INHALT

Das LCF Prinzip

7 ISS GUT & FÜHL DICH WOHL – DAS LCF-PRINZIP

8 LIFE CHANGING FOOD

8 MEIN „LIFE-CHANGING-MOMENT“

10 MIT LCF ZUM NEUEN KÖRPER-ICH!

26 LCF-WOCHENPLÄNE

30 MORGENS

66 HEIMISCHE SUPERFOODS

70 MITTAGS

110 EXOTISCHE SUPERFOODS

114 ABENDS

152 LIFE CHANGING ...

154 ZWISCHENDURCH

186 NACHSCHLAG

MEINE GESCHICHTE

Als ich 21 war, wurde bei mir Zöliakie, d.h. Glutenunverträglichkeit, diagnostiziert. Die Diagnose erforderte eine Essens-Umstellung von heute auf morgen. Zu Beginn war ich oft frustriert. Ich bin ein sehr neugieriger Mensch und auch ein Genussmensch, deshalb fiel es mir anfangs schwer, nicht mehr alles probieren zu können. Heute jedoch sehe ich, dass meine Krankheit der Anstoß für einen positiven Wandel in meinem Leben war. Ohne sie hätte ich nicht Gesundheitsmanagement studiert und wäre nie Food-Fotografin und Food-Bloggerin geworden.

Zu erfahren, dass man Zöliakie hat, verlangt eine eingehende Auseinandersetzung mit Lebensmitteln, Inhaltsstoffen und Verpackungsangaben. Deshalb habe ich das Thema Ernährung zu meinem neuen Lebensinhalt gemacht. Im Laufe der Jahre wurde daraus eine wahre Leidenschaft und schließlich mein Beruf. Was gibt's Schöneres!

Da glutenfreies Essen auswärts oder als Takeaway kaum erhältlich ist, koche ich sehr viel selbst. Die glutenfreie Küche hat mich gelehrt, kreativ zu kochen und umzudenken. Besonders wichtig ist mir, dass ich nie das Gefühl des Verzichts habe, und dass mein Essen lecker, gesund und nährstoffreich ist. So gibt es in meiner Küche Kuchen ohne Mehl – das wird z.B. mit Kidneybohnen oder Mandelmus ersetzt.

Meine Recherchen zu glutenfreiem Essen und alternativen Getreidesorten haben mich auch zu faszinierenden Superfoods geführt: Lebensmitteln, die nicht nur lecker sind, sondern meine Gesundheit und Stimmung positiv beeinflussen. Daraus habe ich im Laufe der Jahre das LCF-Prinzip entwickelt. Die Lebensmittel, die ich heute verwende, funktionieren wie ein Antriebsstoff für den Körper. Sie garantieren neue Geschmacksmomente, schulen die Geschmacksnerven und bringen ein Optimum an Nährstoffen, Genuss und damit auch Lebensfreude.

SCHÖNHEIT VON INNEN

Ein Sprichwort sagt: „Wahre Schönheit kommt von innen". Ich sage: **INNERE SCHÖNHEIT** kommt von der richtigen **ERNÄHRUNG**. Wer sich ungesund ernährt, beschleunigt natürliche Alterungsprozesse.

Verhindern kann man Altern nicht. Aber man kann das fortschreitende Absterben unserer Körperzellen verzögern. Besonders wichtig dafür ist die Zufuhr von Antioxidantien, die die sogenannten freien Radikale unschädlich machen, die sonst unsere Zellen schädigen würden. „Beauty Food" sind vor allem pflanzliche Lebensmittel, die sich durch ihren Gehalt an den Vitaminen A, B2, B3, C und E auszeichnen, sowie die Spurenelemente Zink, Kupfer, Eisen und vor allem Selen enthalten – LCF eben!

Diese Vitamine unterstützen die Bildung der körpereigenen Antioxidantien, d.h. bestimmter Enzyme (s. S. 23). Bei meinem Lieblings-Superfood, der Avocado, z.B. (S. 11) heißt das konkret: Vitamin E sorgt für schöne Haut, und auch die Vitamine A und C, die Radikalgegner sind, sind reichlich vorhanden. Auch Aprikosen sagt man nach, dass sie uns durch den hohen Gehalt an Betacarotin eine „Pfirsichhaut" bescheren. Um innen und außen so richtig zu strahlen, ist darüber hinaus die ausreichende Versorgung mit Wasser sehr wichtig, genauso wie regelmäßige Bewegung, die den Stoffwechsel und die Durchblutung fördert.

Stress und Schlafmangel, aber auch Alkohol und Nikotin führen zu vermehrten Oxidationsprozessen in unseren Körperzellen und dadurch zu sogenanntem oxidativem Stress. Deshalb ist es so wichtig, auch im Alltag immer wieder zu innerer Ruhe zu kommen und auf die Zusammensetzung der Ernährung zu achten.

