



Linsensalat mit Roter Bete, Fenchel und Orangendressing

Zutaten

für 2 Portionen

- 100 g Beluga Linsen
- 250 g Rote Bete, vorgegart
- ½ Fenchel, ca. 100 g
- 1 Orange
- 1,5 EL Olivenöl
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Koriander
- ¼ TL Kurkuma
- ½ TL Salz
- ½ Bund Petersilie
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Linsen gründlich unter fließendem Wasser abspülen und abtropfen lassen. In einem Topf mit der doppelten Menge Wasser zum Kochen bringen. Die Linsen für 25 min auf geringer Hitze köcheln lassen. Nach der Hälfte der Zeit, 1/2 TL Salz dazugeben und zu Ende kochen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Rote Bete (vorgegart) halbieren und in Scheiben schneiden. Den Fenchel waschen, putzen, vierteln und in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Zusammen mit der Roten Bete in eine große Schüssel geben. Kreuzkümmel, Koriander und Kurkuma hinzufügen.
3. Für das Dressing die Orangen waschen und die Schale von einer Orange raspeln. Beide Orangen halbieren und auspressen. Den Saft und den Abrieb mit Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing mischen. Hinweis: Das Dressing sieht nach einer Menge aus, aber die Linsen saugen die Flüssigkeit mit der Zeit auf.
4. Die Petersilie waschen, fein hacken und in die Schüssel geben. Wenn die Linsen weich sind, das restliche Wasser abgießen und die noch warmen Linsen zum Salat geben. Alles gut verrühren und 5 min durchziehen lassen. Den Salat warm servieren.



Gesundheits-Benefits der Zutaten:

- ✓ **Rote Bete und Fenchel** kühlen im Sommer ab und liefern wertvolle Vitamine und Mineralstoffe
- ✓ **Beluga Linsen** sind sehr eiweiß- und ballaststoffreich und halten somit lange satt
- ✓ **Kreuzkümmel und Koriander** wirken gegen einen Blähbauch
- ✓ Fruchtig-süßes Dressing aus **Orangensaft und Olivenöl** liefert wichtige Fettsäuren und Vitamine



Dressing Rezepte mit mediterranem Olivenöl



Klassisches Toskana-Dressing

Zutaten

- 4 EL natives Olivenöl extra
- 2 EL Balsamico-Essig
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 kleine Knoblauchzehe, fein gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL getrocknete italienische Kräuter (z. B. Basilikum, Thymian, Rosmarin)

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel gut vermengen.
2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Perfekt für frische grüne Salate oder Tomaten-Mozzarella-Salat.

Zitronen-Olivenöl-Dressing

Zutaten

- 4 EL natives Olivenöl extra
- Saft von 1 Zitrone
- 1 TL Honig oder Agavendicksaft
- 1 TL Dijon-Senf
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Petersilie, fein gehackt (optional)

Zubereitung:

1. Olivenöl, Zitronensaft, Honig und Senf in einer Schüssel gut vermengen.
2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Petersilie unterrühren – ideal für Salate oder gegrilltes Gemüse.

Gesundheitsvorteile von hochwertigem Olivenöl

- ✓ Antioxidativ & entzündungshemmend (hoher Polyphenolgehalt)
- ✓ Gut fürs Herz (senkt LDL-Cholesterin & Blutdruck)
- ✓ Unterstützt die Darmgesundheit (fördert gute Bakterien)
- ✓ Reguliert den Blutzucker (verzögert Glukoseanstieg)





Griechischer Zucchini-Auflauf



Zutaten

- 3 mittelgroße Zucchini (in dünne Scheiben geschnitten)
- 1 Zwiebel (fein gewürfelt)
- 2 Knoblauchzehen (gehackt)
- 200 g Feta (zerbröseln)
- 100 g geriebener Käse (z. B. Kefalotyri oder Parmesan)
- 200 g griechischer Joghurt
- 3 Eier
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Oregano
- ½ TL Thymian
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
Optional: 1 EL Semmelbrösel für eine knusprige Kruste

Zubereitung:

1. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel mit dem Knoblauch anschwitzen. Die Zucchinischnitten dazugeben und kurz anbraten, bis sie etwas weich sind.
3. In einer Schüssel Eier, Joghurt, Feta, geriebenen Käse, Oregano, Thymian, Salz und Pfeffer gut verrühren.
4. Die Zucchinimischung in eine Auflaufform geben und die Eier-Käse-Mischung darüber verteilen.
5. Optional mit Semmelbrösel bestreuen und für ca. 30–35 min backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.
6. Etwas abkühlen lassen und genießen!

