



**Rezeptsammlung
von Dr. Jon Chim Bai-Habelski**

Brotaufstrich mit Zucchini

Zutaten:

- 200 g Zucchini
- Etwas Pfeffer
- 2-3 EL Olivenöl
- Basilikumblätter
- 1 TL Zitronensaft
- Kräutersalz

Zubereitung:

1. Zucchini würfeln und in der Pfanne mit 1 EL Olivenöl anbraten, bei schwacher Hitze ca. 15 Min. schmoren lassen.
2. Die Basilikumblätter klein hacken, zusammen mit den Zucchiniwürfeln in eine Schüssel geben.
3. Das restliche Olivenöl hinzugeben und alles fein pürieren.
4. Mit Zitronensaft, Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.
5. Sofort genießen oder im Kühlschrank ca. 2 Tage haltbar.

Mediterraner Aufstrich

Zutaten:

- 60 g Olivenöl (raffiniert)
- 250 g Karotten
- 1 Zwiebel
- 40 g Butter (oder Margarine)
- 120 g Tomatenmark
- 1 TL Oregano getrocknet
- 1 TL Salz

Zubereitung:

1. Die Karotten und Zwiebeln schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Karotten und Zwiebeln dazugeben. Das Ganze ca. 5 Minuten anbraten.
3. Danach in eine Schüssel umfüllen und mit dem Zauberstab pürieren.
4. Butter (oder Margarine), Tomatenmark, Oregano und Salz dazugeben und solange pürieren, bis eine homogene Masse entsteht.
5. In Gläser umfüllen und abkühlen lassen, im Kühlschrank aufbewahren.

Overnight Oat

Zutaten:

- 50 g zarte oder kernige Hafervollkornflocken
- 120 ml Milch (alternativ: Pflanzendrink oder 150 g Naturjoghurt)
- 1 EL Walnuskerne
- 2 EL Mandeln
- 50 g Beeren (z.B. Blaubeeren, Erdbeeren oder Himbeeren)

Zubereitung:

1. Ein Gefäß mit Deckel heiß ausspülen.
2. Die Haferflocken in das Gefäß geben.
3. Die Milch bzw. den Joghurt hinzufügen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
4. Am nächsten Morgen die Masse noch einmal durchrühren.
5. Die Beeren waschen und zu der Mischung hinzugeben.
6. Die Walnuskerne und die Mandeln grob hacken und die Overnight Oats damit garnieren.

Schnelles Granola

Zutaten:

- 150 g Vollkornhaferflocken
- 35 g Mandeln (klein gehackt)
- 35 g Walnüsse (klein gehackt)
- 30 g Kerne und Samen
- 60 ml Rapsöl
- 1 Teelöffel Zimt
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Öl, Zimt, Salz in eine Schüssel geben und gut vermischen.
2. Vollkornhaferflocken, Mandeln, Walnüsse, Samen in eine große Schüssel geben.
3. Öl-Gewürzmischung dazugeben und gut mit den anderen Zutaten vermischen.
4. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Mischung darauf gleichmäßig verteilen.
5. Im Ofen bei 180 °C Umluft etwa 30 Minuten backen. Währenddessen mehrmals wenden. Bei einer leichten Bräunung der Haferflocken ist das Granola fertig.
6. Das Backblech aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen. Anschließend luftdicht aufbewahren.

Schoko-Quark-Nusscreme

Zutaten:

- 100 g Quark
- 80 g Banane
- 1,5 EL ungesüßtes Kakaopulver
- ½ TL Zimt
- 1 TL Nussmus (z.B. Haselnussmus, Erdnussmus)

Zubereitung:

1. Alle Zutaten miteinander pürieren.
2. Den Aufstrich in ein Vorratsglas füllen und für mindestens 30 Minuten kühl stellen.

Tipp: Nussmus passt auch gut zu den Overnight Oats.

Gemüse-Omelett

Zutaten (2 Portionen):

- 4 Eier
- 2 Tomaten
- 1 TL Butter
- 1 TL Petersilie, gehackt
- 1 Schuss Milch
- ½ Zucchini
- ½ rote Paprika
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Paprikapulver

Zubereitung:

1. Die aufgeschlagenen Eier in eine Schüssel geben.
2. Milch, Salz, Pfeffer, Paprikapulver sowie Petersilie mit den Eiern verquirlen.
3. Tomaten, Zucchini, Paprika gründlich waschen und klein würfeln.
4. In eine Pfanne Butter geben, Zucchini, Paprika darin dünsten.
Anschließend die Tomaten dazugeben und gut vermischen.
5. Die Eimasse hinzugeben und unter Rühren stocken lassen.
6. Die Omeletts auf 2 Tellern mit Petersilie anrichten.