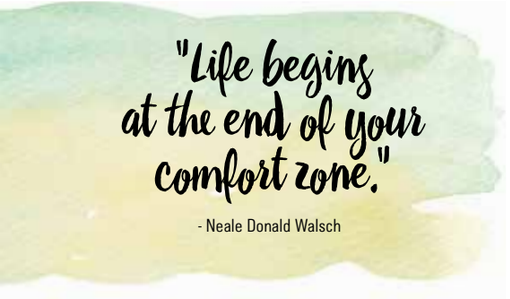
DAS 21-TAGE-PROGRAMM

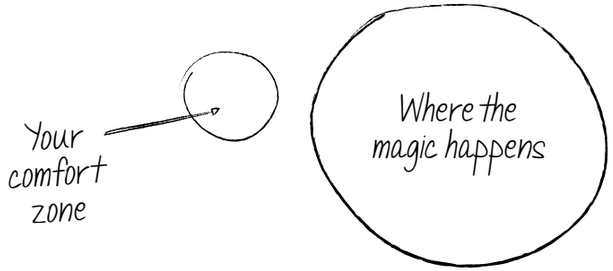
21 TAGE FÜR EINEN LUSTVOLLEN EINSTIEG in eine wohltuende und gesunde Ernährungsweise. 21 Tage, in denen sich dein Leben – deine Gesundheit und Fitness, dein Körper und dein Bewusstsein – positiv verändern kann. 21 Tage, die die Basis für eine nachhaltige Umstellung sind.

LCF hat mir bereits nach kurzer Zeit mehr Energie, eine Verbesserung des Zustands meiner Haut und mehr Zufriedenheit geschenkt. Diese Erfahrung möchte ich mit diesem Buch an alle weitergeben, die nährstoffreiches Essen probieren und einen genussvollen und gesunden Neustart machen wollen.

Deshalb bietet dieses Buch Rezepte für 21 Tage voller Neu- und Wiederentdeckungen von Bekanntem und nicht so Bekanntem, in jedem Fall aber: Natürlichem, Genussvollem und Guten. Wer mit LCF startet, wird, je nach individueller Konstitution und Voraussetzung, in 21 Tagen erste Veränderungen an seinem Körper bemerken. In welcher Reihenfolge die Rezepte innerhalb der 21 Tage zubereitet und genossen werden, kann man ganz nach persönlichem Geschmack und Vorlieben entscheiden. Eine mögliche Aufteilung zeigt mein Wochenplan auf S. 27–29.

Veränderung bedeutet immer, sich auf Neues einzulassen. Dafür braucht es gute Gründe. Ich denke, für LCF gibt es den besten Grund überhaupt: In seine Gesundheit und seinen Körper zu investieren, ist meiner Meinung nach das Beste, was wir Menschen tun können.





SO KLAPPT DIE UMSTELLUNG AUF DAS LCF-PRINZIP

Gesunde Ernährung kann man lernen, sie ist eine Frage der Übung und Gewöhnung: Je öfters man etwas macht, desto normaler und einfacher wird es. Je länger man dabeibleibt, desto mehr arbeitet die Zahl der Wiederholungen für sich. Wer nach dem LCF-Prinzip kocht, merkt schnell, dass das Verlangen nach Süßem und Speisen mit Geschmacksverstärkern immer schwächer wird. Stattdessen beginnt sich der Körper schnell nach gutem Essen zu sehnen, sobald man das LCF-Programm gestartet hat.

Am einfachsten funktioniert die Umstellung, wenn man Freunde oder Familie hat, die einen bei der Umstellung unterstützen, begleiten und am besten auch mitmachen. Sehr hilfreich ist auch, das Kochen und die Vorbereitung eines gesunden Snacks oder eines Mittagessens (außerhalb oder auch während des Arbeits-/Bürotages) genauso wie andere Termine einzuplanen. Der Körper ist das wichtigste Gut, das wir besitzen – die Zeit, die man in ihn investiert, ist eine sehr gute Anlage.

Die Rezepte in diesem Buch sind, sofern nicht anders angegeben, für zwei Personen berechnet. Wer für eine größere Runde kocht, nimmt einfach entsprechend mehr.

