

Das solltest Du wissen über ...

Walnusskerne

... wahre Omega-3 Kraftpakete!

... halten jung und machen schön

... stärken die Nerven

... liefern viel Eiweiß

... bremsen Cholesterin aus

... pushen die Abwehrkräfte

... CO2-Bilanz: gut

... schützen das Herz

... enthalten viele Kalorien



pro 100 Gramm: 723 kcal

Eiweiß: 16 Gramm Ballaststoffe: 4,6 Gramm

Kohlenhydrate: 6 Gramm

Fett: 71 Gramm

davon Zucker: 6 Gramm

Walnussbolognese mit Pasta



Zutaten

120 Gramm	Walnüsse
450 Gramm	Pelatti Tomaten
ein Esslöffel	Tomatenmark
	Gemüse nach Wahl (Sellerie / Möhre / Lauch)
	Zwiebel, Knoblauch
	Olivenöl
	Gewürze nach Wahl

Vorgehen

1. Pasta nach Packungsanleitung kochen.
2. **Zwiebel, Knoblauch**, sowie das **Gemüse** klein würfeln.
3. Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne mit Olivenöl andünsten.
4. Das Gemüse in die Pfanne hinzu geben.
5. **Tomatenmark** hinzu geben und alles kurz miteinander anrösten.
6. Mit den **Pelatti Tomaten** ablöschen und köcheln lassen.
7. **Walnüsse** in einer anderen Pfanne kurz anrösten (nicht zu lange, sonst werden sie bitter) und anschließend auskühlen lassen
8. Nüsse klein hacken und in die Soße geben.
9. Nach Geschmack **würzen**.

Das solltest Du wissen über ...

Brokkoli

... das grüne Powergemüse voller Vitamine und Antioxidantien

... pusht das Immunsystem

... kann Krebs vorbeugen

... stärkt die Sehkraft

... kann beim Abnehmen helfen

... schützt vor Diabetes

... macht schneller fit

... senkt das Sonnenbrandrisiko

... CO2-Bilanz: gut

pro 100 Gramm: 34 kcal

Eiweiß: 3,8 Gramm

Ballaststoffe: 3 Gramm

Kohlenhydrate: 2,7 Gramm

Fett: 0,2 Gramm

davon Zucker: 2,7 Gramm



Green Curry Bowl



Zutaten

400 g	Mie Nudeln	200 g	Brokkoli
80 g	Lauchzwiebeln	120 g	Edamame, geschält
10 ml	Sesamöl	300 g	Paprika, grün
		100 g	Champignons
		80 g	Zwiebel, rot
		280 g	Bio Tofu, natur
		200 ml	Kokosmilch
		12 g	Sojasoße
		24 g	Ingwerpüree
			Cashewkerne und Chilliflocken

Vorgehen

Für die Mie-Nudeln

1. **Mie-Nudeln** in ein Gefäß geben und mit heißem Salzwasser übergießen. Dann ziehen lassen.
2. Mie-Nudeln mit Sesamöl anbraten.
3. **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden und hinzugeben.

Für die Bowl

1. **Paprika** in Würfel schneiden, **Brokkoli** in Röschen schneiden, **Zwiebeln** in Spalten schneiden, **Champignons** vierteln und den **Tofu** würfeln.
2. Alles mit etwas Öl in einer Pfanne **scharf anbraten** und danach zur Seite stellen.
3. **Ingwerpüree** und **Knoblauch** in den Bratansatz geben und anbraten.
4. Mit **Sojasoße** ablöschen.
5. **Tofu** und **Cashewkerne** (Menge nach Belieben) dazu geben.
6. Mit **Kokosmilch** (und ggf. etwas Wasser) auffüllen und abschmecken.
7. Kurz aufkochen lassen.
8. Das vorbereitete, gebratene Gemüse unterheben.
9. Mit **Chiliflocken** nach Belieben schärfen.
10. Gemeinsam mit den Mie-Nudeln anrichten.

Das solltest Du wissen über ...

Rote Bete

... die farbintensive Knolle, reich an Nährstoffen und ein echter Energiebooster!