Basilikum-Pesto (auch als Brotaufstrich oder zu Vollkornnudeln)

Zutaten:

- 2 Bund Basilikum
- 100 ml Olivenöl
- 30 g Pinienkerne
- 75 g Parmesan
- 1 EL Zitrone (Abrieb einer Bio-Zitrone)

Zubereitung:

1. Den Basilikum unter fließendem Wasser kurz und gründlich waschen. Über der Spüle gut trockenschütteln und anschließend das Kraut zusätzlich mit Küchenpapier trockentupfen. Nun die Blätter einzeln von den Stielen zupfen und gemeinsam mit dem Olivenöl im Mixer fein zerkleinern.
2. Zitronenschale reiben und unter die Masse geben.
3. Die Pinienkerne ohne Öl in einer Pfanne leicht anrösten. Achtung: die Pinienkernen können schnell anbrennen.
4. Die Pinienkerne und den Parmesan zum Pesto geben und nochmals gut durchmischen.
5. Das Pesto im Kühlschrank aufbewahren. Darauf achten, dass das Pesto immer mit Öl bedeckt ist. So hält es sich etwa vier Wochen im Kühlschrank.

Karotten Pad Thai

Zutaten (2 Portionen):

- 200 g Naturtofu
- 300 g Brokkoli
- 2 Karotten
- ½ rote Paprika
- 1 kleine Zucchini
- 1 Zwiebel
- 100 g Reisbandnudeln
- 3 EL Sojasauce
- 1 EL Sesamsamen
- 3 EL helles Sesamöl
- Frischer Koriander

Zubereitung:

1. Den Tofu in Würfel schneiden.
2. Den Brokkoli in Röschen teilen und blanchieren.
3. Die Karotten schälen, der Länge nach vierteln und in Würfelschneiden.
4. Die Paprika in dünne Streifen schneiden, Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Zucchini würfeln.
5. Die Nudeln in kochendes Wasser geben und 3-4 Minuten garen. Mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen.
6. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Tofu anbraten, gefolgt von Karotte, Paprika, Brokkoli und Zucchini.
7. Hitze reduzieren und etwa 5 Minuten weiter anbraten.
8. Sojasauce mit 1 EL Wasser vermischen und in die Pfanne geben.
9. Nudeln hinzugeben und vermischen.
10. Sesamsamen waschen und etwas abtrocknen. In einer Pfanne (ohne Öl) rösten und dann ebenfalls hinzugeben. In Schälchen verteilen und mit frischem Koriander servieren.

Gemüse-Pfanne mit Risoni

Zutaten (2 Portionen):

- 150 g Aubergine
- 150 g Zucchini
- 150 g Paprika
- Etwas Petersilie
- 50 ml raffiniertes Rapsöl
- Risoni aus roten Linsen, Kichererbsen und Erbsen
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Gemüse gründlich waschen. Aubergine, Zucchini und Paprika in Würfel schneiden.
2. Eine Pfanne mit Rapsöl erhitzen und das Gemüse andünsten. Zuerst Aubergine hinzugeben, gefolgt von Paprika und Zucchini.
3. Risoni entsprechend der Anweisung auf der Verpackung in Salzwasser kochen, abgießen und abtropfen lassen.
4. Gemüse mit Risoni vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Mit Petersilie anrichten.

Gemüsesuppe

Zutaten (2 Portionen):

- 150 g Möhren
- 150 g Lauch
- 2 Kartoffeln
- 1 EL Öl (z.B. Rapsöl)
- 400 ml Wasser
- Salz, Pfeffer
- Etwas Petersilie

Zubereitung:

1. Gemüse gründlich waschen. Kartoffeln schälen und alles in gleich große Stücke schneiden.
2. Öl in einen Topf geben und das Gemüse und die Kartoffeln andünsten. Wasser dazugeben und 10-15 kochen.
3. Anschließend die Suppe mit einem Pürierstab pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Petersilie zum Anrichten der Suppe nehmen.

Tipp: Das Gemüse kann entsprechend der Saison ausgetauscht werden.