Morgens

Das LCF Prinzip

33 Süße Kokoswaffeln mit Kokos-Sahne und Beeren

35 Mandel-Vanille-Reisflocken-Porridge mit Bananen und Rhabarberkompott

36 Veganer French Toast mit Beeren

38 Superfood-Quinoa-Granola

41 Buchweizen-Scones mit Cranberrys

42 Acai-Smoothie-Bowl

44 Kakao-Aufstrich mit Avocado

44 Heidelbeeren-Acaibeeren-Marmelade

45 Buchweizen-Crêpes mit frischen Beeren

47 Mehlfreie Heidelbeer-Pancakes

48 Hirse-Kokos-Porridge mit Aprikosen, Cranberrys und Pistazien

Roher Buchweizenbrei 51

Shakes & Smoothies 52

Beeren-Muffins 53

Frühstücks-Waffeln mit pochiertem Ei und Räucherlachs 55

Chiasamen-Pudding mit Mandelmilch 56

Süßkartoffel-Rösti mit Blattspinat und pochierten Eiern 57

Pikante Rucola-Pancakes mit Zitronen-Sauce und Granatapfel 58

Bunt belegte Brote 61

Zucchini-Frühstücks-Pizza 63

Avocadomash mit Schafskäse auf getoastetem Brot 64

Huevos Rancheros mit Avocado 65

Beeren-Muffins, Rezept auf Seite 53

SÜSSE KOKOSWAFFELN MIT KOKOS-SAHNE UND BEEREN

Kokosnüsse erinnern mich an Südsee und Urlaub. Also warum nicht einmal die Kokosnusspalmen und den weissen Sandstrand in die eigene Wohnung zaubern? In Hawaii wird das Fruchtwasser der Kokosnuss sogar als **„FRISCHE DES HIMMELS“** bezeichnet. Wenn das nicht vielversprechend klingt? Kokosnüsse sind voller Antioxidantien und unterstützen unseren Körper beim Wachstum von Muskeln.

ZZ: 30 MINUTEN
SF: 30 MINUTEN

ZUTATEN FÜR CA. 8 WAFFELN

2 Eier
1 EL Kokosblütenzucker
125 ml Kokosöl
220 g Vollkornmehl
50 g Kokosmehl
1 Pkg. Backpulver
1 Prise Salz
1 Prise Zimt
400 ml Kokosmilch

FÜR DIE KOKOS-SAHNE

S. S. 41

FÜR DIE DEKO

250 g TK-Himbeeren und Heidelbeeren
1 EL Kokosblütenzucker
1 Handvoll Him- und Heidelbeeren
4 Erdbeeren
2 EL Kokosflocken

1. Eier mit einem Handrührgerät schaumig schlagen. Kokosblütenzucker und flüssiges Kokosöl hinzugeben. Beide Mehlsorten mit Backpulver, Salz und Zimt in einer Schüssel vermischen und zu der Eier-Masse geben. Kokosmilch hinzugeben und alles gut mixen. Teig kurz ruhen lassen. Bei Bedarf mehr Flüssigkeit hinzugeben (durch das Kokosmehl wird der Teig sehr klebrig und fest, lässt sich aber dennoch gut backen).
2. Gefrorene Beeren mit Kokosblütenzucker in einem Topf bei mittlerer Hitze ca. 4–5 Minuten erhitzen. Him- und Heidelbeeren waschen und Erdbeeren vierteln. Kokosflocken in einer Pfanne ohne Fett rösten.
3. Waffeleisen heiß werden lassen und gründlich mit Kokosöl einpinseln. Für die Waffeln jeweils etwas Teig im Waffeleisen gleichmäßig verstreichen (evtl. etwas reindrücken, falls der Teig fester ist) und goldbraun backen. Die schon fertig gebackenen Waffeln warm stellen.
4. Waffeln mit der heißen Beerensauce, Kokos-Sahne, Him- und Heidelbeeren sowie Erdbeeren und gerösteten Kokosflocken servieren.

Tipps: Wenn man kein Waffeleisen hat, schmeckt diese Beeren-Kokos-kombination natürlich auch herrlich mit Pfannkuchen!
Wenn es schnell gehen soll, Kokos-Sahne weglassen oder stattdessen Kokos- oder Naturjoghurt verwenden.

To go: Waffeln kann man gut auf Vorrat machen und ins Büro mitnehmen.

Saisonal: Man kann auch frische statt TK-Beeren verwenden. Im Winter schmecken die Waffeln auch mit Grapefruit- oder Orangenfilets und Ahornsirup herrlich oder mit Bananenscheiben und gerösteten Kokosflocken.

MACH'S LEICHTER

Anstatt der Kokosmilch eignet sich hier auch eine leichtere pflanzliche Milchvariante, z.B. Mandelmilch oder ein Kokos-Drink.