Gesundheits-Benefits der Zutaten:

- ✓ **Zucchini:** Kalorienarm & ballaststoffreich, unterstützt gesunde Cholesterinwerte und hilft, den Blutdruck zu regulieren
- ✓ **Zwiebel:** Enthält Antioxidantien und Schwefelverbindungen, die entzündungshemmend wirken und das Herz schützen
- ✓ **Knoblauch:** Senkt den Blutdruck, verbessert den Cholesterinspiegel und reduziert das Risiko für Herzkrankheiten
- ✓ **Feta-Käse:** Bietet Kalzium und Protein, leichter verdaulich als andere Käsesorten, dennoch in Maßen genießen wegen des Salzgehalts
- ✓ **Griechischer Joghurt:** Liefert probiotische Kulturen, die Entzündungen reduzieren und das Herz-Kreislauf-System unterstützen
- ✓ **Eier:** Reich an Omega-3-Fettsäuren und B-Vitaminen, die gesunde Gefäße fördern und das Risiko für Herzkrankheiten senken können
- ✓ **Olivenöl:** Enthält gesunde einfach ungesättigte Fettsäuren, senkt das „schlechte“ LDL-Cholesterin und schützt die Arterien
- ✓ **Oregano & Thymian:** Antioxidativ, hilft, oxidativen Stress im Herzen zu reduzieren und fördert eine gesunde Durchblutung





Tropical Power-Bowl

Zubereitung:

1. Püree-Basis mit etwas Kokosmilch cremig mixen.
2. In eine Bowl füllen und die Nüsse, Früchte & Granola darauf verteilen.
3. Mit Extras toppen.
4. Genießen & in tropische Vibes eintauchen!



5. Das besondere Add-On

- Geröstete Kakaonibs (schmecken wie kleine Schokostückchen, aber gesünder!)
- Guaraná-Pulver (natürliches Koffein für Energie)
- Geriebenes Cupuaçu (brasilianische Superfrucht) (leicht schokoladig & fruchtig)

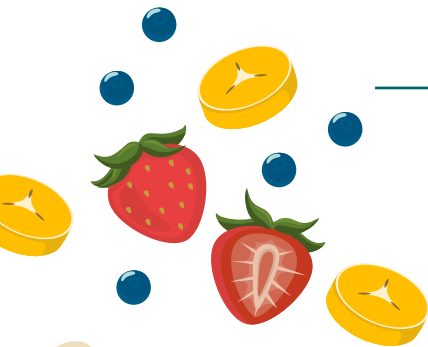


4. Knusprige Toppings: Müsli & Granola

Wähle dein Lieblings-Granola:

- Klassisches Knuspermüsli (mit Honig oder Ahornsirup gesüßt)
- Nuss-Granola (mit gebackenen Nüssen & Zimt)
- Kokos-Granola (mit Kokoschips für tropischen Geschmack)
- Gepuffter Amaranth (extra proteinreich & knusprig)

Tipp: Selbstgemachtes Granola mit Kokosöl & Honig rösten – unschlagbar lecker!



3. Frische Früchte: für natürliche Süße & Vitamine

Kombiniere nach Lust & Laune:

- Banane (sättigend & gibt Energie)
- Erdbeeren (reich an Antioxidantien & Vitamin C)
- Granatapfelkerne (gut für die Haut & reich an Antioxidantien)
- Physalis (süß-säuerlich)

Tipp: Für einen Extra-Frischekick etwas Limettensaft über die Früchte träufeln.



2. Crunch-Faktor: Nüsse & Samen

Wähle deine Lieblings-Nüsse:

- Mandeln (gut für Herz & Haut)
- Walnüsse (reich an Omega-3 für das Gehirn)
- Cashews (unterstützen die Nerven & sind mild im Geschmack)
- Erdnüsse (reich an Eiweiß)

Tipp: Röste die Nüsse leicht in der Pfanne für noch mehr Aroma!



1. Grundbaustein (Püree): für Vitamine & Antioxidantien

Wähle eine Basis:

- Açaí-Püree (viele Antioxidantien)
- Papaya-Püree (gut für die Verdauung & Haut)
- Mango-Püree (reich an Vitamin C & Beta-Carotin)

Tipp: Mixe die Basis mit etwas Kokosmilch für eine cremigere Konsistenz.