... senkt den Blutdruck

... schützt die Körperzellen

... wirkt blutbildend

... hemmt Entzündungen

... kann mit Blättern gegessen werden

... CO2-Bilanz: gut



...bekommt aber nicht jedem

pro 100 Gramm: 45 kcal

Eiweiß: 1,5 Gramm

Ballaststoffe: 2,4 Gramm

Kohlenhydrate: 8,1 Gramm

Fett: 0,1 Gramm

davon Zucker: 7,9 Gramm



Rote Bete Burger mit Grünkohl und Süßkartoffel



Zutaten

4 Stk.	Brioche Bun
600 g	Rote Bete, frisch
4 Scheiben	Fleischtomaten
280 g	Grünkohl
200 g	Avocadocreme
600 g	Süßkartoffel
8 g	Speisestärke
80 ml	Olivenöl
1 TL	Rapsöl
1 EL	Zitrusöl
	Sojasoße

Vorgehen

1. **Rote Bete** schälen, in 2cm dicke Scheiben schneiden, salzen und in der Stärke wälzen.
2. Die Scheiben von beiden Seiten kross anbraten.
3. **Grünkohl** von den Stängeln befreien, in mundgerechte Stücke reisen, waschen und trocken tupfen.
4. Den Grünkohl mit Olivenöl beträufeln, salzen, auf einem Backblech ausbreiten und **bei 200 Grad ca. 10 Minuten** backen bis die Blätter kross sind.
5. Die **Süßkartoffeln** waschen, vierteln, mit **Zitrusöl** und **Sojasoße** würzen, ebenfalls auf ein Blech legen und im Ofen **bei hoher Hitze ca. 10 Minuten** rösten.
6. **Brötchenhälften** anrösten.
7. Bun mit **Avocado** bestreichen und **Tomatenscheiben, rote Bete-Pattys** und **Grünkohl** darauf anrichten.

Das solltest Du wissen über ...

Linzen

... die kleinen Eiweißwunder, die mit Ballaststoffen und Mineralstoffen punkten!

... sind pure Protein-Pakete

... stärken Nerven und Gehirn

... machen stark und fit

... bremsen Cholesterin aus

... halten stark

... CO₂-Bilanz: gut

... bringen jede Menge Ballaststoffe



... verträgt aber nicht jeder gut

pro 100 Gramm: 270 kcal

Eiweiß: 23,5 Gramm **Ballaststoffe:** 17 Gramm

Kohlenhydrate: 40,6 Gramm **Fett:** 1,5 Gramm

davon Zucker: 0,9 Gramm



Linsenragout



Zutaten

600 g Pasta nach Wahl

200 g (1 Dose) weiße Bohnen

120 g Belugalinsen

130 g Staudensellerie

80 g feine Zwiebelwürfel

200 g Karotten

320 g Pelatti Tomaten

1 TL Tomatenmark

200 ml Rotwein

100 ml Olivenöl

Gewürze

(Salz, Pfeffer, Sojasoße, Paprikapulver, Thymian, Lorbeerblatt, Gemüsebrühe)

Vorgehen

1. **Pasta** nach Packungsangaben in Salzwasser kochen.
2. **Staudensellerie** waschen und in kleine Stücke schneiden.
3. **Zwiebeln, Knoblauch** und **Karotten** fein würfeln und in Olivenöl andünsten.
4. **Tomatenmark** kurz mit rösten.
5. Mit **Rotwein** ablöschen und einreduzieren.
6. **Lorbeerblätter** und **Thymian** hinzufügen.
7. 200 ml **Wasser**, die **Pelatti Tomaten**, sowie die **Belugalinsen** dazu geben und bei kleiner Stufe köcheln lassen bis die Linsen noch leicht Biss haben.
8. **Bohnen** unterziehen.
9. Mit **Sojasoße, Paprikapulver, Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Das solltest Du wissen über ...

Grünkohl

... das nährstoffreiche Superfood
voller Vitamine und Antioxidantien!

- ... bietet viel Vitamin C
- ... ist gut für die Augen
- ... wirkt sanft entwässernd
- ... fördern die Blutbildung
- ... stärkt die Knochen
- ... hilft beim Abnehmen
- ... schützt die Körperzellen
- ... tut Schwangeren besonders gut



pro 100 Gramm: 37 kcal

Eiweiß: 4,2 Gramm **Ballaststoffe:** 4,2 Gramm

Kohlenhydrate: 2,5 Gramm **Fett:** 0,9 Gramm
davon Zucker: 2,5 Gramm

Pasta mit Grünkohl Pesto



Zutaten

550 g	Pasta nach Wahl
120 g	Grünkohl, tiefgekühlt, blanchiert
400 g	Bio Tofu geräuchert
60 g	Haselnüsse
80 g	Cranberrys
200 ml	Olivenöl
40 g	Knoblauch
	Salz, Pfeffer, Zucker

Vorgehen

1. **Pasta** nach Packungsangaben in Salzwasser kochen.
2. Den **Grünkohl** auftauen lassen.
3. Diesen mit **Olivenöl**, den **Haselnüssen** und dem **Knoblauch** fein pürieren.
4. Das entstandene Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. **Tofu** würfeln und kross anbraten.
6. Die **Cranberrys** mit ein wenig Zucker karamellisieren.
7. Das Pesto über die Pasta geben und mit dem Tofu und den Cranberrys garnieren.