

# Ofensüßkartoffel

für 2 Personen ⌚ 1 Stunde



## Zutaten

- 2 Süßkartoffeln
- 150g tiefgekühlte Erbsen
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 rote Paprika
- 1 Avocado
- 2 Stiele Minze
- 30g Ziegenfrischkäse
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 4 EL Salatkerne-Mix

## Zubereitung

1. Backofen auf 200°C vorheizen. Süßkartoffeln mit Wasser gründlich waschen, rundum mit einer Gabel mehrmals tief einstechen und auf ein Backblech legen.
2. Im Ofen auf mittlerer Schiene 1 Stunde garen, dabei einmal wenden. Sobald sich die Süßkartoffeln mit einem Messer leicht einstechen lassen sind sie gar.
3. Paprika und Avocado in feine Streifen schneiden. TK Erbsen in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und etwa 5 Minuten ziehen lassen. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.
4. In einem hohen Rührbecher abgetropfte Erbsen, Frischkäse, Zitronensaft mit dem Stabmixer feinpürieren. Mit Salz und Pfeffer fein würzen. Etwas Frühlingszwiebel und Minze unterheben.
5. Süßkartoffeln auf einen Teller setzen, längs aufschneiden, das Innere etwas aufbrechen und mit dem Gemüse und dem Dip servieren.

# Quinoa-Risotto mit Brokkoli

Für 2 Personen ⌚ 30 Minuten



## Zutaten

---

100g weiße Quinoa  
1 Zwiebel  
1 Möhre  
2 EL Olivenöl  
Saft und 2 TL abgeriebene Schale von 1  
Bio-Orange  
Salz und Pfeffer  
4 Stiele Salbei  
500g Brokkoli  
2 TL geschälte Hanfsamen  
50g Ziegenfrischkäse

## Zubereitung

---

1. Quinoa in feinem Sieb kalt waschen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Möhre putzen, schälen und grob raspeln.
2. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin dünsten. Quinoa hinzufügen, unter wenden 2 bis 3 Minuten andünsten.
3. Mit 300ml Wasser, Orangensaft, Salz und Pfeffer aufkochen und anschließend offen 15 bis 18 Minuten köcheln lassen. Öfter umrühren!
4. Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Den harten Strunk schälen und klein würfeln. Hanfsamen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett hell rösten.
5. Brokkoli in der Pfanne mit etwas Öl 2 bis 3 Minuten anbraten, 3 bis 4 EL Wasser dazugeben und mit geschlossenem Deckel 3 Minuten bissfest dünsten.
6. Ziegenkäse und Orangenschalen unter das Quinoa Risotto rühren. Brokkoli daraufsetzen und mit Hanfsamen bestreuen.

EK

Eva-Maria Kölker  
Female Coach

# Zucchini-Bandnudeln

Für 2 Personen ⌚ 25 Minuten

mit Spinat-Mandel-Creme

## Zutaten

100g Babyspinat  
50g weißes Mandelmus  
100ml stilles Wasser  
1 rote Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
4 getrocknete Tomaten  
15g geröstete Haselnüsse  
4 Zucchini  
3 EL Olivenöl  
1 Prise Kurkuma  
Salz und Pfeffer

## Zubereitung

1. Babyspinat waschen und trocken schleudern. Mandelmus mit Wasser anrühren. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und fein hacken. Haselnüsse grob hacken.
2. Zucchini waschen und mit einem Schäler in langen Streifen wie Bandnudeln abschälen. Dabei die Streifen rundum abschälen, bis nur noch der weiche Kern übrig ist.
3. Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Kurkuma und getrocknete Tomaten hinzufügen und 2 Minuten andünsten.
4. Mandelcreme und Babyspinat dazugeben und 1-2 Minuten unter Rühren kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Zucchini mit 1 EL Olivenöl und 1 Prise Salz mischen zur Spinat-Mandel-Creme geben und 30 Sekunden erhitzen. Haselnüsse als Topping nutzen.

EK

Eva-Maria Kölker  
Female Coach

# Gemüselinsen-Bowl

Für 2 Portionen ⌚ 20 Minuten



## Zutaten

---

250g braune Linsen (optional aus der Dose)

1 Knoblauchzehe

3 EL glutenfreies Aceto Balsamico

3 EL Olivenöl

1 Zucchini

1/2 gelbe Paprikaschote

1 Zwiebel

2 Möhren

1 Rote Beete

Salz und Pfeffer

## Zubereitung

---

1. Knoblauchzehe schälen und pressen. Balsamico und Olivenöl mischen.
2. Zucchini und Paprikaschote waschen und schälen. Möhren und Zwiebel schälen und klein würfeln. Rote Beete ebenfalls klein würfeln.
3. Gemüse in einer Pfanne für ca 5 Minuten anbraten.
4. Gebratenes Gemüse unter die Linsen heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. In einer Bowl anrichten und lauwarm genießen!

