

Das große Cholesterin Senken Kochbuch

Einfache und leckere Rezepte zur natürlichen
Senkung des Cholesterinspiegels. Cholesterinarm
kochen für ein gesundes und vitales Leben.

Inhalt

Vorwort	7
Anmerkung zu den Rezepten	8
Smoothies & Shakes.....	9
Grüner Wachmacher-Smoothie.....	9
Mango-Avocado-Smoothie.....	10
Beeren Power-Smoothie.....	11
Feuriger Ingwer-Kurkuma-Shake	12
Süßkartoffel-Kokos-Smoothie.....	13
Grünkohl-Blutorangen-Energiebombe	14
Himmlischer Mandelmilch-Shake	15
Kiwi-Apfel-Grüntee-Smoothie	16
Zitronen-Basilikum-Detox-Smoothie	17
Minzige Melonen-Erforschung	18
Suppen.....	19
Tomaten-Basilikum-Suppe.....	19
Linsen-Kokossuppe.....	20
Feurige Chili-Knoblauch-Suppe	21
Pilzsuppe mit Dill	22
Karotten-Ingwer-Cremesuppe.....	23
Sommerliche Zucchinisuppe.....	24
Süßkartoffel-Currysuppe.....	25
Grünkohl-Kichererbsen-Suppe.....	26

Rote-Linsen-Tomatensuppe	27
Herbstliche Kürbissuppe mit Apfel.....	28
Salate.....	29
Spinat-Beeren-Power-Salat	29
Quinoa-Gemüse-Rainbow-Salat.....	30
Fitness-Salat mit Huhn und Avocado.....	31
Mediterraner Kichererbsen Salat	32
Avocado-Erdbeersalat mit Minze	33
Erfrischender Wassermelonen-Feta-Salat	34
Couscous-Salat mit Cranberries.....	35
Bunter Linsensalat mit Avocado	36
Herbstlicher Kürbissalat	37
Asiatischer Glasnudelsalat	38
Hauptgerichte	39
Mediterranes Hähnchen mit Oliven	39
Linsen-Curry mit Kokosmilch	40
Ofen-Kürbis mit Quinoa-Füllung	41
Gebratener Tofu auf Gemüsenudeln	42
Süßkartoffel-Chili ohne Fleisch	43
Knoblauch-Lachs auf Spinatbett.....	44
Auberginen-Pizza ohne Teig	45
Zucchini-Spaghetti mit Avocado-Pesto.....	46
Linsen-Bolognese mit Vollkornspaghetti.....	47

Gebackener Feta auf mediterranem Gemüse	48
Vollkorn-Wraps mit Hummus und Gemüse.....	49
Spinat-Pilz-Omelette.....	50
Buchweizen-Pilz-Pfanne.....	51
Kichererbsen-Curry mit Spinat.....	52
Dinkelrisotto mit grünem Spargel.....	53
Snacks & kleine Mahlzeiten.....	54
Geröstete Kichererbsen mit Paprika	54
Edamame mit Meersalz	55
Karottensticks mit Avocado-Dip.....	56
Quinoa-Pfannkuchen mit Beeren.....	57
Knusprige Zucchini-Chips.....	58
Apfel mit Mandelbutter.....	59
Bananen-Haferflocken-Kekse.....	60
Hummus mit Gemüesticks.....	61
Übernacht Haferflocken mit Chia.....	62
Antipasti-Spieße mit Oliven und Paprika	63
Frühstück	64
Beeren-Müsli mit Nüssen	64
Avocado-Ei-Aufstrich auf Vollkornbrot.....	65
Haferflocken-Pfannkuchen mit Früchten.....	66
Chia-Pudding mit Kokosmilch.....	67
Bircher-Müsli mit Apfel und Zimt.....	68

