oder TK) in Würfel oder Streifen schneiden.
- Kokosmilch unterrühren, dann den Fisch auf das Gemüse legen und einige Minuten mitgaren lassen, bis der Fisch gar, aber innen noch ganz leicht glasig ist.
- Mit Salz und Pfeffer und nach Geschmack einen Spritzer Zitronensaft abschmecken.

# Lachsbrot mit Tomate



## Zutaten

- 1 Handvoll Cherrytomaten
- 0.25 Gurke
- 50 g Räucherlachs
- 2 Scheiben Roggensauerteigbrot
- Kren/Meerrettich
- Butter

## Anleitungen

- Brot nach Belieben toasten und mit Butter bestreichen.
- Mit Lachs belegen und die Tomaten und Gurke entweder in Scheiben schneiden, darauf legen oder dazu essen. Wer mag, kann Kren/Meerrettich dazu essen.

# Griechische Linsensuppe mit Feta



## Zutaten

- 0.5 Tasse Berglinsen
- 300 g Tomaten geschält (Dose)
- 50 g Feta
- 1 Zwiebel
- 1 TL Thymian, getrocknet

## Anleitungen

- Zwiebel grob hacken und mind. 5 Minuten ruhen lassen.
- Zwiebeln in ein wenig Olivenöl anbraten, Thymian und die Tomaten unterrühren und 1-2 Minuten dünsten.
- Die Linsen waschen, abtropfen und unterrühren, gegebenenfalls mit Wasser aufgießen. Ca. 15 Minuten weich kochen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Feta würfeln und vor dem Servieren unterrühren.

