

# **Entzündungshemmende Ernährung**

Das große Kochbuch mit schnellen, einfachen und gesunden Rezepten zur Bekämpfung von Entzündungen und zur Unterstützung des Immunsystems.

# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	<b>7</b>
<b>Anmerkung zu den Rezepten .....</b>	<b>8</b>
<b>Suppen &amp; Eintöpfe .....</b>	<b>9</b>
Ingwer-Karotten-Suppe .....	9
Linsen-Mangold-Eintopf .....	10
Spargel-Basilikum-Cremesuppe.....	11
Kokos-Kürbis-Suppe .....	12
Kichererbsen-Grünkohl-Eintopf .....	13
Thailändische Hühner-Beeren-Suppe.....	14
Grünkohl-Tomaten-Eintopf.....	15
Kartoffel-Spargel-Suppe .....	16
Zwiebel-Rosenkohl-Suppe .....	17
Pastinaken-Spinat-Suppe .....	18
Fenchel-Apfel-Eintopf.....	19
Rote Bete-Grapefruit-Suppe .....	20
Tomaten-Kokos-Suppe .....	21
Auberginen-Chili-Suppe .....	22
Süßkartoffel-Linsen-Eintopf .....	23
<b>Salate .....</b>	<b>24</b>
Avocado-Beeren-Salat .....	24
Quinoa-Grünkohl-Salat.....	25
Mango-Rucola-Salat.....	26

Erdbeer-Spinat-Salat .....	27
Waldorfsalat .....	28
Lachs-Avocado-Bowl .....	29
Kichererbsen-Spinat-Salat.....	30
Edamame-Basilikum-Salat.....	31
Artischocken-Bohnen-Salat.....	32
Blaubeer-Mandel-Salat.....	33
Rote Bete-Apfel-Salat.....	34
Radieschen-Ingwer-Salat.....	35
<b>Hauptgerichte .....</b>	<b>36</b>
Kürbis-Kokos-Curry.....	36
Brokkoli-Thunfisch-Gratin .....	37
Mandel-Kräuter-Hähnchen.....	38
Aubergine in Tomaten-Knoblauchsauce.....	39
Kabeljau auf Zitronenbett .....	40
Spinat-Makrelen-Auflauf.....	41
Rosenkohl-Kartoffel-Gratin.....	42
Garnelen-Zucchini-Pfanne.....	43
Süßkartoffel-Steinbutt-Curry.....	44
Paprika-Forelle.....	45
Kohlrouladen à la Avocado.....	46
Ingwer-Heilbutt.....	47
Hähnchenbrust mit Apfel-Fenchel-Salat.....	48

Putenmedaillons auf Rote-Beete-Risotto .....	49
Marinierte Tofu-Steaks auf Spinat-Bett .....	50
Pilz-Knoblauch-Linguine mit Kurkuma .....	51
Gebackener Seelachs auf Kürbispüree .....	52
Zitronen-Thymian- Hähnchenschenkel .....	53
Gemüsepfanne .....	54
Quinoa-Gemüse-Burger mit Avocadocreme .....	55
<b>Beilagen .....</b>	<b>56</b>
Gebackene Süßkartoffelspalten .....	56
Grünkohl-Chips .....	57
Quinoa-Taboulé .....	58
Knoblauch-Zucchini-Scheiben .....	59
Brokkoli-Röschen mit Knoblauchöl .....	60
Pastinaken-Püree .....	61
Chili-Limetten-Maiskolben .....	62
Kohlrabipommes .....	63
Spinat-Kokos-Pfanne .....	64
Bärlauch-Kartoffelbrei .....	65
<b>Frühstück .....</b>	<b>66</b>
Haferflocken-Blaubeer-Muffins .....	66
Mango-Quinoa-Bowl .....	67
Avocado-Spinat-Pfannkuchen .....	68
Hirse-Beeren-Joghurt .....	69