Quinoa-Porridge mit Mandelmilch.....	69
Vollkornbrot mit Tomate und Mozzarella.....	70
Mandelmilch-Porridge mit Beeren	71
Grünes Omelette mit Spinat und Feta.....	72
Chia-Samen-Brötchen	73
Avocado-Smoothie-Bowl mit Beeren.....	74
Buchweizen-Crêpes mit Früchten	75
Gesunde Bananen-Nuss-Muffins.....	76
Rührei aus Tofu	77
Mango-Kokos-Overnight-Oats.....	78
Beilagen	79
Quinoa mit Petersilie und Zitrone	79
Knusprige Süßkartoffel-Pommes	80
Mediterranes Ofengemüse	81
Gebratener Spargel mit Zitrone.....	82
Gesunder Coleslaw-Salat.....	83
Gedünsteter Brokkoli mit Mandelsplittern	84
Zucchini-Puffer mit Joghurt-Dip.....	85
Gebackene Aubergine mit Tomate und Basilikum.....	86
Karotten-Petersilienwurzel-Püree.....	87
Rosenkohl mit Knoblauch und Zitrone	88
Desserts	89
Apfel-Zimt-Crumble	89

Gesunder Schoko-Avocado-Pudding	90
Beeren-Cashew-Creme	91
Bananeneis mit Nussmus	92
Feigen mit Ziegenkäse und Honig.....	93
Erdbeer-Bananen-Sorbet.....	94
Chia-Pudding mit Mango-Püree	95
Dunkle Schokolade mit Nüssen.....	96
Quinoa-Pudding mit Beeren.....	97
Dattel-Energiekugeln	98
Sandwiches & Wraps	99
Vollkornbrot mit Avocado und Tomate	99
Quinoa-Wrap mit Gemüse und Hummus	100
Rührei-Sandwich mit Spinat.....	101
Brot mit Räucherlachs und Frischkäse.....	102
Putenbrust-Wrap mit Avocado und Salat.....	103
Mediterranes Gemüsesandwich	104
Grünkohl-Falafel-Wrap.....	105
Tofu-Wrap mit Sesam und Sojasauce.....	106
Kichererbsen-Salat-Sandwich	107
Vollkorn-Sandwich mit Ei und Kresse	108
Schlusswort	109
Impressum.....	110

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

als Autorin und leidenschaftliche Köchin, die stets auf der Suche nach neuen, inspirierenden Ideen für die Küche ist, habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, die cholesterinarme Küche in den Mittelpunkt zu stellen. In diesem Buch findest du daher eine Vielzahl an Rezepten, die alle eines gemeinsam haben: Sie sind liebevoll zusammengestellt, leicht nachzukochen und sie tragen dazu bei, den Cholesterinspiegel im Zaum zu halten.

Das Bewusstsein für eine gesunde Ernährung hat in den letzten Jahren enorm zugenommen und es wird immer deutlicher, dass es kaum einen besseren Weg gibt, unserem Körper Gutes zu tun, als durch eine bewusste Lebensmittelauswahl. Das Ziel dieses Buches ist es, dich auf deinem persönlichen Weg zu einem gesunden Lebensstil zu begleiten und dir zu zeigen, dass eine cholesterinarme Ernährung nicht bedeutet, dass du auf Genuss verzichten musst. Ganz im Gegenteil: Die Rezepte in diesem Buch beweisen, dass eine gesunde Ernährung und Genuss Hand in Hand gehen können.

Ich hoffe, dass du durch dieses Kochbuch die Freude am Entdecken und Ausprobieren neuer Rezepte findest. Denn am Ende des Tages geht es nicht nur darum, was wir essen, sondern auch darum, wie wir es zubereiten und genießen. Es ist die Leidenschaft, die Hingabe und die Liebe, die wir in die Zubereitung unserer Mahlzeiten stecken, die sie zu etwas Besonderem machen.

Nun wünsche ich dir viel Spaß beim Ausprobieren der Rezepte und beim Entdecken neuer Lieblingsgerichte. Möge dieses Buch dich auf deinem Weg zu einem gesunden und genussvollen Lebensstil begleiten.

