

Wenn du gesund bist, kann 20% deiner gesamten Ernährung aus erhitzten Lebensmitteln bestehen. Hier einige Rezepte dazu.



Festtagsmenü

Appetizer:

Oliventapenade vegan, Nußfrei, Paleo, Zuckerfrei, GLUTENFREI

- ½ Tasse grüne Oliven
- ½ Tasse Kalamata Oliven
- 1 Esslöffel Kapern
- ¼ Tasse glasierte Artischocken
- ¼ Tasse sonnengetrocknete Tomaten
- ¼ Tasse Petersilie, plus mehr zum Garnieren
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl nach Bedarf

Anleitung

Alle Zutaten außer Olivenöl in die Küchenmaschine geben. Schnell pulsieren, um Stückchen zu schneiden, aber nicht pürieren. Sie möchten, dass die Tapenade streichfähig, aber bißfest ist. Beiseite legen.

Mit Rohkost Crackern servieren. Wenn gewünscht mit Petersilie bestreuen.

Gefüllte Pilze

- 1/2 Tasse Pekannusshälften
- 1 Tasse frischer Spinat, dicht gepackt
- 1 Tasse frische Basilikumblätter, dicht gepackt
- 1 große Knoblauchzehe, gehackt
- 1 Teelöffel frischer Zitronensaft
- 1/2 Teelöffel Meersalz
- 2 Esslöffel Wasser, oder wie benötigt, um das Mischen zu erleichtern
- 8 -10 Champignons Pilze

Anleitung:

Den Ofen auf 180 ° C vorheizen und das Pesto vorbereiten. In einer Mini-Küchenmaschine die Pekannüsse zu einer feinen Masse verarbeiten. Fügen Sie den Spinat, frisches Basilikum, Knoblauch, Zitronensaft, Salz und Wasser hinzu und verarbeiten Sie, bis eine gleichmäßige Textur erreicht ist. Sie müssen möglicherweise die Seiten abkratzen und ein paar Mal bearbeiten, um alles gleichmäßig zu kombinieren. Beiseite legen.

Entfernen Sie vorsichtig die Stiele von den Pilzen und wischen Sie Schmutz mit einem feuchten Tuch ab. Füllen Sie die Mitte jedes Pilzes mit etwa einem Teelöffel Pesto und arrangieren Sie alle gefüllten Pilze in einer einzigen Schicht auf einem Backblech. Backen Sie sie bei 180C ;20 Minuten, bis die Pilze zart sind. Warm servieren

Spinat Artischocken Dip

Zutaten

$\frac{3}{4}$ Tasse rohe Cashewnüsse

$\frac{3}{4}$ Tasse Mandelmilch, ungesüßt

3 EL. Zitronensaft

1,5 Teelöffel zerdrückten Knoblauch

$\frac{3}{4}$ Teelöffel. Salz-

1,5 Teelöffel gelber Senf

1 Dose Artischockenherzen

2 Tassen geschnittener Spinat

$\frac{1}{4}$ Tasse Nährhefe

Anleitung

Den Ofen auf 160 Grad vorheizen und eine 8x8 Auflaufform wählen. Cashewnüsse, Milch, Zitronensaft, Knoblauch, Salz, gelber Senf und Nährhefe in den Mixer geben. Mischen Sie für 1-2 Minuten, bis der Inhalt glatt ist. In eine mittelgroße Schüssel geben und beiseite stellen.

Als nächstes Artischocken in kleine Stücke schneiden ODER Sie können sie in einer Küchenmaschine hacken.

Die gehackten Artischocken zusammen mit dem Spinat mit den anderen Zutaten in die Schüssel geben und gut umrühren.

Zum Schluss alles in die Auflaufform geben und 30-40 Minuten im Ofen backen.

Genießen!