# Geschmortes Huhn Cacciatore mit Kartoffeln



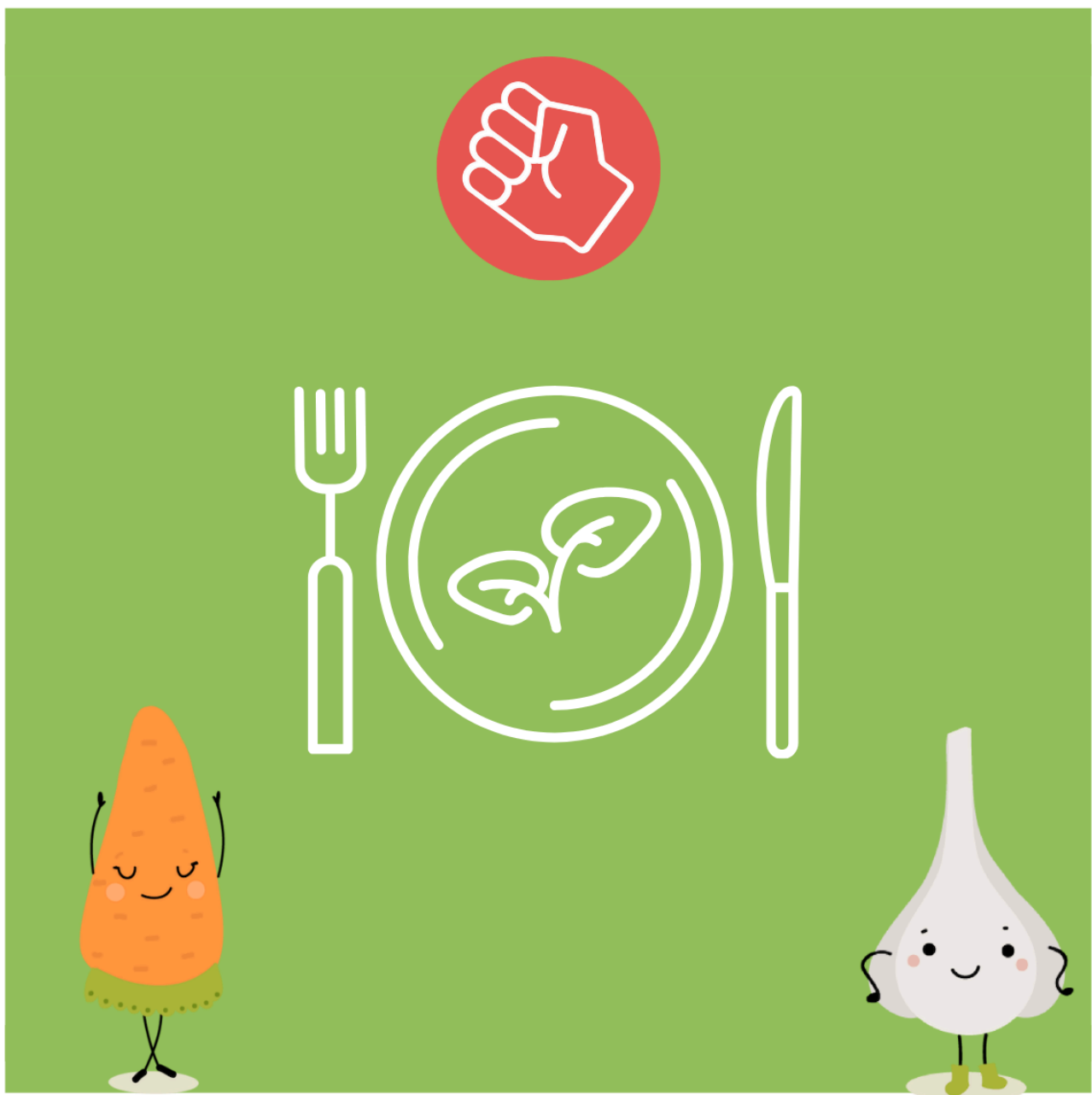
## Zutaten

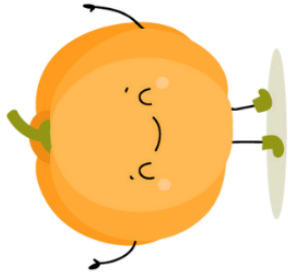
- 1 Hühnerbein
- 0.5 Dose Tomaten, geschält
- 0.5 Paprika
- 1.5 Zwiebel
- 1 TL Thymian, getrocknet
- 60 ml Weißwein optional
- 2 EL Kalamata-Oliven
- 1 EL Kapern/Kapernblüten
- 1 Kartoffeln

## Anleitungen

- Die Hühnerstücke in einer tieferen Pfanne mit ein wenig Olivenöl von beiden Seiten scharf anbraten, bis sie schön braun sind.
- Paprika und Zwiebeln in bissgroße Stücke schneiden. Kartoffeln eventuell schälen und ebenfalls in bissgroße Stücke schneiden. Die Hühnerteile aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Das Gemüse in der Pfanne anbraten und die Hitze reduzieren. Hühnerstücke wieder dazugeben, mit einem Schuss Weißwein (wenn verwendet) ablöschen und kurz durchrühren. Die Tomaten dazugießen, Kartoffeln, Oliven, Kapern und Thymian unterrühren. Salzen und pfeffern.
- Die Pfanne entweder zugedeckt bei ca. 120° C in den Ofen stellen (darauf achten, ob Pfannengriffe hitzebeständig sind!) oder bei kleiner Flamme zugedeckt am Herd ca. 30 Minuten schmoren lassen.

# Speiseplan Stoffwechsel S.O.S. – Vegetarier





# Speiseplan Stoffwechsel S.O.S. - Vegetarier

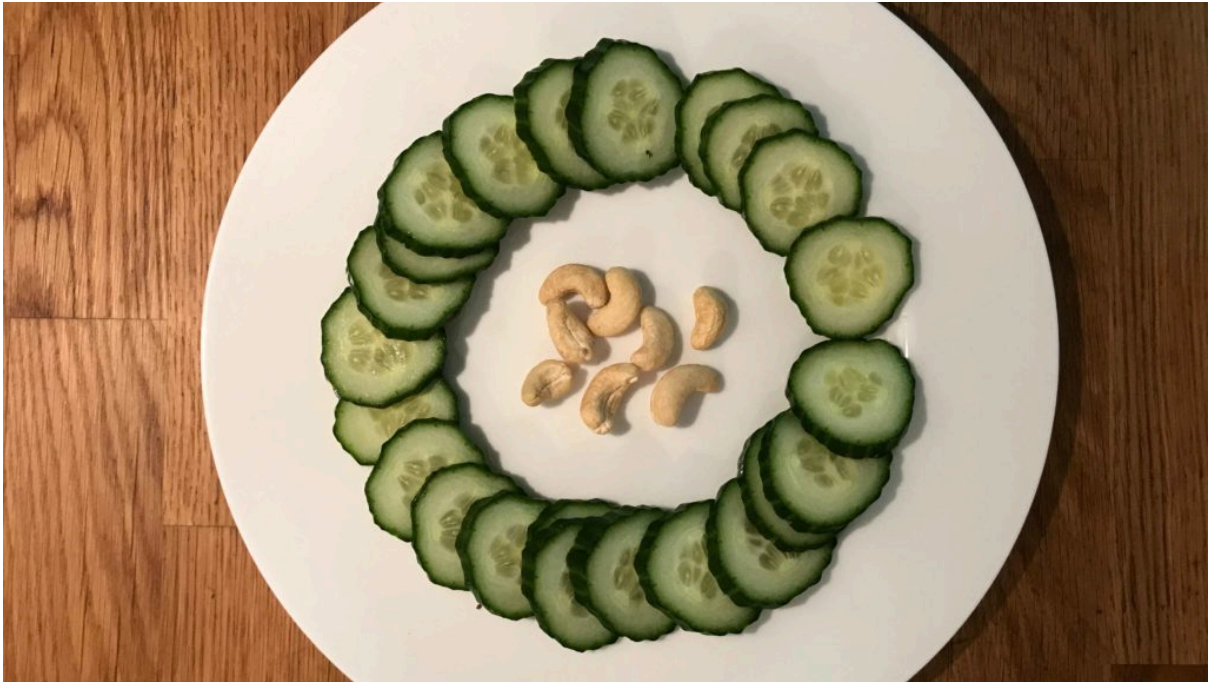
	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7	Tag 8	Tag 9	Tag 10
Frühstück		Spiegelei mit Tomaten und Bohnen		Pancakes mit Bananen-Himbeersauce		Chia-Kokos-Pudding mit Banane		Pinke Smoothie Bowl		Brot mit Ei und Tomate
Mittagessen	8 Cashewnüsse mit Gurke (SOS 100)	Quinoaalat mit Kichererbsen	Kürbiskerne mit Tamarind (SOS 100)	Sushi Rollen mit Räuchertofu	4 Stück Paranüsse (SOS 100)	Babypinac mit Schafkäse, Birne und Kürbiskernen	Hüttenkäse mit Schnittlauch (SOS 100)	Vogelalat mit Ei und Kartoffeln	Hart gekochtes Ei mit Gurke (SOS 100)	Griechische Linsensuppe mit Feta
Abendessen	Kichererbsensuppe mit Zitrone (SOS 400)	Cremiges Thaicurry mit Tofu	Karotten-Linsensuppe mit Ingwer (SOS 400)	Kichererbsen mit Ofengemüse	Blattspinac mit pochierten Eiern und Kartoffeln (SOS 400)	Bohnenburger auf Blattsalat	Brokkolisuppe mit Tofu (SOS 400)	Tanjas Spaghetti aglio e olio mit Feta	Butternuss-kürbisgemüse mit Cashews (SOS 400)	Heidis Shakshuka