Deine Carina Lehmann

Anmerkung zu den Rezepten

Du magst dich fragen, warum in diesem Kochbuch auf Bilder verzichtet wurde. Eine ungewöhnliche Wahl, das ist mir bewusst, denn wir leben in einer visuell stark orientierten Welt, in der ein Bild oft mehr als tausend Worte zu sagen scheint. Doch gerade im Kontext der Kulinarik glaube ich, dass diese bildlastige Herangehensweise uns manchmal die Möglichkeit nimmt, unsere eigene kreative Interpretation zu entwickeln und uns auf das Wesentliche zu konzentrieren: den Geschmack, die Aromen und die Freude am Kochen.

Stell dir vor, du blätterst durch ein Kochbuch, siehst ein wunderbares Foto eines Gerichts und denkst: „Das möchte ich kochen“. Das Bild setzt eine Erwartung. Es formt eine Vorstellung davon, wie das Endergebnis aussehen sollte. Doch was passiert, wenn dein Gericht nicht genau so aussieht wie auf dem Bild? Fühlst du dich dann als hättest du versagt? Dabei geht es beim Kochen doch eigentlich um den Prozess, die Erfahrung und letztendlich den Geschmack – nicht um die Perfektion eines Food-Fotos.

In diesem Kochbuch fehlen die Bilder bewusst. Ohne Bilder bist du frei, dir eigene Vorstellungen zu machen, wie dein Gericht aussehen könnte. Du hast die Freiheit, zu experimentieren, zu variieren und dein eigenes, einzigartiges Gericht zu kreieren.

Zusätzlich lege ich großen Wert darauf, dass du das Kochen als kreativen Prozess erlebst. Jedes Gericht, das du zubereitest, ist Ausdruck deiner Persönlichkeit, deiner Vorlieben, deines Geschmacks. Ohne vorgefertigte Bilder bist du der Künstler, der sein eigenes Kunstwerk schafft – einzigartig und individuell.

In diesem Sinne lade ich dich ein, dich auf diese besondere kulinarische Reise einzulassen. Lass dich von deiner Vorstellungskraft und deinen Geschmacksknöpfen leiten, nicht von Hochglanzbildern. Ich bin sicher, du wirst dabei ganz neue Seiten des Kochens entdecken.

Smoothies & Shakes

Grüner Wachmacher-Smoothie

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 200 ml kaltes Wasser
- 1 reife Banane, in Stücken
- 1 Handvoll frischer Spinat, gewaschen und getrocknet
- 1 Stange Sellerie, gewaschen und in kleine Stücke geschnitten
- 1 kleines Stück Ingwer, geschält und gewürfelt
- 1 TL Chia-Samen
- 2 TL Bio-Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 EL Honig, optional für extra Süße

Zubereitung:

1. Nimm deinen Lieblingsmixer und gieße das kalte Wasser hinein.
2. Füge die Bananenstücke, den Spinat, die Selleriestücke und den gewürfelten Ingwer hinzu.
3. Gib nun die Chia-Samen und den frisch gepressten Zitronensaft in den Mixer.
4. Falls du einen süßeren Smoothie bevorzugst, füge den Honig hinzu.
5. Schließe den Deckel deines Mixers sicher und mixe alle Zutaten auf hoher Stufe, bis sie glatt und gut vermischt sind. Das sollte etwa 1-2 Minuten dauern.
6. Schau nach, ob der Smoothie die gewünschte Konsistenz hat. Falls er zu dick ist, kannst du etwas mehr Wasser hinzufügen und nochmals mixen.
7. Fülle den Smoothie in dein Lieblingsglas und genieße deinen Smoothie sofort, um alle Vitamine und Nährstoffe zu erhalten.