Suppen und Salate

Schnell eingelegte rote Zwiebeln

- 1/2 rote Zwiebel dünn geschnitten
- 1 Tasse kochendes Wasser
- 3/4 Tasse Apfelessig
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1/2 Teelöffel Pfefferkörner
- 1 Knoblauchzehe in Scheiben geschnitten

Würzige Mandeln

- 1/3 Tasse rohe Mandeln
- 1/2 Teelöffel Ahornsirup oder 5 Tr. Stevia
- 1/4 - 1/2 Teelöffel kreolische Würze oder andere scharfe Würze

Ahorn Senf Vinaigrette

- 3 Esslöffel Balsamico-Essig
- 2 Esslöffel Senf (Dijon oder würziger brauner Senf bevorzugt)
- 2 Esslöffel Ahornsirup
- schwarzer Pfeffer großzügiges Gitter

Salat

- 200 g Rosenkohl
- 100g Baby Spinat oder Rucola Blätter leicht gerissen
- 1/4 Tasse getrocknete Cranberries siehe Hinweis unten

Anleitung

Schnell eingelegte rote Zwiebeln

Machen Sie die eingelegten Zwiebeln mindestens eine halbe Stunde, bevor Sie den Salat zusammenstellen. Nehmen sie 1/2 einer großen roten Zwiebel. Legen Sie diese in ein Sieb, halten Sie das Sieb über der Spüle und gießen Sie kochendes Wasser darüber. Zum Abtropfen beiseite stellen. Während es abtropft, gießen Sie den Essig in ein Glas oder -schüssel, fügen Sie das Salz, die Pfefferkörner und den Knoblauch dem Essig hinzu und rühren Sie, bis das Salz aufgelöst ist. Mit 2-3 Tr. Stevia abschmecken. Die abgegossenen Zwiebeln in das Gefäß geben, vorsichtig umrühren und zum Abkühlen beiseite stellen. Eingelegte rote

Zwiebeln bleiben für einige Wochen haltbar.

Würzige Mandeln

Die Mandeln auf ein Backblech legen und in einem Toaster oder einer Pfanne bei mittlerer Hitze anrösten, bis sie gerade braun werden (normalerweise 2-3 Minuten, aber achten Sie sorgfältig darauf, dass sie nicht brennen.) Gießen Sie sie in ein Schüssel und benetzen sie mit 1/2 Teelöffel Ahornsirup. Die scharfe Würze Ihrer Wahl unterrühren und beiseite stellen, um abzukühlen.

Ahorn Senf Vinaigrette

Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel verquirlen.

Den Salat machen

Schneiden Sie die harten Enden vom Rosenkohl ab. Befestigen Sie die dünnste Schneideklinge, die Sie haben, an Ihrer Küchenmaschine, positionieren Sie das abgeschnittene Ende des Rosenkohls unten im Zuführrohr und zerkleinern Sie sie in Chargen. (Sie können dies auch mit einer Mandoline machen, aber es ist zeitaufwendig und gefährlich ohne einen schnittfesten Handschuh.)

Rosenkohl

Den zerkleinerten Rosenkohl in eine große Salatschüssel geben.

Verwenden Sie Ihre Finger, um große Stücke zu trennen. Fügen Sie die zerrissenen Babyspinatblätter und die getrockneten Moosbeeren hinzu.

1 Tasse eingelegte Zwiebeln abmessen - gut abtropfen lassen - und zusammen mit dem Dressing zum Salat geben. Gut mischen. Mit den scharfen Mandeln kurz vor dem Servieren bestreuen.

Butterkürbissuppe

1 große süße Zwiebel, gewürfelt

4 kleine oder 3 große Knoblauchzehen, gehackt

1 kleiner Butternusskürbis, geschält, entkernt und gewürfelt (ca. 4 Tassen)

1 Süßkartoffel oder Yam, geschält und gewürfelt (ca. 2 Tassen)

3 mittelgroße Karotten, geschält und gewürfelt (ca. 1 ½ Tassen)

2 Pastinaken, geschält und gewürfelt (ca. 1 Tasse)

1 Teelöffel Geflügelgewürz

1 Teelöffel Kürbiskuchen Gewürz

¼ Teelöffel gemahlener Zimt

¼ Teelöffel gemahlener Piment

¼ Teelöffel gemahlener Ingwer

1 Liter oder Gemüsebrühe

1 Dose Kokosmilch

½ Teelöffel feines Meersalz (oder nach Geschmack)

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Optionale Beilagen: Gehackter frischer Schnittlauch, eine Prise Zimt und ein Schuss ungesüßten Kokosyoghurt

ANLEITUNG

In einem großen Schmortopf Zwiebeln in 2 Esslöffeln Wasser bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie leicht golden, weich und durchscheinend sind. Fügen Sie mehr Wasser, 2 Esslöffel gleichzeitig hinzu, um zu verhindern, dass sie anhaften. Fügen Sie Knoblauch hinzu und kochen Sie für eine weitere Minute. Knoblauch nicht braun werden lassen.