Kokos-Chia-Pudding.....	70
Kirsch-Smoothiebowl .....	71
Kürbis-Amaranth-Brei.....	72
Mandel-Bananenbrot.....	73
Granatapfel-Buchweizen-Müsli .....	74
Apfel-Zimt-Haferbrei.....	75
Mandelmilch-Apfel-Shake .....	76
Roggen-Beeren-Joghurt .....	77
Hafermilch-Kiwi-Smoothie .....	78
Wassermelonen-Chia-Frühstück .....	79
Brombeer-Salbei-Smoothie.....	80
<b>Desserts .....</b>	<b>81</b>
Mango-Chia-Pudding .....	81
Avocado-Schokomousse .....	82
Brombeer-Zimt-Crumble .....	83
Kokos-Himbeer-Eis .....	84
Quinoa-Kirsch-Kuchen.....	85
Erdbeer-Minz-Joghurt.....	86
Apfel-Amaranth-Cookies .....	87
Kiwi-Granatapfel-Sorbet.....	88
Energiekugeln .....	89
Mandel-Bananen-Kekse.....	90
Pflaumen-Kokos-Creme .....	91

Blaubeer-Schoko-Pie .....	92
Rote Beete-Vanille-Pudding.....	93
Zitronen-Basilikum-Eis .....	94
Kürbis-Gewürz-Muffins .....	95
<b>Snacks.....</b>	<b>96</b>
Mandel-Curry-Riegel .....	96
Süßkartoffel-Kräuter-Chips .....	97
Kürbiskern-Apfel-Energiebällchen .....	98
Rote Beete-Kokosnuss-Chips .....	99
Granatapfel-Chili-Mix .....	100
Grünkohl-Ingwer-Riegel.....	101
Hirse-Blaubeer-Cracker .....	102
Kichererbsen-Kurkuma-Snack .....	103
Petersilie-Edamame-Sticks.....	104
Quinoa-Kirsch-Energy Balls.....	105
Spinat-Mandel-Fladen .....	106
Avocado-Brownies .....	107
Kokos-Zitrone-Energy Balls.....	108
Brokkoli-Bohnen-Snack.....	109
<b>Schlusswort .....</b>	<b>110</b>
<b>Impressum.....</b>	<b>111</b>

# **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 entzündungshemmende Ernährung 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, Entzündungen im Körper zu reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

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 Ernährung, die Entzündungen entgegenwirkt, nicht bedeutet, dass du auf Genuss verzichten musst. Ganz im Gegenteil: Die Rezepte in diesem Buch beweisen, dass eine entzündungshemmende 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.

# **Suppen & Eintöpfe**

## **Ingwer-Karotten-Suppe**

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Portionen: 1 Person

### **Zutaten:**

- 3 Karotten, geschält und in Scheiben geschnitten
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 2 cm frischer Ingwer, geschält und fein gehackt
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 250 ml Kokosmilch, ungesüßt
- 250 ml Wasser
- 1 TL Kurkuma
- Salz und Schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL frische Petersilie, gehackt
- 1 EL Mandelmus
- 1 Prise Chilipulver

### **Zubereitung:**

1. Erhitze in einem Topf das Olivenöl. Gib die gewürfelte Zwiebel hinzu und dünste sie, bis sie glasig ist.
2. Füge den gehackten Ingwer und die Karottenscheiben hinzu. Lass das Ganze etwa 5 Minuten anbraten, während du regelmäßig umrührst.
3. Gieße Wasser und Kokosmilch in den Topf. Würze mit Kurkuma, Salz, schwarzem Pfeffer und einer Prise Chilipulver.
4. Bring die Suppe zum Kochen und reduziere dann die Hitze. Lass sie 20 Minuten lang köcheln oder bis die Karotten weich sind.
5. Nimm den Topf vom Herd und püriere die Suppe mit einem Stabmixer, bis sie glatt und cremig ist.
6. Gib die Suppe in eine Schüssel und garniere sie mit frischer Petersilie und einem Klecks Mandelmus.