## Einkaufsliste Stoffwechsel S.O.S. – Vegetarier

- |                          |                     |  |
|--------------------------|---------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | Avocado             | 1 Stück  |
| <input type="checkbox"/> | Babypinac           | 4 Handvoll (insgesamt 160 - 200 g)                               |
| <input type="checkbox"/> | Banane              | 3 Stück  |
| <input type="checkbox"/> | Berglinsen          | 0.5 Tassen   |
| <input type="checkbox"/> | Birne               | 1 Stück  |
| <input type="checkbox"/> | Blattsalat          | 3 Handvoll (insgesamt 120 - 150 g)                               |
| <input type="checkbox"/> | Blattspinac         | 4 Handvoll frisch (insgesamt 160 - 200 g) oder 200 g tiefgekühlt |
| <input type="checkbox"/> | Bohnen gekocht      | 2 Dosen  |
| <input type="checkbox"/> | Brokkoli            | 1 Stück  |
| <input type="checkbox"/> | Butternusskürbis    | 300 g  |
| <input type="checkbox"/> | Cashewmus           | 1 EL   |
| <input type="checkbox"/> | Cashewnüsse         | 1 Packung  |
| <input type="checkbox"/> | Cherrytomaten       | 1 Handvoll (ca. 100 g)   |
| <input type="checkbox"/> | Chia-Samen          | 2 EL   |
| <input type="checkbox"/> | Chilischote         | 1 Stück  |
| <input type="checkbox"/> | Currypaste rot      | 1 TL   |
| <input type="checkbox"/> | Currypulver         | 1 TL   |
| <input type="checkbox"/> | Eier                | 12 Stück   |
| <input type="checkbox"/> | Erdnüsse            | 2 EL   |
| <input type="checkbox"/> | Feta                | 2 Packungen  |
| <input type="checkbox"/> | Gurke               | 2 Stück  |
| <input type="checkbox"/> | Hanfproteinpulver   | 4 EL   |
| <input type="checkbox"/> | Himbeeren           | 3 Handvoll (ca. 300 g)   |
| <input type="checkbox"/> | Hüttenkäse          | 100 g  |
| <input type="checkbox"/> | Ingwer              | 1 Stück  |
| <input type="checkbox"/> | Kakaonibs           | 1 EL   |
| <input type="checkbox"/> | Karotten            | 7 Stück  |
| <input type="checkbox"/> | Kartoffeln          | 2 Stück  |
| <input type="checkbox"/> | Kichererbsen        | 2 Dosen  |
| <input type="checkbox"/> | Knoblauch           | 5 Zehen  |
| <input type="checkbox"/> | Kokosmilch          | 1 Dose   |
| <input type="checkbox"/> | Koriandersamen      | 1 TL   |
| <input type="checkbox"/> | Kreuzkümmel         | 1 TL   |
| <input type="checkbox"/> | Kürbiskerne         | 3.5 EL   |
| <input type="checkbox"/> | Leinsamen           | 1 EL   |
| <input type="checkbox"/> | Limette             | 1 Stück  |
| <input type="checkbox"/> | Majoran, getrocknet | 1 TL   |
| <input type="checkbox"/> | Mandeln, ganz       | 8 Stück  |
| <input type="checkbox"/> | Mandeln, gerieben   | 45 g   |
| <input type="checkbox"/> | Mangold             | 1 Stück  |

