

DETOX OHNE FASTEN

HERBST 26

EINE KOOPERATION VON



&



(c) Melanie Strohm-Beran



Hirseporridge mit Birnen, Zimt und Hanfsamen

Zutaten:

- 100 g Hirse
- 400 ml Wasser oder ungesüßte Hafermilch
- 1-2 reife Birne (je nach Größe), in feinen Spalten
- 2 Handvoll Heidelbeeren
- 1 TL Zimt
- 1 Prise gemahlener Kardamom
- 40 g Hanfsamen
- 1 EL Ahornsirup (nach Geschmack)
- 1 Prise Salz

Hirse in einem feinen Sieb heiß abspülen, das nimmt ihr die Bitterstoffe.

Hirse mit Wasser oder Hafermilch und der Prise Salz aufkochen, dann bei niedriger Hitze zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen, bis die Körner weich sind und die Flüssigkeit aufgesogen ist.

Birnenpalten und Hanfsamen in den letzten 5 Minuten mitgaren, dabei gelegentlich umrühren. Zimt und Kardamom unterrühren.

Porridge auf zwei Schalen verteilen, mit Heidelbeeren bestreuen und bei Bedarf mit Ahornsirup süßen.



Kürbis-Quinoa-Porridge mit Apfel und Kürbiskernen

Zutaten:

- 80 g Quinoa
- 200 g Hokkaido-Kürbis, gerieben oder in feinen Würfeln
- 300 ml Wasser oder Pflanzendrink
- 1 Apfel, gerieben
- 1 TL Zimt
- 1 Msp. gemahlener Ingwer
- 40g Kürbiskerne, geröstet
- 1 EL Kürbiskernöl (optional)



Quinoa unter fließendem Wasser gründlich abspülen.

Quinoa mit dem geriebenen Kürbis und der Flüssigkeit aufkochen, dann bei niedriger Hitze zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen.

Geriebenen Apfel, Zimt und Ingwer unterrühren und 2 weitere Minuten ziehen lassen. Porridge auf zwei Schalen verteilen, mit gerösteten Kürbiskernen bestreuen und nach Wunsch mit Kürbiskernöl beträufeln.

Maroni-Buchweizen-Porridge

Zutaten:

- 80 g Buchweizen (geschält)
- 100 g gegarte Maroni, grob gehackt
- 350 ml Wasser oder Hafermilch
- 3-4 frische Feigen
- 1 TL Zimt
- 1 Dattel
- 30g Walnüsse, gehackt

Buchweizen abspülen, mit Wasser oder Hafermilch aufkochen und bei niedriger Hitze zugedeckt 12 Minuten köcheln lassen.

Klein geschnittene Maroni und Dattel in den letzten 5 Minuten unterrühren und mit erwärmen.

Zimt einrühren, Porridge auf zwei Schalen verteilen. Mit Feigenspalten und gehackten Walnüssen belegen, nach servieren.



Rote-Linsen-Kürbis-Curry mit Ingwer und Curcuma

Zutaten:

- 150 g rote Linsen
- 300 g Hokkaido-Kürbis, gewürfelt
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 cm Ingwer, fein gehackt
- 1 TL Kurkuma, gemahlen
- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 200 ml Kokosmilch
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Kokosöl
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- Frischer Koriander oder Petersilie zum Bestreuen

Das Kokosöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Ingwer darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten.

Kurkuma und Kreuzkümmel kurz mitrösten, bis sie duften.

Die Linsen und die Kürbiswürfel dazugeben, mit der Kokosmilch und der Gemüsebrühe aufgießen.

Zugedeckt bei niedriger Hitze 15 bis 18 Minuten köcheln lassen, bis Linsen und Kürbis weich sind, gelegentlich umrühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit frischen Kräutern bestreut servieren.

Dazu passen sowohl Getreide als auch Kartoffeln.



Buchweizen-Pastinaken-Auflauf mit Räuchertofu

Zutaten:

- 100 g Buchweizen
- 250 g Pastinaken, geschält und in Scheiben
- 150 g Räuchertofu, gewürfelt
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer



Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Buchweizen abspülen, in der Gemüsebrühe 10 Minuten köcheln, bis er die Flüssigkeit weitgehend aufgenommen hat.