# **Linsen-Mangold-Eintopf**

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Portionen: 1 Person

## **Zutaten:**

- 100 g grüne Linsen, gewaschen
- 200 g Mangold, gewaschen und in Streifen geschnitten
- 1 kleine Karotte, geschält und gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 500 ml Wasser
- 1/4 TL Kurkuma
- 1/2 TL Rosmarin
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- Ein Spritzer frischer Bio-Zitronensaft
- Einige Blätter frischer Basilikum, fein gehackt

## **Zubereitung:**

1. In einem mittelgroßen Topf das Olivenöl erhitzen. Die gewürfelte Zwiebel und den Knoblauch darin anbraten, bis sie glasig sind.
2. Karottenwürfel hinzufügen und für etwa 3 Minuten mitbraten, bis sie etwas weich werden.
3. Die Linsen in den Topf geben und alles kurz umrühren.
4. Wasser, Kurkuma und Rosmarin hinzufügen. Zum Kochen bringen und die Hitze reduzieren, um das Ganze 15 Minuten leicht köcheln zu lassen.
5. Nach 15 Minuten den Mangold hinzufügen und weitere 5 Minuten köcheln lassen, bis sowohl die Linsen als auch der Mangold weich sind.
6. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
7. Zum Schluss den frischen Basilikum darüberstreuen.

# **Spargel-Basilikum-Cremesuppe**

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Portionen: 1 Person

## **Zutaten:**

- 200 g weißer Spargel, geschält und in kleine Stücke geschnitten
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 2 EL Rapsöl mit Buttergeschmack
- 400 ml Wasser
- 1 TL frischer Basilikum, fein gehackt
- 50 ml Mandelmilch, ungesüßt
- Salz und schwarzer Pfeffer zum Würzen
- Einige Basilikumblätter zur Dekoration

## **Zubereitung:**

1. Erhitze das Rapsöl in einem Topf auf mittlerer Stufe. Füge die gewürfelte Zwiebel hinzu und dünste sie, bis sie glasig ist.
2. Gib die Spargelstücke in den Topf und lass sie einige Minuten mitdünsten, bis sie etwas weicher werden.
3. Gieße Wasser in den Topf und lasse den Spargel darin für etwa 15 Minuten köcheln, oder bis er weich ist.
4. Sobald der Spargel weich ist, nimm den Topf vom Herd. Gib den gehackten Basilikum und die Mandelmilch hinzu. Mit einem Stabmixer pürierst du die Suppe, bis sie eine glatte Konsistenz hat.
5. Schmecke die Suppe mit Salz und schwarzem Pfeffer ab.
6. Gieße die Suppe in eine Schüssel und garniere sie mit einigen frischen Basilikumblättern.

# Kokos-Kürbis-Suppe

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Portionen: 1 Person

## Zutaten:

- 200 g Hokkaido-Kürbis, gewürfelt
- 200 ml Kokosmilch, ungesüßt
- 100 ml Wasser
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 1 TL Ingwer, fein gehackt
- 1 TL Kurkuma
- 1 EL Rapsöl mit Buttergeschmack
- 1 Handvoll Spinat
- 1 TL Bio-Zitronensaft, frisch gepresst
- Salz und schwarzer Pfeffer, nach Geschmack
- 1 EL Kürbiskerne zum Garnieren

## Zubereitung:

1. Erhitze das Rapsöl in einem mittelgroßen Topf. Füge die Zwiebeln hinzu und dünste sie, bis sie glasig sind.
2. Den Ingwer und Kurkuma hinzufügen und kurz anbraten, bis sie duftend sind.
3. Füge die Kürbiswürfel hinzu und dünste sie ein paar Minuten an, bis sie etwas Farbe angenommen haben.
4. Gieße die Kokosmilch und das Wasser dazu und bringe die Suppe zum Kochen. Reduziere die Hitze und lasse sie etwa 15 Minuten köcheln, bis der Kürbis weich ist.
5. Vom Herd nehmen und mit einem Stabmixer oder in einem Standmixer pürieren, bis die Suppe cremig ist.
6. Den Spinat unterrühren, bis er in der Suppe welk geworden ist.
7. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und in eine Schüssel geben.
8. Mit Kürbiskernen garnieren und servieren.