<input type="checkbox"/>	Mayonnaise	2 TL
<input type="checkbox"/>	Milch	1 EL
<input type="checkbox"/>	Noriblätter	2 Blätter
<input type="checkbox"/>	Olivenöl	
<input type="checkbox"/>	Oregano	1 TL
<input type="checkbox"/>	Paprika	0.5 Stück
<input type="checkbox"/>	Paprikapulver, edelsüß	1 TL
<input type="checkbox"/>	Paranüsse	4 Stück
<input type="checkbox"/>	Peperoni rot	1 Stück
<input type="checkbox"/>	Petersilie	1 Bund
<input type="checkbox"/>	Quinoa	50 g
<input type="checkbox"/>	Reis	45 g
<input type="checkbox"/>	Reisnudeln	50 g
<input type="checkbox"/>	Roggensauerteigbrot	3 Scheiben
<input type="checkbox"/>	Rote Linsen	60 g
<input type="checkbox"/>	Rote Rübe/Bete, gekocht	1 Stück
<input type="checkbox"/>	Schnittlauch	1 Bund
<input type="checkbox"/>	Tamari/Shoyu	4.5 TL
<input type="checkbox"/>	Thymian, getrocknet	2 TL
<input type="checkbox"/>	Tofu	250 g
<input type="checkbox"/>	Tofu geräuchert	100 g
<input type="checkbox"/>	Tomaten	3 Stück
<input type="checkbox"/>	Tomaten, geschält	1 Dose
<input type="checkbox"/>	Tomatenmark	2 TL
<input type="checkbox"/>	Vanillepulver (optional)	0.25 TL
<input type="checkbox"/>	Vogersalat/Feldsalat	2 Handvoll (100 g)
<input type="checkbox"/>	Vollkornbrot	1 Scheibe
<input type="checkbox"/>	Vollkornspaghetti	50 g
<input type="checkbox"/>	Zaatar (optional)	1 TL
<input type="checkbox"/>	Ziegenfrischkäse	1 EL
<input type="checkbox"/>	Zimt Ceylon	2 TL
<input type="checkbox"/>	Zitronen	4 Stück
<input type="checkbox"/>	Zucchini	3 Stück
<input type="checkbox"/>	Zwiebel	9 Stück

## 8 Cashewnüsse mit Gurke (SOS 100)



### Zutaten

- 8 Cashewnüsse
- 0.25 Gurke

### Anleitungen

- Gurke in Stücke schneiden und zu den Cashewnüssen (ca. 14 Gramm) essen.

## Kichererbsensuppe mit Zitrone (SOS 400)



### Zutaten

- 240 Gramm Kichererbsen
- 0.5 Zwiebel
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Petersilie

### Anleitungen

- Zwiebeln (ca. 60 Gramm) schälen und in kleine Würfel schneiden und 5 Min stehen lassen.
- In einem kleinen Topf die Zwiebeln mit dem Olivenöl vorsichtig anschwitzen, dann die abgetropften Kichererbsen (ca. 240 Gramm) dazu und mit so viel Wasser aufgießen, dass alles gerade mit Wasser bedeckt ist. Salzen, pfeffern und zum Kochen bringen.
- Ca. 5 Min. kochen (bis die Zwiebeln ganz weich sind), dann mit einem Pürierstab ganz fein pürieren.
- Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.

# Spiegelei mit Tomaten und Bohnen



## Zutaten

- 2 Eier
- 120 g Bohnen aus der Dose
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel klein
- 1 TL Thymian, getrocknet

## Anleitungen

- Zwiebeln fein hacken und mind. 5 Min stehen lassen. Inzwischen die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Wer mag, kann sie vorher schälen. Dazu die Tomaten am runden Ende einritzen und mit kochendem Wasser übergießen und kurz (20 Sek.) ziehen lassen. Dann abschrecken und die Haut mit einem Messer abziehen.
- Zwiebeln in ein bisschen Olivenöl in einer Pfanne anschwitzen, bis sie anfangen glasig zu werden. Dann die Tomaten hinzufügen, salzen, pfeffern und den Thymian dazugeben. Einige Minuten dünsten, bis sie Wasser lassen und weicher werden.
- Die abgetropften Bohnen hinzugeben und unter Rühren erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Für die Eier hat man mehrere Möglichkeiten: 1. In einer getrennten Pfanne ein wenig Olivenöl hineingeben, die Eier hineinschlagen und sanft ein Spiegelei braten (Achtung: zu große Hitze oxidiert das Cholesterin, das wollen wir nicht). 2. Man macht zwei Mulden in die Bohnensauce und schlägt die Eier hinein. 3. Man schlägt die Eier in die Bohnenmasse und rührt sie unter. Danach 1-2 Min weiter erhitzen, bis die Eier fest geworden sind.

# Quinoasalat mit Kichererbsen



## Zutaten

- 50 Gramm Quinoa
- 0.5 Avocado
- 0.5 Zwiebel
- 1 Tomate
- 0.25 Gurke
- 120 Gramm Kichererbsen
- 0,5 Bund Petersilie
- 3 EL Olivenöl
- 0.5 Zitrone

## Anleitungen

- Quinoa gründlich abspülen und in einem Topf mit reichlich Wasser und einer Prise Salz sprudelnd aufkochen, einige Minuten sprudelnd kochen lassen, dann die Hitze reduzieren und 10-12 Minuten fertig köcheln. Danach noch einmal gut abspülen.
- Zwiebel ganz fein hacken und min 5 min stehen lassen.
- Petersilie fein hacken. Avocado, Tomaten und Gurke in kleine Würfel schneiden.
- Aus Olivenöl und mit Saft von der Zitrone eine Salatsauce rühren und mit einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken.
- Zuerst das Gemüse ohne Avocado und die Kräuter, dann den Quinoa und die Kichererbsen unterrühren. Avocado vorsichtig unterheben.