LF VEG

Glutenfrei *bei Verwendung von glutenfreiem Mehl und glutenfreiem Backpulver*

Mittags

Das LCF Prinzip

73 Bunter Radieschen-Quinoa-Salat

75 Brokkoli-Salat mit Cashewnüssen und Cranberrys

76 Quinoa-Tabouleh mit Granatapfel

77 Knackige grüne Wraps mit Falafeln

79 Forellen-Burger mit Guacamole

80 Belugalinsen-Salat mit knusprigem Tempeh, Aprikosen und Kapern

83 Linsensalat mit geräucherter Forelle

84 Rote-Bete-Tatar

87 Pikante Waffeln mit grünem Spargel, Avocado und Kurkuma-Zitronen-Sauce

88 Getreidesalat mit Himbeeren und Ziegenkäse

91 Asiatische Zucchini-Nudeln mit Cherrytomaten und Nusskrokant

Leinsamen-Sandwich mit Roastbeef 92

Teffflafden mit Chili-Hummus, Pilzen und frischen Sprossen 95

Kräuter-Crêpes mit Räucherlachs und Frischkäse 96

Grünkohl-Salat mit weißen Bohnen und Granatapfelkernen 98

Warmer Rinderfiletsalat mit Konjak-Nudeln 99

Ceviche in Taco Shells 101

Glücksrollen 103

Mini-Mais-Quiches mit Guacamole 104

Mango-Salsa-Salat mit Saibling 107

Süßkartoffel-Pizza mit Pilzen, Hummus und Avocado 109

Forellen-Burger mit Guacamole, Rezept auf Seite 79

BROKKOLI-SALAT MIT CASHEWNÜSSEN UND CRANBERRYS

Ja, Brokkoli kann man **ROH** essen. So knackig frisch schmeckt er sogar unheimlich lecker. Dieses Gericht präsentiere ich gerne in meinen Kochkursen, um zu zeigen, wie vielfältig Gemüse einsetzbar ist und wie schnell man einen köstlichen Superfood-Salat zubereiten kann. Brokkoli ist ein **HEIMISCHES SUPERFOOD.** Seine grüne Farbe stammt von seinem hohen Gehalt an Magnesium, das besonders für Stoffwechsel, Muskeln und Herz wichtig ist. Ausserdem enthält er zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavonoide und Glucosinolate, die **KREBSHEMMENDE WIRKUNG** entwickeln können.

ZZ: 10 MINUTEN
SF: 10 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 1 Brokkoli
- ½ rote Zwiebel
- 50 g getrocknete Cranberrys
- 2 EL Cashewnüsse
- 130 ml Mayonnaise
- 1 EL Rohrzucker
- 2 EL weißer Balsamicoessig
- Salz, Pfeffer

To go: Ideal zum Vorbereiten, um den Salat am nächsten Tag mitzunehmen. Oder den Salat direkt im Büro zubereiten, er ist in 10 Minuten fertig.

1. Brokkoli waschen, in Röschen teilen und in eine Salatschüssel geben. Zwiebel schälen und fein hacken.
2. Brokkoli, Zwiebel, Cranberrys, Cashewnüsse und Mayonnaise in eine Salatschüssel geben. Aus Zucker, Essig, Mayonnaise, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen.
3. Brokkoli mit dem Dressing marinieren, mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Tipp: Statt Cranberrys kann man auch die heimische und etwas günstigere Variante, nämlich Rosinen, verwenden.

MACH'S LEICHTER

Statt Mayonnaise Joghurt nehmen

GF LF

Vegane Variante:
Vegane Mayonnaise verwenden

Die drei Wochen sind wie im Flug vergangen,

LCF hat mich in der kurzen Zeit überzeugt.

Ich fühle mich länger aufnahmefähig und fit. Zudem spüre ich, dass mein Körper nun die gute Nahrung schätzt.

Andreas, 45

FORELLEN-BURGER MIT GUACAMOLE

MIT IHRER GELBEN FARBE, DIE SIE DURCH KURKUMA UND MAISMEHL BEKOMMEN, LASSEN MICH DIESE BURGER AN SONNE UND SOMMER DENKEN. KURKUMA VERLEIHT NICHT NUR CURRY DIE GELBE FARBE, SONDERN LÄSST AUCH UNS SO RICHTIG ERSTRAHLEN, DENN ES **REDUZIERT FREIE RADIKALE** IM KÖRPER UND **WIRKT VERJÜNGEND.**

ZZ MIT BROT: 35 MINUTEN
ZZ OHNE BROT: 15 MINUTEN

SF MIT BROT: 1 STUNDE 5 MIN. – 1 STUNDE 15 MIN.
SF OHNE BROT: 15 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 4 KLEINE BURGERBRÖTCHEN

- Salz
- 2 mittelgroße mehlige Kartoffeln
- 2 EL Sojamilch oder Milch
- 1 Msp. Muskatnuss, gemahlen
- 100 g saure Sahne
- 1 Ei
- 2 EL Olivenöl
- 150 g Vollkornmehl plus Mehl zum Arbeiten
- 7 g Trockenhefe
- 75 g Maismehl
- ½ TL Backpulver
- ½ TL Kurkuma
- 2 EL Sesam
- etwas Sojamilch oder Milch zum Einstreichen