# Kichererbsen-Grünkohl-Eintopf

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Portionen: 1 Person

## Zutaten:

- 150 g Kichererbsen, über Nacht eingeweicht und abgetropft
- 200 g Grünkohl, gewaschen und grob gehackt
- 1 mittelgroße Karotte, geschält und in Würfel geschnitten
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 2 EL Rapsöl
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Ingwer, frisch gerieben
- 500 ml Wasser
- 1 Bio-Zitrone, Saft und etwas Abrieb
- 2 EL Mandelmus
- Salz und schwarzer Pfeffer zum Abschmecken

## Zubereitung:

1. Das Rapsöl in einem mittelgroßen Topf erhitzen. Die gewürfelte Zwiebel darin glasig dünsten.
2. Die Karottenwürfel hinzufügen und etwa 5 Minuten mitdünsten, bis sie leicht weich werden.
3. Den frisch geriebenen Ingwer, Kurkuma und die eingeweichten Kichererbsen zum Topf hinzufügen. Kurz umrühren, sodass alles gut mit den Gewürzen vermischt ist.
4. Mit Wasser aufgießen und zum Kochen bringen. Den Grünkohl hinzufügen und den Topf mit einem Deckel verschließen. Auf mittlerer Hitze etwa 25 Minuten köcheln lassen, bis die Kichererbsen weich sind.
5. Den Topf vom Herd nehmen und das Mandelmus unterrühren, um dem Eintopf eine cremige Konsistenz zu verleihen.
6. Mit Salz, schwarzem Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Zum Schluss noch etwas Zitronenabrieb darüberstreuen.

# Thailändische Hühner-Beeren-Suppe

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Portionen: 1 Person

## Zutaten:

- 150 g Hähnchenbrust, in dünne Scheiben geschnitten
- 50 g Heidelbeeren
- 1/2 rote Paprika, in dünne Streifen geschnitten
- 1 Frühlingszwiebel, fein gehackt
- 2 TL frischer Ingwer, fein gerieben
- 1 TL frischer Kurkuma, fein gerieben
- 300 ml Hühnerbrühe
- 100 ml Kokosmilch, ungesüßt
- 1 TL natives Olivenöl extra
- 1 TL Bio-Zitronensaft
- Eine Prise Schwarzer Pfeffer
- Eine Handvoll frischer Koriander, gehackt
- 1 TL Chiasamen (zum Garnieren)

## Zubereitung:

1. In einem mittelgroßen Topf das Olivenöl erhitzen und den Ingwer, Kurkuma und die Frühlingszwiebeln darin kurz anbraten.
2. Die Hähnchenbrustscheiben hinzufügen und von beiden Seiten anbraten, bis sie leicht goldbraun sind.
3. Die Paprikastreifen zur Mischung hinzufügen und für etwa 2 Minuten weiterbraten.
4. Mit der Hühnerbrühe ablöschen und zum Kochen bringen.
5. Die Kokosmilch und Heidelbeeren hinzufügen und alles für weitere 5-7 Minuten köcheln lassen, bis das Hähnchen gar ist.
6. Mit Zitronensaft, schwarzem Pfeffer und Koriander würzen.
7. Die Suppe in eine Schale geben und mit Chiasamen garnieren.

# **Grünkohl-Tomaten-Eintopf**

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Portionen: 1 Person

## **Zutaten:**

- 150 g Grünkohl, gewaschen und grob gehackt
- 2 mittelgroße Tomaten, gewürfelt
- 1 mittelgroße Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 kleine Karotte, gewürfelt
- 1 kleine Kartoffel, gewürfelt
- 500 ml Wasser
- 1 TL frischer Ingwer, gerieben
- 1 TL Kurkuma
- Salz und Schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL Bio-Zitronensaft
- 1 EL frische Petersilie, gehackt