# Cremiges Thaicurry mit Tofu



## Zutaten

- 50 g Reisnudeln
- 100 Gramm Tofu
- 2 EL Erdnüsse
- 1 TL Currypaste, rot
- 1 Limette
- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 140 ml Kokosmilch
- 1 TL Tamari/Shoyu

## Anleitungen

- Die Reisnudeln in eine Schüssel geben und mit heißem Wasser übergießen. Einige Reisnudeln müssen auch wie normale Nudeln gekocht werden – Packung beachten.
- Erdnüsse (optional: Cashewnüsse) in der Küchenmaschine möglichst fein mahlen – sollte fast die Konsistenz von Mehl haben.
- Zwiebel halbieren und quer in Stücke schneiden, 5 Minuten ruhen lassen und anschließend in ein wenig Olivenöl anbraten. Die gemahlene Nüsse und die Currypaste dazugeben und unter Rühren 1-2 Minuten anrösten. Mit der Kokosmilch aufgießen und einkochen lassen. Evtl. Wasser hinzufügen, falls die Sauce zu dick wird.
- Das restliche Gemüse in bissgroße Stücke schneiden, hinzufügen und einige Minuten weiter köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist, aber noch Biss hat.
- Tofu in Würfel schneiden und unterrühren. Kurz ziehen lassen, bis der Tofu warm ist.
- Nudeln unterrühren und mit Sojasauce, Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

## Kürbiskerne mit Tamari (SOS 100)



### Zutaten

- 1.5 EL Kürbiskerne
- 0.5 TL Tamari/Shoyu

### Anleitungen

- Kürbiskerne (ca. 18 Gramm) ganz in einer Pfanne trocken anrösten, dabei sollten sie keine Farbe annehmen. Sie fangen an, sich ein wenig "aufzublähen", dann sind sie fertig.
- In eine kleine Schüssel geben und sofort mit Tamari oder Shoyu übergießen und umrühren.
- Gleich essen oder trocknen lassen (kann man auch gut mitnehmen).

# Karotten-Linsensuppe mit Ingwer (SOS 400)



## Zutaten

- 4 Karotten
- 0.5 Zwiebel
- 60 g rote Linsen
- 1 EL Kokosmilch
- Ingwer (daumengroßes Stück)
- Zitronensaft nach Geschmack

## Anleitungen

- Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden und 5 Min stehen lassen. Linsen waschen. Karotten in kleine Würfel schneiden. Ingwer schälen und ganz fein hacken oder reiben.
- In einem kleinen Topf die Zwiebeln mit dem Olivenöl vorsichtig anschwitzen, dann die abgetropften Linsen, Ingwer und die Karotten dazugeben und mit so viel Wasser aufgießen, dass alles gut mit Wasser bedeckt ist. Zum Kochen bringen.
- Ca. 15 Min. kochen, bis das Gemüse und die Linsen weich sind. Kokosmilch dazugeben. Nach Belieben entweder alles mit einem Pürierstab pürieren oder ganz lassen.
- Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

# Pancakes mit Bananen-Himbeersauce



## Zutaten

- 1 Banane, sehr reif
- 1 Ei
- 45 g Mandeln gerieben
- 1 Handvoll Himbeeren
- Zimt Ceylon, nach Geschmack

## Anleitungen

- Die Hälfte der Banane zerdrücken und mit dem Ei verrühren.
- Gemahlene Mandeln und nach Geschmack Zimt unterrühren.
- Mit ein wenig Butter (Wenn du Milch strikt vermeiden willst, dann verwende hier Kokosfett zum Braten) kleine Pancakes in einer Pfanne backen.
- Himbeeren mit der zweiten Hälfte der Banane im Mixer pürieren, bis eine "Sauce" entsteht. Zu den Pancakes servieren.
- Hinweis: Pancakes nicht zu groß machen, sonst lassen sie sich in der Pfanne nicht mehr wenden und zerfallen!

# Sushi-Rollen mit Räuchertofu



## Zutaten

- 2 Blätter Nori
- 100 g Tofu, geräuchert
- 0.25 Gurke
- 1 Karotte
- 8 EL Reis, gekocht
- 2 Handvoll Babyspinat
- 0.5 Avocado
- 3 TL Tamari/Shoyu
- Zitronensaft

## Anleitungen

- Karotten und Gurken längs in ganz feine Streifen schneiden. Spinat waschen und trocken schleudern (evtl. grobe Stiele entfernen). Avocado in dünne Streifen oder Scheiben schneiden. Tofu in ganz dünne Streifen schneiden.
- Noriblätter (Algenblätter für Sushi-Rollen) evtl. vorher über der heißen Herdplatte "rösten" (das ist aber nicht bei allen Produkten notwendig, steht auf der Packung, wenn man es machen muss).
- Noriblatt mit der glänzenden Seite nach unten auf ein großes Brett legen.
- Die Hälfte vom Reis mit einem Löffel auf dem Nori-Blatt verstreichen. Dabei oben einen Rand lassen.
- Auf der unteren Seite einen Streifen quer mit der Hälfte der Karotten-, Avocado- und Gurkenstreifen belegen. Den Tofu darüber verteilen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und evtl. mit ein wenig Zitronensaft beträufeln. Die Hälfte der Spinatblätter darauf verteilen.