Mango-Avocado-Smoothie

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 1 reife Mango, geschält und in Würfel geschnitten
- 1 reife Avocado, halbiert und entkernt
- 250 ml kaltes Wasser
- 1 EL Honig
- 1 EL Chia-Samen
- 1 TL Bio-Limettensaft

Zubereitung:

1. Nimm die Mango und schneide sie in kleine Würfel. Die Avocado halberst du, entfernst den Kern und löst das Fruchtfleisch aus der Schale.
2. Gib die Mango, Avocado, Honig, Chia-Samen und Limettensaft in einen Mixer.
3. Füge das kalte Wasser hinzu und mixe alles zusammen, bis ein glatter und cremiger Smoothie entsteht.
4. Lasse den Smoothie etwa 2 Minuten ruhen. Durch das Ruhen quellen die Chia-Samen auf und geben dem Smoothie eine angenehme Konsistenz.
5. Nach der Ruhezeit kannst du den Smoothie erneut kurz durchmixen und dann sofort servieren. Genieße diesen gesunden und leckeren Smoothie als erfrischenden Start in den Tag oder als Zwischenmahlzeit.

Beeren Power-Smoothie

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 80 g frische Himbeeren, gewaschen und abgetropft
- 80 g frische Blaubeeren, gewaschen und abgetropft
- 100 g frischer Spinat, gewaschen und abgetropft
- 200 ml Mandelmilch, ungesüßt
- 20 g Leinsamen, geschrotet
- 1 EL Honig, Optional für zusätzliche Süße
- 1/2 reife Banane, geschält und in Scheiben geschnitten

Zubereitung:

1. Nimm deinen Mixer zur Hand und füge zuerst die flüssige Zutat hinzu. Gieße die Mandelmilch hinein.
2. Füge dann die festen Zutaten hinzu. Beginne mit dem Spinat, gefolgt von den Himbeeren und Blaubeeren. Gib nun die Bananenscheiben dazu und streue die Leinsamen darüber.
3. Für eine leichte Süße kannst du, wenn du möchtest, einen EL Honig hinzufügen. Dieser Schritt ist jedoch optional und abhängig von deinem persönlichen Geschmack.
4. Schließe den Mixer und verarbeite alle Zutaten auf höchster Stufe zu einem glatten Smoothie. Je nach Leistung des Mixers dauert dies etwa 1-2 Minuten.
5. Schau nach dem Mixen, ob der Smoothie die gewünschte Konsistenz hat. Wenn er zu dickflüssig ist, kannst du etwas mehr Mandelmilch hinzufügen und erneut mixen.
6. Sobald du zufrieden bist, gieße deinen Smoothie in ein Glas und genieße ihn sofort.

Feuriger Ingwer-Kurkuma-Shake

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 200 ml Mandelmilch, ungesüßt
- 1 frische Ingwerwurzel (etwa 2 cm), geschält und gewürfelt
- 1/2 TL Kurkuma, gemahlen
- 1 kleine reife Banane, geschält und in Scheiben geschnitten
- 1 EL Chia-Samen
- Eine Prise Cayennepfeffer
- 1 EL Honig oder Agavendicksaft (optional, für zusätzliche Süße)
- 1 EL Bio-Zitronensaft

Zubereitung:

1. Gieße die Mandelmilch in einen Mixer.
2. Füge die gewürfelte Ingwerwurzel, den gemahlenen Kurkuma, die Bananenscheiben, die Chia-Samen und die Prise Cayennepfeffer hinzu.
3. Falls du möchtest, kannst du nun noch den Honig oder Agavendicksaft für eine süße Note dazugeben.
4. Mixe alles gut durch, bis die Mischung schön cremig ist.
5. Gib den Zitronensaft dazu und mixe erneut kurz durch.
6. Lass deinen Shake für etwa 5 Minuten ruhen, damit die Chia-Samen quellen können.
7. Gieße den Shake in ein Glas und genieße ihn frisch!