Fügen Sie Squash, Süßkartoffel, Karotten, Pastinaken, Geflügelgewürz, Kürbiskuchengewürz, Zimt, Piment, gemahlene Ingwer und Gemüsebrühe hinzu, erhöhen Sie die Hitze und decken Sie ab. Wenn der Topf zu kochen beginnt, die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren und 20 Minuten köcheln lassen oder bis das Gemüse weich ist.

Suppe in Portionen in einem Mixer oder mit einem Stabmixer pürieren. Kokosnussmilch, Meersalz und frisch gemahlene schwarze Pfeffer einrühren, durchwärmen und Gewürze nach Geschmack zubereiten. Garnieren und servieren.



Hauptgang

Möhrenbraten

Karotten 3 groß (oder 400g ca.)

150g gemahlene Sonnenblumenkerne (1 Tasse)

150g gemahlene Kürbiskerne (1 Tasse)

2 Knoblauchzehen

1 gehäufte Esslöffel frischer Rosmarin

1 gehäufte Esslöffel frische Petersilie (oder 1 gehäufte Teelöffel getrocknet)

1 Teelöffel Meersalz

Anleitung

Die (ungeschälten, aber geschrubbten) Karotten in kleine Stücke schneiden. Kochen oder dämpfen, bis sie weich sind. Abgießen und dann pürieren.

Mahlen Sie Samen in einer Nussmühle, um Samenmehl zu machen.

Knoblauch zerdrücken und Rosmarin und Petersilie fein hacken.

Mischen Sie Samenmehl, Karotten und alle anderen Zutaten zusammen.

Drücken Sie die Mischung fest in eine mit Backpapier ausgelegte

Form.ca. 20x10x6cm. Stellen Sie sicher, dass Sie wirklich fest drücken, um den Bindeprozess zu fördern - wenn Sie zu ängstlich sind, neigt es dazu, auseinander zu fallen.

Im vorgeheizten Ofen bei Gasmarke 6 (200 ° C) ca. 45 Minuten backen. Heben Sie den Braten vorsichtig aus der Form, indem Sie den Laib mit dem Pergamentpapier herausziehen. Auf ein Brotbrett wenden und mit einem Brotmesser in Scheiben schneiden.

Wenn Sie weder eine Mühle noch einen Mixer haben, können Sie die gemahlene Samen durch vorgemahlene Nüsse oder Samen ersetzen.

SÜSSKARTOFFELauflauf

3 große (oder 5 kleine) Süßkartoffeln, gründlich gewaschen + geschält und grob in große Stücke geschnitten

2 EL (30 g) Kokosnussöl (oder vegane Butter // wenn man Öl meidet, oder Gemüsebrühe weglässt)

1/4 TL Meersalz

optional: 1-2 Esslöffel (15-30 ml) Ahornsirup (abhängig von der Süße der Kartoffeln)

FÜLLUNG

1 EL (15 g) Kokos- oder Avocadoöl (wenn Öl, Wasser oder Gemüsebrühe vermieden wird)

1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt (55 g)

2 Knoblauchzehen, gehackt (1 Esslöffel oder 6 g)

1 1/2 Tassen (288 g) ungekochte braune oder grüne Linsen, ab gespült und abgetropft

4 Tassen (960 ml) Gemüsebrühe (DIY oder im Laden gekauft)

2 TL frischer Thymian oder 1 TL getrockneter Thymian

1 250g gemischtes Gemüse: Erbsen, Karotten, grüne Bohnen und Mais
PILZE optional

2 große Champignons (~ 40 g), Stiele entfernt und in 1/4-Scheiben geschnitten

4 EL (60 ml) Balsamico-Essig

1 EL (15 ml) geschmolzenes Kokosnussöl oder Avocadoöl (Unterwasser, wenn Öl vermieden wird)

Prise jedes Meersalz und schwarzen Pfeffer

1 Knoblauchzehe, gehackt (3 g)

Anleitung

Setzen Sie Süßkartoffeln in einen großen Topf und füllen Sie mit Wasser, bis sie gerade bedeckt sind. Bei starker Hitze zum Kochen bringen. Dann auf mittelhohe Hitze reduzieren und 15-20 Minuten kochen.