- Den freien Rand des Algenblattes ganz oben mit ein wenig Wasser bestreichen. Dann die Rolle von unten her aufrollen, dabei recht fest andrücken. Der nasse Rand dient als "Verschluss".
- Vorsichtig quer in Stücke schneiden. Das geht am besten mit einem sehr scharfen, geriffelten Messer. Es braucht ein bisschen Übung, bis das richtig gut klappt....
- Mit dem zweiten Noriblatt und den restlichen Zutaten wiederholen.
- Schön auf einem Teller anrichten und evtl. mit ein bisschen Tamari oder Shoyu beträufeln (oder die Rollen ganz leicht eintauchen).

# Kichererbsen mit Ofengemüse



## Zutaten

- 200 g Kichererbsen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauch
- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 0.5 Paprika
- 0.5 Packung Feta
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 1 TL Majoran getrocknet

## Anleitungen

- Backrohr auf 180°C vorheizen.
- Zwiebel halbieren, quer in Streifen schneiden. Knoblauch in ganz feine Scheiben schneiden - beides mindestens 5 Min. stehen lassen. Gemüse in bissgroße Stücke schneiden.
- Kichererbsen waschen und abtropfen. Feta in Würfel schneiden.
- Alles mit den Gewürzen und Olivenöl gut mischen. Salzen und pfeffern.
- In eine ofenfeste Form geben und im Ofen ca. 45 min braten.

## 4 Stück Paranüsse (SOS 100)



### Zutaten

- 4 Paranüsse

### Anleitungen

- 4 Stück Paranüsse auf einen Teller legen und essen.

# Blattspinat mit pochierten Eiern und Kartoffeln (SOS 400)



## Zutaten

- 2 Eier (möglichst bio und sehr frisch)
- 200 g Blattspinat, frisch oder TK
- 1 Kartoffel
- 1 Zwiebel, klein
- Zitronensaft, 2 Saftspritzer pro Portion

## Anleitungen

- Die Zwiebel schälen, fein hacken und mind. 5 Minuten ruhen lassen.
- Kartoffel schälen, evtl. halbieren und in reichlich kaltem Wasser mit einer Prise Salz aufsetzen, zum Kochen bringen und bissfest kochen.
- Spinat waschen und evtl. die harten Stiele entfernen (oder TK-Spinat verwenden).
- Zwiebel mit Olivenöl in einer beschichteten Pfanne (mit Deckel) vorsichtig anschwitzen. Den Spinat hinzugeben und zusammenfallen lassen. Etwas Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Währenddessen die Eier in einem mittelgroßen Topf pochieren (wenn die Eier nicht ganz frisch sind oder pochieren zu viel Arbeit ist, dann am besten hart kochen und in Viertel schneiden und dazu essen). Dazu einen mittelgroßen Topf halbvoll mit Wasser füllen und mit einer Prise Salz zum Sieden bringen (das Wasser soll nicht sichtbar kochen, es sollen nur kleine Blasen vom Grund aufsteigen).

- Ein Ei nach dem anderen in eine Tasse aufschlagen und einen Spritzer Zitronensaft dazugeben.
- Mit einem Quirl das Wasser im Topf zum „Strudeln“ bringen, so dass in der Mitte ein Wirbel entsteht.
- Das Ei aus der Tasse ganz vorsichtig (aber schnell!) in den Wirbel gleiten lassen (dazu Tasse fast schon ins Wasser halten). 3 Minuten ziehen lassen (Uhr stellen!).
- Dann mit einem Schaumlöffel vorsichtig herausholen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Das zweite Ei gleich zubereiten.
- Kartoffeln abgießen und mit dem Spinat zu den Eiern servieren.

# Chia-Kokos-Pudding mit Banane



## Zutaten

- 2 EL Chia-Samen
- 135 ml Kokosmilch
- 1 Banane
- 2 EL Hanfproteinpulver; alternativ: 2 EL Hanfsamen - hat aber weniger Eiweiß
- 0.5 TL Zimt Ceylon
- 1 EL Kakaonibs optional

## Anleitungen

- Chiasamen in Kokosmilch mindestens 20 Min (am besten über Nacht) einweichen. Wenn man Hanfsamen (hat aber weniger Eiweiß) anstelle von Hanfproteinpulver verwendet, kann man sie auch schon mit einweichen.
- Nach dem Einweichen: Nach Geschmack Wasser unterrühren, falls die Konsistenz zu fest ist.
- Banane nach Geschmack in kleine Würfel oder Scheiben schneiden.
- Banane, Kakaonibs (optional), Zimt und Hanfpulver unterrühren.

# Babyspinat mit Schafkäse, Birne und Kürbiskernen



## Zutaten

- 2 Handvoll Babyspinat
- 0.5 Zitrone
- 2 EL Kürbiskerne
- 0.5 Birne
- 0.5 Packung Feta
- 1 Scheibe Roggensauerteigbrot
- 0.25 Gurke

## Anleitungen

- Spinat waschen und trocken schleudern. In einer kleinen Schüssel oder Tasse 3 Teile Öl und mit einem Teil Zitronensaft zur Salatsauce verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Kürbiskerne in einer Pfanne anrösten bis sie duften und anschließend grob hacken. Birne waschen, schälen und vierteln. Vom Kerngehäuse befreien und in Würfel schneiden. Gurke in Würfel schneiden. Den Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken und mit Birnenwürfeln und Kürbiskernen vermengen.
- Sauce über den Spinat und die Gurke geben und die Käse-Kern-Mischung darüber streuen. Mit Brot servieren.