Süßkartoffel-Kokos-Smoothie

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 200 g Süßkartoffel, geschält und in kleine Würfel geschnitten
- 200 ml Kokoswasser
- 1 EL Kokosraspeln, zum Verzieren
- 1/2 reife Banane, in Scheiben geschnitten
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- 2 Datteln, entsteint und gehackt
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Du bringst Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen. Dann gibst du die Süßkartoffelwürfel hinein und kochst sie weich. Das dauert etwa 10 Minuten.
2. Während die Süßkartoffel kocht, legst du die Kokosraspeln in einer trockenen Pfanne auf mittlerer Hitze aus und röstest sie, bis sie goldbraun sind. Das dauert etwa 3 Minuten. Dann stellst du sie beiseite.
3. Nachdem die Süßkartoffel fertig gekocht ist, giebst du das Wasser ab und lässt die Süßkartoffelwürfel etwa 5 Minuten abkühlen.
4. Jetzt nimmst du deinen Mixer und gibst die abgekühlte Süßkartoffel, Kokoswasser, Banane, geriebenen Ingwer, gehackte Datteln, Zimt und Salz hinein. Du mixt alles gut durch, bis es eine glatte Konsistenz hat.
5. Dein Smoothie ist fast fertig. Du giebst ihn in ein Glas und streust die gerösteten Kokosraspeln darüber.
6. Jetzt kannst du deinen leckeren und gesunden Smoothie genießen. Prost!

Grünkohl-Blutorangen-Energiebombe

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 100 g Grünkohl, gewaschen und grob gehackt
- Saft und Schale von 2 Blutorangen, geschält
- 1 Banane, geschält und in Scheiben geschnitten
- 100 g griechischer Joghurt, fettarm
- 200 ml Mandelmilch, ungesüßt
- 2 TL Honig
- 2 EL Leinsamen, gemahlen
- 1 TL Ingwer, frisch gerieben
- 3 Eiszüge

Zubereitung:

1. Du beginnst damit, den Grünkohl sorgfältig zu waschen und grob zu hacken. Sorge dafür, dass er gründlich gewaschen ist, um jegliche Rückstände von Erde oder Schmutz zu entfernen.
2. Die Blutorangen werden geschält und dabei solltest du darauf achten, auch etwas von der Schale für den zusätzlichen Geschmackskick aufzubewahren. Danach presse den Saft aus und stelle beides beiseite.
3. Schäle die Banane und schneide sie in dünne Scheiben. Stelle sie dann mit den vorbereiteten Grünkohl und Blutorangen beiseite.
4. In einem Mixer gibst du zuerst den griechischen Joghurt, die Mandelmilch und den Honig hinein. Mixe diese Zutaten auf mittlerer Stufe, bis sie gut miteinander vermischt sind.
5. Füge nun den Grünkohl, die Bananenscheiben, den Saft und die Schale der Blutorangen, die gemahlenen Leinsamen und den frisch geriebenen Ingwer hinzu. Mixe alles zusammen auf hoher Stufe, bis du eine glatte und cremige Konsistenz erhältst.
6. Als letzten Schritt füge die Eiszüge hinzu und mixe noch einmal kurz. Lass den Smoothie für etwa 10 Minuten ruhen, damit sich die Aromen gut entfalten können.
7. Gieße deinen Smoothie in ein großes Glas und genieße ihn sofort!

Himmlischer Mandelmilch-Shake

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 200 ml ungesüßte Mandelmilch
- 1 reife Banane, geschält und in Scheiben geschnitten
- 1 TL Chiasamen
- 1 TL Honig
- 1 EL ungesüßtes Kakaopulver
- 4 Eiszüge
- Eine Prise Salz

Zubereitung:

1. Nimm die Mandelmilch und gieße sie in deinen Mixer.
2. Füge die Bananenscheiben hinzu.
3. Gib die Chiasamen, das Kakaopulver und den Honig dazu. Das Salz darfst du auch nicht vergessen. Es mag seltsam klingen, aber eine Prise Salz kann die Süße der anderen Zutaten wirklich hervorheben.
4. Jetzt kommt der spannende Teil! Verschließe den Mixer und mixe alles auf höchster Stufe, bis der Shake schön glatt und cremig ist. Das dauert etwa 1 Minute.
5. Nun füge die Eiszüge hinzu und mixe erneut, bis sie vollständig zerkleinert sind und dein Shake kühl und erfrischend ist.
6. Gieße den Shake in dein Lieblingsglas und lass ihn etwa 10 Minuten ruhen. Die Chiasamen werden ein wenig aufquellen und deinem Shake eine schöne Textur verleihen.
7. Genieße deinen Shake, so wie er ist, oder garniere ihn mit ein wenig extra Kakaopulver, wenn du möchtest.