Nach dem Garen abtropfen lassen und in eine große Rührschüssel geben. Verwenden Sie einen Stampfer oder eine Gabel, und machen sie einen Brei. Kokosnussöl hinzufügen und mit Salz und Pfeffer

abschmecken. Je nach Süße der Süßkartoffeln etwas Ahornsirup nach Belieben hinzufügen (optional). Lose abdecken und zur Seite legen. Während die Kartoffeln kochen, den Ofen auf 245 ° C (245 ° F) vorheizen und eine 9x13-Zoll-Backform (oder eine ähnliche Größe) leicht einfetten.

Pilze mit Balsamico-Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Knoblauch 5 Min. marinieren.

Als nächstes erhitzen sie einen großen Topf bei mittlerer Hitze. Sobald er heiß ist, fügen Sie Öl, Zwiebeln und Knoblauch hinzu und braten Sie an, leicht gebräunt und karamellisiert - ungefähr 4-5 Minuten.

Eine Prise Salz und Pfeffer hinzufügen. Dann Linsen, Gemüsebrühe und Thymian hinzugeben und umrühren. Zum Kochen bringen. 20-30 Minuten kochen.

Übertragen Sie die Linsenmischung in Ihre ofenfeste Auflaufform und belegen Sie sie mit Pilzen (optional) und zerdrückten Süßkartoffeln. 20 Minuten backen

Blumenkohlgemüse

1 1/2 EL Olivenöl

1 Tasse gewürfelte Zwiebel, etwa eine halbe große Zwiebel

1 Tasse gehackte Sellerie

1 1/2 Esslöffel gehackter Knoblauch

6 Tassen Blumenkohl, in kleine, mundgerechte Blümchen geschnitten, 560g

2 Esslöffel frisch gehackte Petersilie, gehackt, plus zusätzlich zum Garnieren

1 Teelöffel Geflügelgewürz

1/2 Teelöffel gemahlener Salbei

1/2 Teelöffel Meersalz, plus mehr nach Geschmack

Schwarzer Pfeffer

1/2 Tasse Gemüsebrühe

R

Erhitzen Sie das Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze. Zwiebel, Sellerie und Knoblauch hinzugeben und unter ständigem Rühren kochen, bis die Zwiebel goldbraun und zart ist, ca. 8 Minuten. Reduzieren sie die Hitze auf mittlere Temperatur und rühren sie den Blumenkohl hinein. Kochen Sie, bis der Blumenkohl gerade anfängt zu erweichen und zu bräunen, häufig rührend, oder ungefähr 10 Minuten. Petersilie, Geflügelwürzung, Salbei, Salz * und eine Prise Pfeffer zugeben und eine Minute kochen lassen.

Die Brühe unterrühren, abdecken und kochen, bis der Blumenkohl zart ist und die Flüssigkeit absorbiert ist, etwa 10 Minuten.

Bei Bedarf mit Salz würzen, mit Petersilie garnieren!

QuinoaGemüsesalat

1 Tasse Quinoa
2 Tassen Gemüsebrühe
1 Tasse Pekannüsse
1 Teelöffel getrockneter Salbei
1 Teelöffel getrockneter Thymian
1 Esslöffel Kokosöl
1 kleine gelbe Zwiebel, gehackt
2 Knoblauchzehen, gehackt
3 Stangen Sellerie, gewürfelt
¼ Tasse gehackte frische italienische Petersilie
wahlweise Tomaten und Orangenstücke zum Granieren

Anleitung

Quinoa abspülen und in einen großen Topf geben. Gemüsebrühe dazugeben und zum Kochen bringen. Reduzieren sie die Hitze auf niedrig, abdecken und 20 Minuten lang kochen.