Orientalische Linsensuppe

Zutaten (2 Portionen):

- 125 g Rote Linsen
- 200 g Tomaten
- 100 g Karotten
- 1 Zwiebel (klein)
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone (Saft)
- 500 ml Gemüsebrühe
- ½ TL Chilipulver
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- ½ TL Pfeffer
- Salz

Zubereitung:

1. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und würfeln. Tomaten und Karotten gut waschen und ebenfalls würfeln und zur Seite stellen.
2. In eine Pfanne Olivenöl geben und bei mittlerer Hitze zunächst Zwiebeln und Knoblauchzehen leicht anbraten. Anschließend werden die Tomaten, Karotten und dem Tomatenmark dazugegeben und um weitere fünf Minuten angebraten.
3. Danach wird das Gemüse in einen Suppentopf gegeben.
4. Gemüsebrühe, rote Linsen (vorher gut waschen) und die Gewürze hinzufügen und zum Kochen bringen. Danach etwa weitere 20 Minuten bei mittlerer Temperatur garen lassen.
5. Wenn die Linsen bissfest sind, diese mit den Karotten und den Tomaten herausnehmen und zur Seite stellen.
6. Nun den Saft einer Zitrone hinzufügen und anschließend die Suppe pürieren, mit Salz und Pfeffer nach Bedarf nochmals abschmecken.
7. Das beiseite gestellte Gemüse wieder in die Suppe geben.

Zutaten (2 Portionen):

- ½ kleine Zwiebel
- ½ Knoblauchzehe
- 100 g Bulgur
- 200 ml Wasser
- Salz, Pfeffer
- ½ rote Paprika
- 75 g kleine Tomaten
- glatte Petersilie

Für das Dressing:

- 2 EL Tomatenmark
- 1,5 EL Olivenöl
- ½ EL Wasser
- 1 EL Zitronensaft
- ½ TL Paprikapulver

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und klein würfeln bzw. fein hacken.
2. Den Bulgur mit den klein gewürfelten Zwiebeln und dem fein gehackten Knoblauch in eine Schüssel geben. Das Ganze mit heißem Wasser übergießen, Salz dazugeben und für 10 bis 15 Minuten quellen lassen.
3. Die Paprika und die Tomaten gut waschen und in kleine Würfel schneiden.
4. Die Petersilie gut waschen, trocken schütteln und die Blättchen grob hacken.
5. Die Zutaten für das Dressing in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Den Bulgur und das Dressing gut vermischen und das Gemüse und die Petersilie dazugeben. Bulgursalat gegebenenfalls nochmals mit den Gewürzen abschmecken.

Quinoa Bowl

Zutaten (2 Portionen):

- 200 g Quinoa
- 400 ml Gemüsebrühe
- ½ Gurke
- 1 Tomate
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 6 Blätter Kopfsalat
- ½ Zucchini
- 6 EL Kokosmilch
- 1 EL Olivenöl (nativ)
- 2 EL Apfelmark
- 1 EL Apfelsaft
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Quinoa im Sieb mit heißem Wasser waschen und abtropfen lassen.
2. Im Topf Gemüsebrühe zum Kochen bringen und Quinoa dazugeben.
3. Kurz aufkochen lassen und dann bei niedriger Temperatur 15 Min. garen, mit Wasser bedecken, 20 Min. kochen. Quinoa sollte eine Konsistenz von weichem Reis haben.
4. Das Gemüse gut waschen und in gleich große Stücke schneiden.
5. Für das Dressing Kokosmilch, Öl, Apfelsaft und Apfelmark vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Quinoa mit Gemüse und Kokosmilch-Dressing anrichten.

Gemüsepüree

Zutaten (2 Portionen):

- 250 g Möhren
- 200 g Knollensellerie
- 150 g Pastinake
- 60 g Frischkäse
- 1 kleine Zwiebel
- frische Petersilie
- Salz, Pfeffer, Paprika, Muskat

Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Anschließend in einer Pfanne mit etwas Öl anschmoren.
2. Die Möhren, den Knollensellerie und die Pastinaken gründlich waschen, bei Bedarf schälen und in der Pfanne mit dünsten.
3. Anschließend alles pürieren und den Frischkäse unterrühren. Das Püree mit Salz, Pfeffer, Paprika, sowie Muskat abschmecken.