## **Zubereitung:**

1. In einem mittelgroßen Topf das Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten.
2. Karotte, Kartoffel und Ingwer hinzufügen und 2-3 Minuten anbraten, bis alles gut duftet.
3. Die gewürfelten Tomaten zum Topf geben und mit Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermischen und 2 Minuten köcheln lassen.
4. Den Grünkohl in den Topf geben und das Wasser hinzufügen. Den Eintopf zum Kochen bringen und dann die Hitze reduzieren. Alles 20-25 Minuten köcheln lassen, bis der Grünkohl weich und die Kartoffeln gar sind.
5. Zum Schluss den Zitronensaft und die gehackte Petersilie unterrühren und den Eintopf vom Herd nehmen.
6. Den Eintopf in eine Schüssel füllen und servieren.

# Kartoffel-Spargel-Suppe

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Portionen: 1 Person

## Zutaten:

- 2 mittelgroße Kartoffeln, gewürfelt
- 6 grüne Spargelstangen, in kleine Stücke geschnitten
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 2 EL Rapsöl mit Buttergeschmack
- 300 ml Mandelmilch, ungesüßt
- 200 ml Wasser
- 1 TL frischer Ingwer, gerieben
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL frischer Basilikum, gehackt
- 1 EL Petersilie, gehackt
- 1 TL Kurkuma

## Zubereitung:

1. Erhitze das Rapsöl mit Buttergeschmack in einem Topf. Füge die Zwiebeln hinzu und dünste sie, bis sie glasig sind.
2. Füge die gewürfelten Kartoffeln und Spargelstücke hinzu. Lass sie für etwa 5 Minuten anbraten, dabei gelegentlich umrühren.
3. Gieße Wasser und Mandelmilch dazu und erhöhe die Hitze, bis die Suppe zum Kochen kommt.
4. Reduziere dann die Hitze, füge Ingwer und Kurkuma hinzu und lass die Suppe 20 Minuten köcheln, bis die Kartoffeln weich sind.
5. Püriere die Suppe mit einem Stabmixer, bis sie eine cremige Konsistenz hat.
6. Schmecke mit Salz und Pfeffer ab und rühre den frischen Basilikum und die Petersilie unter.
7. Lass die Suppe nochmals kurz aufkochen und servierte sie dann.

# Zwiebel-Rosenkohl-Suppe

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Portionen: 1 Person

## Zutaten:

- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 150 g Rosenkohl, gewaschen und halbiert
- 1 Karotte, gewürfelt
- 2 EL Rapsöl mit Buttergeschmack
- 1 TL frischer Ingwer, fein gehackt
- 400 ml Wasser
- 100 ml Kokosmilch, ungesüßt
- 1 TL frischer Thymian, gehackt
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung:

1. Erhitze das Rapsöl mit Buttergeschmack in einem mittelgroßen Topf über mittlerer Hitze. Füge die gewürfelte Zwiebel und den Ingwer hinzu und dünste sie, bis sie weich und leicht goldbraun sind.
2. Füge die Karottenwürfel hinzu und dünste sie einige Minuten mit.
3. Jetzt den Rosenkohl dazugeben und alles gut umrühren. Lass das Ganze für 5 Minuten köcheln.
4. Gieße das Wasser in den Topf und bringe die Suppe zum Kochen. Reduziere die Hitze und lass sie 15 Minuten sieden oder bis der Rosenkohl und die Karotten weich sind.
5. Füge die Kokosmilch und den frischen Thymian hinzu. Gut umrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Nimm den Topf vom Herd, lass die Suppe etwas abkühlen und püriere sie dann mit einem Stabmixer, bis sie eine gleichmäßige und cremige Konsistenz hat. Guten Appetit.