# Bohnenburger auf Blattsalat



## Zutaten

- 120 Dose Bohnen, gekocht
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauch
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Oregano getrocknet
- 2 TL Kräuter oder andere gemischte Kräuter
- 0.5 Ei
- 0.5 Chinakohl
- 1 Karotte
- 1 rote Rübe/Beete gekocht
- 0.5 EL Dijon-Senf
- 0.5 Zitrone
- 3 EL Olivenöl

## Anleitungen

- Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken und mind. 5 Minuten ruhen lassen.
- Zwiebeln in ein wenig Olivenöl glasig dünsten. Sie sollten keine Farbe annehmen.
- Die Bohnen gut zerdrücken, Ei, Tomatenmark, Oregano, Zwiebeln und den Knoblauch unterrühren, salzen und pfeffern.
- Mit nassen Händen flache Laibchen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Bei 200°C ca. 20 Minuten goldbraun backen. Evtl. nach 10 Minuten wenden.

## Chinakohl

- Die äußeren Blätter und den Strunk vom Chinakohl entfernen, den Rest quer in feine Streifen schneiden. Karotte grob raspeln. Rote Rübe in Würfel schneiden.
- Aus 3 Teilen Olivenöl und einem Teil Zitronensaft und dem Senf eine Salatsauce rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Gemüse mit der Sauce vermischen. Evtl. noch nachwürzen.

## Hüttenkäse mit Schnittlauch (SOS 100)



### Zutaten

- 100 g Hüttenkäse
- Schnittlauch

### Anleitungen

- Hüttenkäse abwiegen.
- Schnittlauch kleinschneiden und unter den Hüttenkäse mischen.
- Servieren.

# Brokkolisuppe mit Tofu (SOS 400)



## Zutaten

- 250 g Brokkoli
- 150 g Tofu
- 0.5 Zwiebel
- 45 ml Kokosmilch
- 2 TL Olivenöl

## Anleitungen

- Zwiebeln (ca. 60 Gramm/Portion) schälen und in kleine Würfel schneiden und 5 Min stehen lassen. Brokkoli in kleine Stücke schneiden. Tofu in Würfel schneiden.
- Brokkoli in einem kleinen Topf mit Wasser bedecken und mit einer Prise Salz zum Kochen bringen.
- In einer beschichteten Pfanne die Zwiebeln mit dem Olivenöl vorsichtig anschwitzen, dann die Tofuwürfel dazu und von allen Seiten anbraten. Salzen, pfeffern und zur Seite stellen.
- Wenn der Brokkoli weich ist (ca. 8-10 Min.), mit einem Pürierstab ganz fein pürieren, dann die Kokosmilch unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Tofuwürfel mit den Zwiebeln in die Suppe rühren.

# Pinke Smoothie Bowl



## Zutaten

- 2 Handvoll Himbeeren;  
optional Erdbeeren
- 1 Banane
- 1 rote Rübe/Beete gekocht
- 2 EL Hanfproteinpulver
- 1 EL Cashewmus
- 1 EL Leinsamen
- 0.5 TL Zimt Ceylon optional
- 0.25 TL Vanillepulver, optional
- 8 Mandeln gehackt (oder  
Mandelblättchen)

## Anleitungen

- Himbeeren (optional auch Erdbeeren), rote Rübe/Beete, Cashewmus, Leinsamen, Hanfpulver, Zimt und Vanille im Mixer mit ein wenig Wasser zu einer dicken Creme verarbeiten.
- Banane in kleine Würfel oder Scheiben schneiden. Mandeln grob hacken.
- Creme in eine Schüssel füllen und Banane und Mandeln darauf geben. Wer mag, kann auch noch ein paar Kakaonibs darüber geben.

# Vogersalat mit Ei und Kartoffeln



## Zutaten

- 2 Handvoll Vogersalat/Feldsalat oder Rucola
- 1 Kartoffel
- 2 Eier
- 0.25 Gurke

## Anleitungen

- Ei in reichlich Wasser 8-10 Minuten hart kochen. Abschrecken, schälen und in Scheiben oder Viertel schneiden.
- Kartoffel schälen und in Scheiben oder Stücke schneiden und in Wasser mit einer Prise Salz gar kochen.
- Salat waschen und trocken schleudern. Gurke würfelig schneiden.
- Aus Olivenöl, Apfelessig oder Zitronensaft, Salz und Pfeffer eine Salatsauce rühren.
- Sauce mit Salat und Gurke vermengen, Ei und Kartoffel vorsichtig unterheben.