Italienischer Kichererbsen-Nudelsalat

Zutaten (2 Portionen):

- 125 g Kichererbsennudeln
- ¼ Salatgurke
- 80 g Rucola
- 25 g Pinienkerne
- 100 g Kirschtomaten
- 50 g getrocknete Tomaten, eingelegt

Honig-Senf-Dressing

- 35 ml Olivenöl extra
- 1,5 EL Balsamico
- ½ Knoblauchzehe
- ½ TL Senf
- ½ TL Pesto (oder veganes Pesto)
- ½ TL Honig

Zubereitung:

1. Die Kichererbsennudeln entsprechend der Packungsanweisung kochen.
2. Die Pinienkerne in einer Pfanne anrösten (ohne Öl) und auf einem Teller zur Seite stellen.
3. Die Salatgurke in Scheiben schneiden und danach vierteln.
4. Die Kirschtomaten halbieren, die getrockneten Tomaten klein schneiden.
5. Die Zutaten des Dressings in ein verschließbares Gefäß geben und kräftig vermischen.
6. Kichererbsennudeln, Salatgurken, Kirschtomaten und getrocknete Tomaten miteinander vermengen.
7. Rucola gut waschen, trockenschleudern und etwas kleiner schneiden.
8. Alles miteinander vermischen und zum Schluss mit den Pinienkernen den Salat garnieren.

Ofengemüse mit Kartoffeln

Zutaten (2 Portionen):

- 3 EL Olivenöl
- 1 Salz, Pfeffer
- 2-3 Zweige Rosmarin
- 400 g Kartoffeln
- 2 Möhren
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprikaschote

Zubereitung:

1. Olivenöl mit Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel vermischen.
2. Gemüse und Kartoffeln gut waschen. Kartoffeln, Möhren schälen, Paprika und Zucchini putzen. Das Gemüse in gleich große Stücke schneiden. Alles in die Schüssel mit der Marinade geben, Rosmarinzweige unterheben und alles gut vermischen.
3. Die Mischung auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen.
4. Im Backofen bei 200 Grad etwa 30 Minuten backen, bis das Gemüse gar ist.

Tipp: Dazu passt auch gut der Kräuter-Quark-Dipp.

Schmorhähnchen auf buntem Gemüse

Zutaten (2 Portionen):

- 2 Hähnchenkeulen (300 g)
- Salz, Paprikapulver
- 2 EL Rapsöl (raffiniert)
- 1 große Zwiebel
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 150 g Tomaten

Zubereitung:

1. Die Hähnchenkeulen unter fließend kaltem Wasser gut abspülen, mit Küchenpapier gut trocken tupfen.
2. Mit Salz und Paprikapulver die Hähnchenkeulen mit den Händen etwas einreiben.
3. In eine Pfanne Rapsöl geben und erhitzen. Anschließend die Hähnchenkeulen rundherum anbraten und aus der Pfanne nehmen.
4. Zwiebeln, Zucchini, Paprika und Tomaten grob würfeln und in die Pfanne geben, mit Salz würzen und kurz dünsten.
5. Die Hähnchenkeulen hinzufügen und nach Bedarf ein wenig Wasser dazugeben. Bei kleiner Hitze zugedeckt etwa 30 Minuten schmoren lassen bis das Fleisch gar ist.
6. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer nochmals abschmecken.
7. Als Beilage passt zum Beispiel gut: Vollkornreis

Zucchini-Lachspfanne

Zutaten (2 Portionen)

- 60 g Vollkornreis
- 2 Knoblauchzehe
- 4 Lauchzwiebeln
- 2 TL Rapsöl
- Salz, Pfeffer
- Thymian (getrocknet)
- 600 g Zucchini
- 2 Tomaten
- 2 TL Tomatenmark
- 150 ml Gemüsebrühe
- 200 g Lachsfilet

Zubereitung:

1. Vollkornreis entsprechend der Verpackungsangabe zubereiten.
2. Knoblauch schälen und zwei Zehen fein würfeln und die zuvor gut gewaschenen Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Zucchini und Tomaten gut waschen und in Scheiben bzw. Stücke schneiden.
3. Öl in eine Pfanne geben, Knoblauch und Lauchzwiebeln anbraten und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Zucchini, Tomaten, Tomatenmark und Gemüsebrühe dazugeben und unterrühren.
4. Beide Lachsfiletstücke gut unter kaltem, fließendem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Anschließend würfeln und dem Gemüse dazugeben. Bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 8 Minuten erhitzen. Zum Ende nochmals abschmecken und mit dem Vollkornreis anrichten.