ZUTATEN GUACAMOLE

s. S. 104

SONSTIGE ZUTATEN

- 1 Apfel
- ⅓ Gurke
- ½ rote Zwiebel
- 100 g geräucherte Forelle
- frischer Meerrettich
- einige Spritzer Green Pepper Sauce (optional)

1. Leicht gesalzenes Wasser für die Kartoffeln zum Kochen bringen. Kartoffeln schälen und im kochenden Wasser ca. 20–25 Minuten weich kochen.
2. Kartoffeln abgießen, Milch hinzugeben und zu einem cremigen Püree stampfen. Mit Salz und Muskat abschmecken. Kartoffelpüree mit saurer Sahne, Ei, Olivenöl und einer Prise Salz gut verrühren.
3. 100 g Vollkornmehl mit der Trockenhefe mischen und gut unterrühren. Nach und nach die restlichen 50 g Mehl sowie Maismehl, Backpulver, etwas Salz und Kurkuma unterrühren und mit den Händen oder einer Küchenmaschine ca. 5 Minuten kneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30–45 Minuten gehen lassen.
4. In der Zwischenzeit Guacamole zubereiten. Anschließend Gurke in feine Scheiben schneiden. Apfel halbieren, entkernen und ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in feine Halbringe schneiden.
5. Backofen auf 180 °C Umluft (200 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Teig erneut durchkneten, in 4 Teile teilen und gleichmäßig runde Brötchen formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und nochmals ca. 10 Minuten gehen lassen. Brötchen mit etwas Milch bestreichen. Sesam über die Brötchen streuen. Brötchen im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene ca. 30–35 Minuten goldbraun backen (nach 20 Minuten immer wieder nachschauen). Brötchen aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
6. Abgekühlte Brötchen aufschneiden, auf die untere Hälfte Guacomole streichen, mit Forelle, Meerrettich, Zwiebel und Green Pepper Sauce anrichten.

Tipp: Eine leckere Variante ist auch, die geräucherte Forelle sowie den Apfel klein zu schneiden und unter die Guacamole zu mischen.

To go: Die Brötchen kann man gut vorbacken und einfrieren. Wenn es besonders schnell gehen soll, gekaufte Brötchen verwenden.

Glutenfrei *bei Verwendung von glutenfreiem Mehl und glutenfreiem Backpulver*

Laktosefrei *bei Verwendung von Sojamilch statt Milch*

ASIATISCHE ZUCCHINI-NUDELN MIT CHERRYTOMATEN UND NUSSKROKANT

Durch die Soja- und Fischsauce bekommen diese Zucchini-Nudeln den asiatischen Touch. Besonders angetan bin ich vom Nuss-Krokant auf den weichen Nudeln.

ZZ: 25 MINUTEN
SF: 25 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 3 Knoblauchzehen
- 150 g bunte Cherrytomaten
- ca. 3-4 EL Olivenöl
- Salz
- 2 große Zucchini
- 1 Handvoll Cashewkerne
- 2 EL Honig
- 2 EL Sesam
- ½ TL Chiliflocken
- 1 Avocado
- ½ Frühlingszwiebel
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Fischsauce
- Saft einer Limette
- Pfeffer

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen. Knoblauchzehen schälen und mit Cherrytomaten in eine backofenfeste Form geben. Mit Olivenöl beträufeln, mit Salz bestreuen und im Ofen ca. 25–30 Minuten rösten, bis die Schale platzt.
2. In der Zwischenzeit Enden der Zucchini abschneiden und Zucchini mit einem Spiralschneider durch Drehbewegung oder mit einem Julienne-Schäler in dünne Streifen schneiden. 30 Sekunden lang mit heißem Wasser abbrausen.
3. Für den Nusskrokant Cashewnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Honig, Sesam und Chiliflocken hinzugeben und rösten, bis die Masse zusammenklebt.
4. Avocado entkernen und Fruchtfleisch in feine Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel in feine Scheiben schneiden. Aus Soja- und Fischsauce mit Limettensaft ein Dressing erstellen.
5. Zucchininudeln in eine Schüssel geben. Frühlingszwiebel hinzugeben, mit dem Dressing marinieren und alles gut vermengen. Auf tiefen Tellern anrichten und Cherrytomaten, Knoblauch und Avocadoscheiben darauflegen. Mit Nusskrokant garniert servieren. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen.

MACH'S LEICHTER

Dieses Rezept ist eine Low-Carb-Alternative zu herkömmlichen Nudeln.