# Pastinaken-Spinat-Suppe

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Portionen: 1 Person

## Zutaten:

- 1 mittelgroße Pastinake, geschält und gewürfelt
- 100 g frischer Spinat, gewaschen und grob gehackt
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 TL frischer Ingwer, fein gehackt
- 500 ml Wasser
- 1 EL Rapsöl mit Buttergeschmack
- 1 TL Kurkuma
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL Bio-Zitronensaft
- 1 EL Mandelmus

## Zubereitung:

1. In einem Topf das Rapsöl mit Buttergeschmack erhitzen. Die Zwiebeln darin glasig dünsten.
2. Den frischen Ingwer hinzufügen und kurz mit den Zwiebeln anbraten.
3. Die gewürfelte Pastinake zum Topf hinzufügen und ein paar Minuten mitdünsten, bis sie leicht goldbraun ist.
4. Das Wasser zum Topf geben und die Pastinake weich kochen.
5. Wenn die Pastinake fast gar ist, den Spinat hinzufügen und zusammenfallen lassen.
6. Die Suppe vom Herd nehmen und mit einem Stabmixer fein pürieren.
7. Die Suppe zurück auf den Herd stellen, Kurkuma, Salz und Pfeffer hinzufügen und gut umrühren.
8. Zum Schluss den Zitronensaft und das Mandelmus einrühren, bis alles gut vermischt ist. Die Suppe auf Wunsch nochmals abschmecken. Guten Appetit.

# Fenchel-Apfel-Eintopf

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Portionen: 1 Person

## Zutaten:

- 1 mittelgroßer Fenchel, gewaschen und in dünne Streifen geschnitten
- 1 Apfel, gewaschen, entkernt und in Würfel geschnitten
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 500 ml Wasser
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- 1 TL frischer Kurkuma, gerieben
- 1/2 TL Schwarzer Pfeffer
- 2 TL Petersilie, fein gehackt
- 50 g Linsen, gewaschen
- Salz, nach Geschmack
- 2 EL frischer Bio-Zitronensaft
- 1 EL Mandelmus

## Zubereitung:

1. Erhitze das Olivenöl in einem Topf über mittlerer Hitze. Füge den Fenchel hinzu und brate ihn etwa 5 Minuten an, bis er leicht glasig wird.
2. Füge den Apfel, Ingwer und Kurkuma hinzu und lass alles weitere 3 Minuten dünsten.
3. Gieße das Wasser hinzu und füge die Linsen und den schwarzen Pfeffer hinzu. Lass den Eintopf aufkochen und reduziere dann die Hitze, so dass er leicht köchelt.
4. Lass den Eintopf 20 Minuten leicht köcheln, bis die Linsen weich sind.
5. Wenn die Linsen gar sind, nimm den Topf vom Herd und rühre den Zitronensaft, das Mandelmus und die Petersilie unter. Schmecke mit Salz ab und serviere den Eintopf.

# **Rote Bete-Grapefruit-Suppe**

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Portionen: 1 Person

## **Zutaten:**

- 1 mittelgroße Rote Bete, geschält und gewürfelt
- 1 Grapefruit, geschält und in Stücke geschnitten
- 1 kleine rote Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 TL Ingwer, frisch gerieben
- 1 EL Rapsöl
- 500 ml Wasser
- 1 TL Kurkuma
- 1 EL frischer Koriander, gehackt
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack

## **Zubereitung:**

1. Erhitze das Rapsöl in einem Topf und dünste die Zwiebel und den Ingwer darin an, bis sie glasig sind.
2. Füge die Rote Bete Würfel hinzu und lasse sie ein paar Minuten mit anbraten.
3. Gib das Wasser in den Topf und lass die Rote Bete bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten kochen, oder bis sie weich ist.
4. Während die Rote Bete kocht, kannst du die Grapefruitstücke vorbereiten. Entferne dabei so viel von der weißen Haut wie möglich, um eine Bitterkeit zu vermeiden.
5. Füge die Grapefruitstücke und Kurkuma in den Topf hinzu und lasse alles noch weitere 5 Minuten kochen.
6. Nimm den Topf vom Herd und püriere die Suppe mit einem Stabmixer, bis sie glatt und cremig ist. Sollte sie dir zu dick sein, kannst du noch etwas Wasser hinzufügen.
7. Würze die Suppe mit Salz und Pfeffer und garniere sie mit dem frisch gehackten Koriander. Guten Appetit.