Kartoffel-Gemüse-Puffer mit Gemüsesticks und Kräuterdipp

Zutaten (für 6 Puffer):

- 400 g Zucchini
- 300 g Kartoffeln (mehlige)
- 80 g Karotten
- ½ TL Chilipulver
- ½ TL gemahlene Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Salz
- Pfeffer nach Belieben
- 50 g Dinkelvollkornmehl
- Rapsöl, raffiniert

Zutaten (für 2-3 Portionen Gemüsesticks):

- 1 Kohlrabi
- 300 g Möhren
- 200 g Brokkoli
- 120 ml Gemüsebrühe

Zutaten (für Kräuterdipp):

- 250 g Quark
- 100 g Joghurt
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- 30 g frisch Kräuter, z. B. Dill, Schnittlauch, Petersilie

Vegane Alternative:

- 200 g Cashewkerne
- 100 g veganer Joghurt
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- 30 g frisch Kräuter, z. B. Dill, Schnittlauch, Petersilie

Zubereitung (Kartoffel-Gemüse-Puffer):

1. Die Zucchini, Kartoffeln (geschält) und Karotten (geschält) raspeln. Danach mit Hilfe eines sauberen Küchentuchs so viel Flüssigkeit heraus wringen wie möglich.
2. Das Gemüse in eine Pfanne geben, die Gewürze unterrühren und das Ganze bei schwacher bis mittlerer Hitze mit einem Decken für ca. 10 Minuten garen. Während dessen gelegentlich umrühren und dann den Herd ausschalten.
3. Das Dinkelvollkornmehl hinzugeben und unterrühren und anschließend abkühlen lassen.
4. Die Kartoffel-Gemüsemischung mit den Händen zu 6 Patties formen.
5. In einer Pfanne etwas Rapsöl geben und erhitzen. Je nach Größe der Pfanne 3-4 Bratlinge hinzugeben und von beiden Seiten knusprig braten (ca. 4-5 Minuten pro Seite).

Zubereitung (Gemüsesticks):

1. Kohlrabi und Möhren schälen und in Stifte schneiden. Brokkoli in Röschen teilen.
2. Kohlrabi- und Möhrenstifte in Öl für 2 Minuten andünsten und dann die Brokkoliröschen zugeben und mit etwas Brühe ablöschen. Für ca. 8 Minuten garen und bei Bedarf mit Brühe nachgießen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zubereitung (Kräuterdipp):

1. Den Quark und Joghurt glattrühren.
2. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
3. Die frischen Kräuter waschen und klein hacken und unter die Quark-Joghurt Masse rühren.

Zubereitung (veganer Kräuterdipp):

1. Die Cashewkerne in einer Schüssel mit Wasser einweichen (2 Stunden mit kaltem Wasser), danach in ein Sieb abgießen und mit dem Zauberstab pürieren.
2. Joghurt dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
3. Die frischen Kräuter waschen und klein hacken und unter die Masse unterrühren.

Kichererbsen Snack

Zutaten:

- 400 g Kichererbsen aus der Dose oder einem Glas
- Etwas Rapsöl

Gewürzmischung:

- 1 TL Salz
- 1 TL Chilipulver
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 TL frischer Knoblauch (oder Knoblauchgranulat)

Zubereitung:

1. Die Kichererbsen in ein Sieb geben, gründlich unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
2. Danach die Kichererbsen auf ein Geschirrtuch ausbreiten, mit einem Küchentuch bedecken. Etwa 30 Minuten trocknen lassen.
3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die getrockneten Kichererbsen auf dem Backblech nebeneinander verteilen.
4. Bei 190 Grad (Umluft 175 Grad) für etwa 30 Minuten backen.
5. Alle 10 Min. den Backofen öffnen und die Kichererbsen etwas wenden. Sie sollte leicht gebräunt und knusprig sein.
6. Gewürzmischung zubereiten, alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermischen.
7. Die gebackenen Kichererbsen in eine Schüssel geben und mit etwas Rapsöl beträufeln und durmischen.
8. Den warmen Kichererbsen die Gewürzmischung hinzugeben und darin wälzen, bis sie gleichmäßig verteilt sind. Nun die Kichererbsen auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Power Balls mit Mandeln, Datteln und Kakao

Zutaten:

- 250 g Datteln
- 100 g Gemahlene Mandeln
- 3 EL Kakaopulver
- 1 TL Zimt

Zubereitung:

1. Datteln, gemahlene Mandeln, Kakao und Zimt in einen Multi-Zerkleinerer geben. Alles gut durchmischen.
2. Etwas Masse mit einem Esslöffel herausnehmen und mit den Händen kurz zusammendrücken, dann zu Kugeln formen.
3. Die Power Balls sind in einer luftdichten Dose etwa 1 Woche haltbar.

Bananen-Beeren-Eis

Zutaten:

- 1 reife Banane
- 200 g Himbeeren (oder Blaubeeren, Erdbeeren)
- 150 g Joghurt

Zubereitung:

1. Bananen in Scheiben schneiden und einfrieren.
2. Bananen mit Himbeeren und Joghurt mit einem Pürierstab zum leckeren Eis pürieren.