LF **Glutenfrei** *bei Verwendung von Tamari bzw. glutenfreier Sojasauce*

Vegetarische Variante: *Fischsauce weglassen*

Abends

Das LCF Prinzip

117	Gemüse-Linsen-Curry mit Grünkohl und Blumenkohlreis	Zander aus dem Ofen mit Zucchini-Nudeln, Heidelbeeren und Spargel	135
118	Pilz-Burger mit Nektarinen und Guacamole	Regenbogenforelle auf Couscous-Spargel-Himbeer-Salat	137
120	Blumenkohl „fried-rice“ mit geröstetem Kokos	Fisch-Bowl auf Ingwer-Kokos-Gemüse und Reis	139
121	Buchweizen-Wrap mit Quinoa und Guacamole	Proscuitto-Tarte mit Birne und Rucola	140
123	Quinoa-Tartes mit Kürbis und Salbei	Kichererbsensalat mit Kurkuma-Hähnchen	142
125	Glücksnudelsalat mit pochiertem Hähnchen	Rotkohl-Quiche mit Ziegenfrischkäse	145
126	Chili sin Carne mit Kakao und Pistazien	Vietnamesische Pfannkuchen	147
127	Bohnen-Hanf-Laibchen	Kitchari	148
129	Blumenkohl-Pizza	Socca de Nice mit zweierlei Zucchini und Feta	150
130	Bunte Süßkartoffeln	Hirsotto mit Roter Bete, karamellisierten Äpfeln und Ziegenfrischkäse	151
133/134	Dreierlei mexikanische Tacos		

Zander aus dem Ofen mit Zucchini-Nudeln, Heidelbeeren und Spargel, Rezept auf Seite 135

PILZ-BURGER MIT NEKTARINEN UND GUACAMOLE

Portobello ist ein Zuchtpilz, eine Art grossgeratener brauner Riesenchampignon. Er eignet sich auch ideal zum Füllen. Im Burger macht er sich anstatt der klassischen Fleisch-Laibchen extrem gut – vor allem in Kombination mit cremiger Guacamole und süsslichen Nektarinen. Diese Kreation ist ein wahrhaftiges Sommer-Highlight!

ZZ: 25 MINUTEN
SF: 25 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 2 BURGER

FÜR DIE GUACAMOLE

- ½ Limette
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Tomaten
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Avocado
- 1 EL Olivenöl
- 1 Msp. Chilipulver
- Salz, Pfeffer

SONSTIGE ZUTATEN

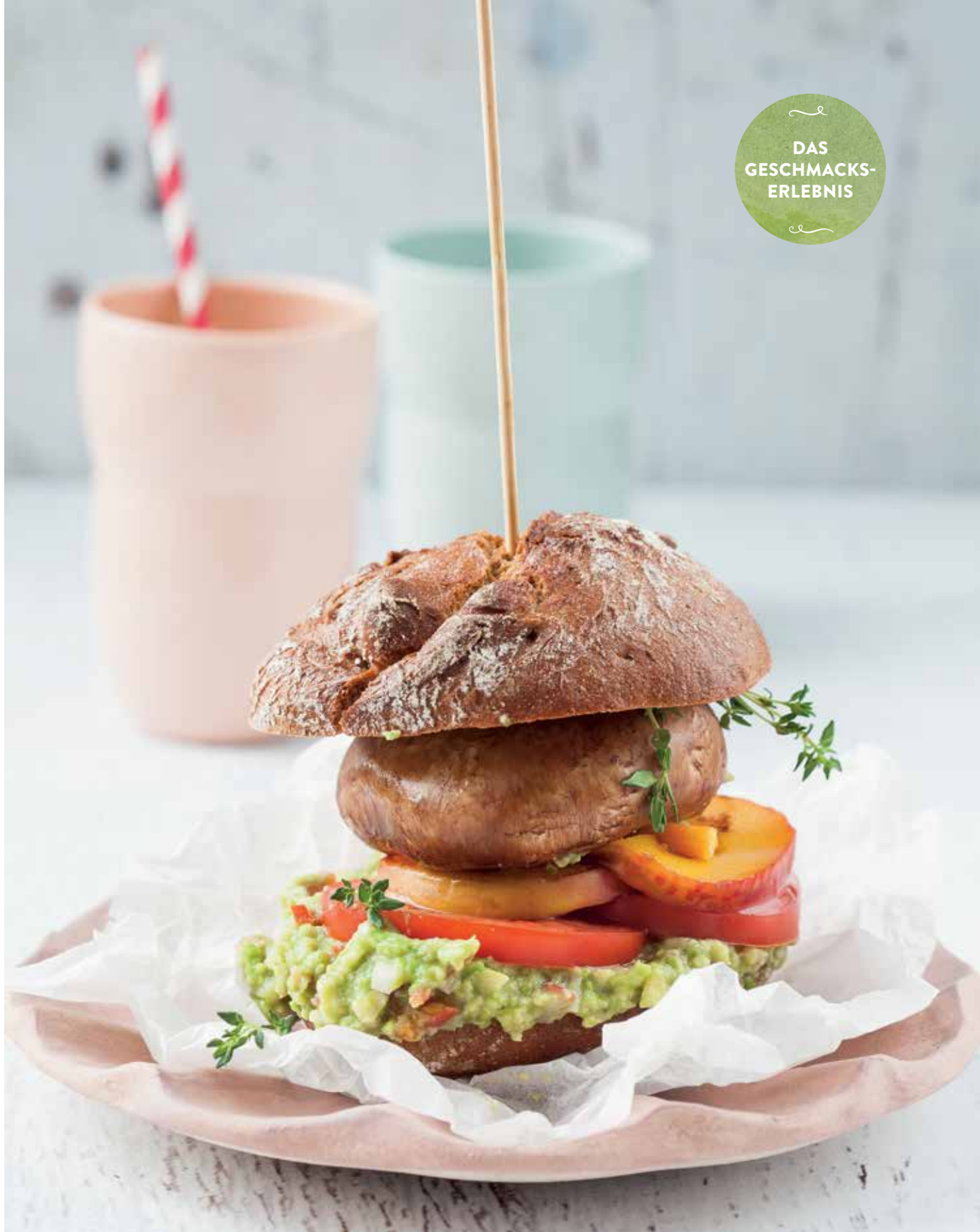
- 2 Portobello-Pilze
- 1 Nektarine
- ½ Bund Thymian
- 1 EL Kräuter der Provence
- 2 Vollkornbrötchen
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Saisonal: Anstatt der Nektarine kann man auch Äpfel verwenden.