Ofen auf 250 Grad vorheizen. Pekannüsse auf das Backblech geben und im Ofen ca. 5 Minuten leicht rösten, dann grob hacken. Beiseite legen.

Kokosöl in einer großen Pfanne erhitzen. Fügen Sie Zwiebeln, Knoblauch und Sellerie hinzu und kochen Sie, bis die Zwiebeln durchscheinend sind, etwa 5 Minuten. Fügen Sie die gekochte Quinoa und die Pekannuss / Kräutermischung in die Pfanne hinzu und rühren Sie, bis alle Zutaten gut kombiniert sind. Mit Petersilie würfeln und servieren.

Craneberry Soße

200g frische Cranberries
10 Datteln, entsteint
1/2 Tasse Orangensaft frisch, 1 EL oRANGESCHALE
1/4 Teelöffel Zimt
3 ganze Nelken oder eine Prise gemahlener Nelke

Anleitung

Weichen Sie die Datteln in heißem Wasser für 5-10 Minuten oder bis die Haut leicht abblättert. Drücken Sie das Innere mit dem Messerrücken glatt.

Die Cranberries, Wasser, Orangenschale und -saft, Zimt, Nelke, Salz und Dattelpaste in einen mittelgroßen Saucetopf geben und bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Für 5-7 Minuten köcheln lassen, bis die Cranberries platzen und die Mischung beginnt zu verdicken. Entfernen und vor dem Servieren abkühlen lassen.



Nachtisch

Süße Reis - Dattel - Bällchen

2 Tassen gekocht schwarzer Reis (ca. ½ Tasse ungekocht)

2 Tassen entsteinte Medjool Datteln (ca. 12 Datteln)

Bio-Kakaopulver aus fairem Handel ¼-Tasse

¼ Tasse gemahlene Leinsamen

Extras: ¼ Tasse getrocknete Kokosflocken oder gehackte Nüsse
(Pistazien sehen hübsch aus)

ANLEITUNG

Gekochten Reis, Datteln, Kokosnuss (wenn verwendet), Kakaopulver und gemahlene Leinsamen in der Küchenmaschine MIXEN, bis die Mischung einen Teig bildet. Nicht übermischen! Mit einem Eisportionierer oder einem Teelöffel auf ein mit Pergament ausgekleidetes Tablett HÄUFELN, dann mit leicht feuchten Händen zu Kugeln von der Größe kleiner Walnüsse formen. Kokosflocken oder gehackte Nüsse einrollen und mindestens 4 Stunden kalt stellen. In einem dicht verschlossenen Behälter im Kühlschrank aufbewahren.

Hinweis: Um Reis zu kochen, bringen Sie 1 Tasse Wasser zum Kochen. Fügen Sie Reis hinzu, reduzieren Sie die Hitze und kochen Sie für 45-50 Minuten mit Deckel, bis das Wasser absorbiert worden ist.

Graham Cracker

½ Tasse Hafermehl (Haferflocken, gemahlen)

½ Tasse braunes Reismehl

3 Esslöffel Pfeilwurzpulver

½ Esslöffel Zimt

6 Termine, entkernt

1 Tasse Pekannüsse

2 Esslöffel ungesüßte, milchfreie Milch

Anleitung

Ofen auf 200 ° vorheizen. Ein Backblech mit Pergamentpapier auslegen und beiseite stellen.

Fügen Sie Hafermehl, Reismehl, Pfeilwurzpulver und Zimt zu einer Schüssel hinzu und mischen Sie.

In einer Küchenmaschine fügen Sie Datteln, Pekannüsse und Nichtmilch hinzu. Verarbeiten Sie 1 bis 2 Minuten, bis die Datteln und Pekannüsse vollständig zerkleinert sind und eine gleichmäßige Konsistenz vorliegt. Fügen Sie die Mehlmischung hinzu und verarbeiten Sie erneut, bis das gesamte Mehl eingemischt ist. Der feuchte Teig sollte einen Glanz haben.

Dann mit einem Nudelholz den Teig flachdrücken, bis er etwa ½ cm dick ist. Vierecke ausschneiden.

Backen Sie für 20 Minuten und bestreuen sie die Cracker, je nach Geschmack noch mit Zimt