# Backofen-Gemüse mit Tofu

2 Portionen

🕒 35 Minuten



## Zutaten

---

- 3 Möhren
- 2 Zucchini
- 1 Aubergine
- 1 Fenchel
- 1 Brokkoli
- 150g Hokkaido-Kürbis
- 180g fester Natur-Tofu
- 8 EL Olivenöl
- 1 TL Ahornsirup
- 1 EL Rosmarin
- 1 TL Oregano

Dip aus Skyr mit frischen Kräutern

## Zubereitung

---

1. Backofen auf 250°C vorheizen.
2. Gemüse waschen und in kleine Stücke schneiden.
3. Brokkoli in Röschen abschneiden und 2 Minuten in Salzwasser kochen.
4. Tofu in Würfel schneiden.
5. Alles in einer großen Schüssel mit Olivenöl, Ahornsirup, Kräutern, Salz und Pfeffer mischen und auf dem Backblech mit Backpapier verteilen.
6. Auf oberster Schiene für 15 bis 17 Minuten im Ofen garen.
7. Dazu eignet sich perfekt Skyr mit frischen Kräutern.

EK

Eva-Maria Kölker  
Female Coach

# Pasta mit Nuss-Bolognese

Für 4 Portion

🕒 35 Minuten



## Zutaten

---

100g Mandeln  
50g Walnüsse  
3 EL italienische Kräuter  
2 Knoblauchzehen  
150g Porree in Stücken  
1 Möhre  
50g Olivenöl  
800g stückige Tomaten (Dose)  
15g Tomatenmark  
1 EL Ahornsirup  
100g Wasser  
Salz und Pfeffer  
glutenfreie Spaghetti

## Zubereitung

---

1. Nüsse und Kräuter in einen Mixer geben, zerkleinern und umfüllen.
2. Knoblauch, Porree und Möhre in den Mixer geben und zerkleinern.
3. Anschließend Öl in einem Topf erhitzen, Gemüse dazugeben und 3 Minuten dünsten.
4. Zerkleinerte Nüsse dazugeben und 3 Minuten dünsten.
5. Tomaten, Tomatenmark, Basilikum, Zucker, Pfeffer und Salz dazugeben, mischen und für 10 Minuten köcheln lassen.
6. Spaghetti nach Packungsanleitung al dente kochen.
7. 100g Wasser dazugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen.
8. Soße mit den Spaghetti mischen und mit Basilikum und Parmesan genießen.

EK

Eva-Maria Kölker  
Female Coach

# Green-Bowl

Für 2 Personen

🕒 20 Minuten



## Zutaten

---

40g Quinoa

1 Avocado

50g Edamame-Bohnen

2 Stangen Staudensellerie

1/2 Schlangengurke

2 Handvoll Rucola

*Dressing:*

1 Knoblauchzehe

3 EL Olivenöl

Saft einer 1/2 Zitrone

1 EL weißes Mandelmus

Salz und Pfeffer

Schwarzkümmel

## Zubereitung

---

1. Quinoa waschen, abtropfen und mit der doppelten Menge Wasser und etwas Salz für 15 Minuten kochen.
2. Gemüse in kleine Stücke schneiden.
3. Rucola waschen und schleudern.
4. Knoblauchzehe in ein Glas pressen. Olivenöl, Zitronensaft dazugeben und mischen. Mit Salz und Pfeffer verfeinern.
5. Quinoa und das Gemüse in kleinen Portionen auf einer Bowl-Schüssel anrichten. Mit Dressing beträufeln und mit Schwarzkümmel toppen.

EK

Eva-Maria Kölker  
Female Coach

# Süßkartoffel-Toasts

2 Portionen

🕒 10 Minuten



## Zutaten

---

1-2 große Süßkartoffel

2 Avocado

2 Bio-Eier

Salz und Pfeffer

Leinöl

Chiasamen

## Zubereitung

---

1. Süßkartoffel der Länge nach in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und bei 180°C im Backofen 20 Minuten backen.
2. Bio-Eier 10 Minuten hart kochen.
3. Avocados schälen. Eine Avocado in dünne Scheiben schneiden. Eine Avocado mit der Gabel zerdrücken.
4. Süßkartoffel-Toasts auf einem Teller anrichten, mit Avocado bestreichen sowie mit Avocado Scheiben und Eier Scheiben belegen.
5. Mit Salz und Pfeffer verfeinern. Mit Leinöl beträufeln und Chiasamen toppen.

EK

Eva-Maria Kölker  
Female Coach