1. Für die Guacamole Limette pressen. Knoblauch schälen und fein hacken. Stielansatz der Tomaten keilförmig herausschneiden, Hälfte der Tomaten in Scheiben schneiden und die andere Hälfte würfeln. Frühlingszwiebel in sehr feine Scheiben schneiden.
2. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch mit einem Löffel ausschaben und in eine kleine Schüssel geben. Avocado mit einer Gabel gut zerdrücken (siehe Tipp), mit der Hälfte des Limettensafts sowie Olivenöl gut vermischen, bis eine cremige Masse entsteht. Tomatenwürfel, Chilipulver, Knoblauch und Frühlingzwiebel unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Pilze vorsichtig säubern und Stiele wegschneiden. Nektarine halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Thymian abstreifen. Für die Marinade den restlichen Limettensaft mit 4 EL Olivenöl in einer kleinen Schüssel mischen. Kräuter der Provence, die Hälfte des Thymians, Salz und Pfeffer hinzugeben und alles gut verrühren.
4. Brötchen kurz im Backofen aufbacken oder in einer beschichteten Pfanne ohne Fett toasten. Pilze und Nektarine mit der Marinade einpinseln, dabei etwas Marinade übrig lassen. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Pilze und Nektarinenhälften darin rundum etwa 3–4 Minuten auf jeder Seite braten. Währenddessen immer wieder die restliche Marinade darüber streichen.
5. Brötchen quer halbieren und mit der Guacamole einstreichen, Tomatenscheiben darauf legen und mit dem restlichen Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Pilze sowie Nektarinenhälften darauf geben und mit der zweiten Brötchenhälfte servieren.

Tipp: Sollte die Avocado noch nicht vollkommen reif sein, das Fruchtfleisch am besten in kleine Würfel schneiden. Generell hilft es, die Avocado zum Nachreifen in der Nähe von Äpfeln zu lagern.

LF VG



BUNTE SÜSSKARTOFFELN

Das Auge isst bekanntlich mit … Diese Süsskartoffeln sind ein wahrer Hingucker und nicht nur für Kinder ein Hit. Die süsslichen „Kartoffeln“, gefüllt mit bunten Vitaminen, schmecken lecker und **VERSORGEN MIT VIELEN NÄHRSTOFFEN.**

ZZ: 35–40 MINUTEN

SF: 35–40 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

(1½ KARTOFFELN PRO PERSON)

- Salz
- 3 Süßkartoffeln
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- einige Blätter Rotkohl
- 1 Avocado
- 1 Chilischote
- ½ Bund Koriander
- 240 g schwarze Bohnen aus der Dose
- 50 g Mais aus der Dose
- 300 g saure Sahne
- Pfeffer
- Saft einer halben Limette
- 2 EL schwarzer Sesam

To go: Süßkartoffeln kann man sehr gut am nächsten Tag kurz aufwärmen und mit saurer Sahne genießen.