# Tanjas Spaghetti aglio e olio mit Feta



## Zutaten

- 50 g Vollkornspaghetti
- 80 g Feta
- 1 Zucchini
- 2 Knoblauch
- 0.5 Bund Petersilie
- 1 Peperoni, rot

## Anleitungen

- Den Knoblauch schälen, in ganz dünne Scheiben schneiden und 5 Min. ziehen lassen. Die Peperoni (oder Chilipulver), falls verwendet, in Scheiben schneiden.
- Die Zucchini waschen, von den Enden befreien und mit dem Spiralschneider in dünne Fäden schneiden.
- Feta in kleine Würfel schneiden.
- Die Spaghetti in kochendem Salzwasser laut Packungsanleitung bissfest garen.
- In einer Pfanne in ein wenig Olivenöl (ca. 1 EL) bei relativ guter Hitze die Zucchini­fäden bissfest braten. Falls man sie sehr weich möchte, etwas salzen und kurz dampfbraten.
- Die Spaghetti abgießen und gemeinsam mit den Zucchini­fäden im Topf warm halten. Eventuelles Wasser zwischendurch einmal abgießen.
- Einen weiteren EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Den Knoblauch und die Peperoni bei schwacher Hitze unter Wenden in ca. 3 Minuten leicht anbraten.
- Die Mischung salzen, pfeffern und mit der gehackten Petersilie vermischen.
- Die Nudeln und Zucchini­fäden sowie den Feta unterrühren.
- Sofort servieren.

## Hart gekochtes Ei mit Gurke (SOS 100)



### Zutaten

- 1 Ei
- 0.25 Gurke

### Anleitungen

- Ei in reichlich Wasser 8-10 Min hart kochen.
- Gurke in Stücke schneiden und dazu essen.

# Butternusskürbisgemüse mit Cashews (SOS 400)



## Zutaten

- 300 g Butternusskürbis
- 20 Cashewnüsse
- 0.5 Zwiebel, klein
- 3 EL Kokosmilch
- 1 TL Currypulver
- Zitronensaft nach Geschmack

## Anleitungen

- Kürbis schälen und in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden und 5 Min stehen lassen.
- In einer Pfanne das Kokosöl (oder Olivenöl) erhitzen und die Zwiebeln darin vorsichtig anschwitzen. Kürbiswürfel und Cashewkerne dazugeben und noch einmal kurz unter Rühren anbraten. Currypulver unterrühren und 1-2 Min. unter Rühren braten.
- Salzen, pfeffern, und dann einen Schuss Wasser dazugeben, die Pfanne mit einem Deckel verschließen und einige Minuten "dampfbraten", bis die Kürbisstücke gar sind, aber noch Biss haben. Evtl ein wenig Wasser nachgießen, damit es nicht anbrennt.
- Kokosmilch unterrühren und mit Salz und Pfeffer und nach Geschmack einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

# Brot mit Ei und Tomate



## Zutaten

- 2 Eier
- 1 Handvoll Cherrytomaten
- 2 kleine Scheiben Roggensauerteigbrot
- 2 TL Mayonnaise

## Anleitungen

- Eier in ca 8-10 Min hart kochen. Schälen und in Scheiben schneiden.
- Brot nach Belieben toasten und mit Butter oder pflanzlicher Margarine und einem TL Mayonnaise bestreichen.
- Mit den Ei-Scheiben belegen und die Tomaten entweder in Scheiben schneiden und darauf legen oder dazu essen. Nach Geschmack salzen und pfeffern.

# Griechische Linsensuppe mit Feta



## Zutaten

- 0.5 Tasse Berglinsen
- 300 g geschälte Tomaten, Dose
- 50 g Feta
- 1 Zwiebel
- 1 TL Thymian, getrocknet

## Anleitungen

- Zwiebel grob hacken und mind. 5 Minuten ruhen lassen.
- Zwiebeln in ein wenig Olivenöl anbraten, Thymian und die Tomaten unterrühren und 1-2 Minuten dünsten.
- Die Linsen waschen, abtropfen und unterrühren, gegebenenfalls mit Wasser aufgießen. In ca. 15 Minuten weich kochen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Feta würfeln und vor dem Servieren unterrühren.

# Heidis Shakshuka



## Zutaten

- 2 Handvoll Blattspinat, frisch
- 0.5 Mangold
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauch
- 1 EL Ziegenfrischkäse
- 1 EL Milch
- 2 Ei
- 0.5 Chilischote
- 1 Scheibe Vollkornbrot
- Koriandersamen
- Kreuzkümmel
- Z'aatar optional

## Anleitungen

- Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden und 5 Minuten ruhen lassen.
- Mangoldstiele in feine Streifen schneiden, die Mangoldblätter und den Spinat in grobe Streifen schneiden. Chili sehr fein würfeln.
- Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne mit Olivenöl (einmal um die Pfanne) anschwitzen, Mangoldstiele dazugeben und ca. 10 Minuten dünsten.
- Dann das Grüne vom Mangold dazugeben und zusammenfallen lassen.
- Ziegenfrischkäse mit Milch glatt rühren, dazugeben und noch einmal aufkochen.
- Mit gemörserte Koriandersamen, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Chili würzen.
- Alles in eine kleine Pfanne umfüllen, kleine Mulden formen und die beiden Eier reinschlagen, Z'aatar darauf streuen und zugedeckt die Eier stocken lassen - ca. 8 bis 10 Minuten. Mit einer Scheibe VK-Brot servieren.