Kiwi-Apfel-Grüntee-Smoothie

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 2 reife Kiwis, geschält und gewürfelt
- 1 großer Apfel, gewaschen, entkernt und gewürfelt
- 200 ml frisch aufgebrühter Grüntee, abgekühlt
- 1 EL Chia-Samen, optional
- 1 EL Honig, optional
- Eiszügel nach Belieben

Zubereitung:

1. Bereite zuerst den Grüntee vor. Gieße 200 ml heißes Wasser über den Teebeutel und lass ihn etwa 3 Minuten ziehen. Entferne dann den Beutel und lass den Tee abkühlen. Dieser Schritt kann im Voraus gemacht werden, falls gewünscht.
2. Während der Tee abkühlt, schälst du die Kiwis und würfelst sie. Den Apfel musst du waschen, entkernen und ebenfalls in Würfel schneiden.
3. Gib die Kiwi- und Apfelstücke in den Mixer. Gieße den abgekühlten Grüntee dazu.
4. Füge nun die Chia-Samen hinzu, wenn du sie benutzt. Sie geben deinem Smoothie eine schöne Textur und sind gut für deine Gesundheit.
5. Süße deinen Smoothie mit Honig, wenn du möchtest. Dies ist optional und hängt ganz von deinem Geschmack ab.
6. Zuletzt fügst du Eiszügel nach Belieben hinzu. Das gibt deinem Smoothie eine angenehme Kühle.
7. Mixe alles gut durch, bis dein Smoothie schön glatt und cremig ist.
8. Gieße deinen Smoothie in ein Glas und genieße ihn sofort.

Zitronen-Basilikum-Detox-Smoothie

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 1 große Bio-Zitrone, abgewaschen und halbiert
- 15 g frisches Basilikum, gewaschen
- 1 kleine reife Banane, geschält
- 240 ml kaltes Wasser
- 1 EL Chia-Samen
- 1 EL Honig
- Eine Prise Salz
- 2-3 Eiszüge (optional)

Zubereitung:

1. Zuerst presst du die Zitrone aus. Achte darauf, dass du wirklich jeden Tropfen herausbekommst. Wirf die Zitronenschale nicht weg, denn du kannst sie zum Dekorieren deines Smoothies verwenden.
2. Gib den Zitronensaft, die Banane, das Basilikum, Wasser, Chia-Samen, Honig und eine Prise Salz in den Mixer. Mixe alles auf höchster Stufe, bis es eine gleichmäßige Flüssigkeit wird.
3. Wenn alles gut vermischt ist, probiere den Smoothie. Ist er zu säuerlich, gib ein wenig mehr Honig hinzu. Ist er zu süß, hilft eine weitere Prise Salz. Dies ist der Moment, in dem du deinen ganz persönlichen Geschmack einbringen kannst.
4. Jetzt kannst du den Smoothie in ein Glas gießen. Wenn du möchtest, kannst du noch 2-3 Eiszüge hinzufügen, um den Smoothie extra kühl zu machen.
5. Schneide ein kleines Stück von der Zitronenschale ab und verwende es als Dekoration auf dem Glas. Gieße den Smoothie ein und fertig ist dein Detox-Smoothie!