1. Leicht gesalzenes Wasser für die Süßkartoffeln zum Kochen bringen. Süßkartoffeln halbieren und im kochenden Wasser etwa 20 Minuten kochen. Ofen auf 180 °C Umluft (200 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Süßkartoffeln nach der Kochzeit aus dem Wasser nehmen und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene etwa 10 Minuten garen.
3. In der Zwischenzeit gelbe und rote Paprika halbieren, entkernen und in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden. Rotkohl vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Avocado halbieren, vom Kern befreien und das Fruchtfleisch in ca. 0,5 cm große Stücke schneiden. Chilischote in feine Ringe schneiden. Korianderblätter fein hacken. Bohnen und Mais abgießen.
4. Ofen auf 250 °C Grillfunktion umstellen und Süßkartoffeln etwa 10 Minuten grillen (dabei immer wieder kontrollieren, damit nichts anbrennt). Leicht abkühlen lassen, zu zwei Dritteln einschneiden.
5. Saure Sahne in die Süßkartoffeln füllen und Süßkartoffeln mit schwarzen Bohnen, Mais, Avocadostücken, Paprikastücken und Rotkohl garnieren. Salzen und pfeffern, mit Limettensaft beträufeln und mit Chilischoten, gehacktem Koriander und schwarzem Sesam garniert servieren.

Tipp: Anstatt Rotkohl kann man auch eine in feine Scheiben geschnittene, rote Zwiebel verwenden.

GF VEG

Zwischen-durch

Das LCF Prinzip

157	Vitales Nussbrot	Raw-Kokos-Kuchen mit Heidelbeeren	172
158	Kürbis-Ingwer-Brot	Mehlfreie Kokos-Brownies	175
159	Dattelbrot	Kokos-Gojibeeren-Brot mit Bananen	177
161	Früchte-Nussbrot	Banana Bread mit Kokosöl	178
162	Superfood-Energiekugeln	Chocaholic-Kokos-Shake	181
165	Beeren-Crumble mit Vanille-Eis und Pistazien	Vietnamesischer Eiskaffee	182
166	Power Cookies	Grünkohl-Chips	182
167	Homemade Müsliriegel	Rote-Bete-Kakao-Kuchen	183
168	Brownie Bites	Kurkuma-Latte	184
168	Energieriegel	Roter Powershake	184
171	Kokos-Cashew-Ice-Pops mit Schoko-Pistazien-Crumble		

Energieriegel, Rezept auf Seite 168

KOKOS-CASHEW-ICE-POPS MIT SCHOKO-PISTAZIEN-CRUMBLE

Eis am Stiel erinnert an Urlaub und Kindheitstage. Schon mal Eis selber gemacht? Diese **vegane Köstlichkeit** aus Cashewkernen schmeckt allen von Gross bis Klein. Eine Ice-Pop-Form ist eine praktische Anschaffung – die **Zubereitungsmöglichkeiten** mit Fruchtsäften und frischen Früchten oder auch auch rohen Nussmassen sind **unbegrenzt.** Viel Freude damit!

ZZ: 25 MINUTEN

SF: 25 MINUTEN +
4–5 STUNDEN GEFRIERZEIT

ZUTATEN FÜR 8 ICE POPS

FÜR DIE ICE POPS

250 g Himbeeren

300 Cashewnüsse, für mind.
4 Stunden eingeweicht

2 Bananen

70 g Kokosöl

150 ml Kokosmilch

60 ml Wasser

50 g Kakao-Butter oder Kokosöl

1 TL Vanillepulver

½ TL Salz

1 TL Zitronensaft

16 Himbeeren für die Deko

FÜR DEN CRUMBLE

ca. 70 g Pistazien

2 EL Kokosnussöl

1–2 EL Ahornsirup

40 g Haferflocken

½ TL Zimt

1 EL Kakao

1. Himbeeren mit einem Pürierstab pürieren. Himbeerpüree zur Seite stellen.
2. In einer Küchenmaschine alle anderen Zutaten für die Ice Pops vermischen, bis eine schöne cremige Masse entsteht. Ice Pops zweidrittelhoch mit der Masse füllen. Himbeermus gleichmäißg darauf verteilen. Für den Marmoreffekt mit einem Strohhalm oder Holzspieß das Himbeermus nach unten in die Formen ziehen. 2 Himbeeren pro Form mittels des Strohhalms oder Spieß nach unten ziehen.
3. Für den Pistaziencrumble Pistazien hacken. Kokosöl in einem Topf erhitzen. Die restlichen Zutaten hinzugeben und alles gut verrühren.
4. Pistaziencrumble auf das Himbeermus geben und Ice Pops in der Tiefkühltruhe mind. 3–4 Stunden gefrieren lassen.

Tipps: Um die Ice Pops schneller aus der Form zu bekommen, einfach kurz unter warmes Wasser halten. Diese Ice Pops kann man mit anderem Früchtemus genauso zubereiten, z.B. mit pürierten Mangos, Aprikosen, diversen Beerensorten etc.

LF VG

Glutenfrei *bei Verwendung zertifizierter glutenfreier Haferflocken*