Minzige Melonen-Erfrischung

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 1/2 mittelgroße Honigmelone, geschält und entkernt, gewürfelt (ca. 300 g)
- 10 frische Minzblätter, gewaschen und trocken geschüttelt
- 1 kleines Stück Ingwer (ca. 1 cm), geschält und fein gehackt
- 1 EL Honig
- 150 ml kaltes Wasser
- Eiszügel, optional

Zubereitung:

1. Du startest, indem du die Melone aufschneidest, entkernst und das Fruchtfleisch in Würfel schneidest.
2. Als nächstes nimmst du die Minzblätter und schüttelst sie trocken. Es ist wichtig, dass sie trocken sind, um eine optimale Aromafreisetzung zu erreichen.
3. Der Ingwer wird jetzt geschält und fein gehackt. Pass auf, dass du nicht zu viel nimmst - das Aroma ist sehr intensiv!
4. Jetzt füllst du alle Zutaten in den Mixer: die Melonenstücke, die Minzblätter, den gehackten Ingwer, den Honig und das kalte Wasser. Schalte den Mixer auf hohe Stufe und mixe alles gut durch, bis der Smoothie eine glatte und gleichmäßige Konsistenz hat.
5. Wenn du möchtest, kannst du einige Eiszügel hinzufügen und nochmals kurz mixen, um den Smoothie extra kühl und erfrischend zu machen.
6. Jetzt ist deine minzige Melonen-Erfrischung fertig.

Suppen

Tomaten-Basilikum-Suppe

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 300 g frische, reife Tomaten, gewürfelt
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 EL frisches Basilikum, gehackt
- 500 ml Gemüsebrühe, salzarm
- 1 EL Balsamico-Essig
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Erhitze das Olivenöl in einem mittelgroßen Topf auf mittlerer Hitze. Füge die gewürfelte Zwiebel hinzu und dünste sie, bis sie weich und durchsichtig ist.
2. Füge den fein gehackten Knoblauch hinzu und dünste alles zusammen für weitere 2 Minuten.
3. Gib die gewürfelten Tomaten in den Topf und lasse sie 5 Minuten mitdünsten, bis sie weich sind und Saft freisetzen.
4. Füge das gehackte Basilikum, die Gemüsebrühe, den Balsamico-Essig und Salz und Pfeffer hinzu. Lasse alles aufkochen.
5. Reduziere die Hitze und lasse die Suppe 10 Minuten köcheln, damit sich die Aromen verbinden können.
6. Nun kannst du, wenn du möchtest, die Suppe mit einem Stabmixer pürieren, bis sie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.
7. Schmecke die Suppe ab und füge bei Bedarf mehr Salz oder Pfeffer hinzu. Serviere die Suppe heiß, garniert mit ein paar Basilikumblättern.

Linsen-Kokossuppe

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 60 g grüne Linsen, gründlich gewaschen
- 1 kleine Karotte, gewürfelt
- 1 Schalotte, fein gehackt
- 1 kleine Knoblauchzehe, fein gehackt
- 2 EL Kokosöl
- 1 TL Kurkuma
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 200 ml Gemüsebrühe, salzarm
- 200 ml Kokosmilch, ungesüßt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frischer Koriander und 1 EL Bio-Zitronensaft zum Servieren

Zubereitung:

1. Erhitze das Kokosöl in einem mittelgroßen Topf. Füge die Schalotte und den Knoblauch hinzu und dünste sie, bis sie weich sind.
2. Gib die gewürfelte Karotte, Kurkuma und Kreuzkümmel hinzu. Lass das Ganze für etwa 2 Minuten köcheln, bis die Gewürze duften.
3. Füge nun die grünen Linsen hinzu und rühre alles gut durch, damit die Linsen mit den Gewürzen bedeckt sind.
4. Gieße die Gemüsebrühe und die Kokosmilch in den Topf und bringe die Suppe zum Kochen. Reduziere die Hitze und lass die Suppe 15-20 Minuten köcheln, bis die Linsen weich sind.
5. Schmecke die Suppe mit Salz und Pfeffer ab. Serviere sie heiß mit einem Spritzer Zitronensaft und frischem Koriander.