Räuchertofu in Olivenöl rundum knusprig anbraten, mit Sojasauce ablöschen, beiseitestellen.

Buchweizen, Pastinakenscheiben, Zwiebel und Tofu in einer Auflaufform vermengen, mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. (Nach dem Detoxen gerne mit Käse bestreuen.)

20 Minuten im Ofen backen, bis die Pastinaken weich sind und die Oberfläche leicht gebräunt. In Stücke schneiden und servieren.

Rote Bete-Tempeh-Pfanne

Zutaten:

- 200 g Tempeh, in Streifen
- 2 mittelgroße Rote Bete, geschält und in Streifen oder geraspelt
- 1 Apfel, in dünnen Spalten
- 1 Zweig Rosmarin, fein gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamicoessig
- Salz, Pfeffer

Rote Bete in 1 Esslöffel Olivenöl bei mittlerer Hitze 8 bis 10 Minuten anbraten, bis sie weich wird, dabei gelegentlich wenden.

Tempeh im restlichen Öl in einer zweiten Pfanne rundum goldbraun braten.

Apfelspalten und Rosmarin zur Roten Bete geben, 2 Minuten mitbraten.

Tempeh unterheben, mit Balsamicoessig ablöschen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Geröstetes Herbstgemüse mit Kichererbsen

Zutaten:

- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis, in Spalten
- 2 Karotten, in Stücken
- 1 rote Zwiebel, geviertelt
- 240 g Kichererbsen (aus dem Glas, abgetropft)
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- ½ TL Paprikapulver, edelsüß
- 2 EL Olivenöl
- Kerne von ½ Granatapfel
- Salz, Pfeffer

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kürbis, Karotten, Zwiebel und Kichererbsen mit Olivenöl, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen und auf einem Blech verteilen.

25 bis 30 Minuten rösten, dazwischen einmal wenden, bis das Gemüse weich und leicht gebräunt ist.

Auf zwei Tellern anrichten, mit Granatapfelkernen bestreuen und servieren

Dazu passt zB. Hirse, Buchweizen oder Quinoa.



Kürbis-Ingwer-Suppe mit gerösteten Kichererbsen

Zutaten:

- 400 g Hokkaido-Kürbis, gewürfelt
- 1 Karotte, gewürfelt
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 3 cm Ingwer, fein gehackt
- 500 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Kokosmilch
- 1 EL Kokosöl
- 120 g Kichererbsen (aus dem Glas, abgetropft)
- ½ TL Kreuzkümmel
- Salz, Pfeffer



Backofen auf 200 °C vorheizen, Kichererbsen mit Kreuzkümmel und einem Spritzer Öl vermengen und 20 Minuten rösten, bis sie knusprig sind.

Kokosöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Ingwer glasig dünsten. Kürbis und Karotte zugeben, mit Gemüsebrühe aufgießen und 20 Minuten köcheln, bis das Gemüse weich ist.

Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren, Kokosmilch unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, in Schalen füllen, mit den gerösteten Kichererbsen bestreuen und servieren (nicht am Suppentag).

Miso-Shiitake-Suppe mit Tofuwürfeln

Zutaten:

- 600 ml Gemüsebrühe
- 6 getrocknete oder frische Shiitake-Pilze, in Streifen
- 150 g fester Tofu, gewürfelt
- 2 Köpfe Pak Choi, in Streifen
- 2 EL helle Misopaste
- 2 cm Ingwer, in feinen Scheiben
- 1 Frühlingszwiebel, in Ringen

Gemüsebrühe mit Ingwer und Shiitake-Pilzen aufkochen, 8 Minuten köcheln lassen.

Tofuwürfel und Pak Choi zugeben, 3 Minuten mitgaren, bis der Pak Choi zusammenfällt.

Topf vom Herd nehmen, Misopaste in etwas heißer Brühe auflösen und einrühren, damit ihre Enzyme erhalten bleiben.

Suppe auf zwei Schalen verteilen, mit Frühlingszwiebelringen bestreuen und genießen (nicht am Suppentag).



Kürbiskern-Dattel-Energiebällchen mit Hanfsamen

Zutaten für ca. 12 Bällchen:

- 150 g Datteln, entsteint
- 80 g Kürbiskerne
- 3 EL Hanfsamen
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 2 EL Kürbiskerne zum Wälzen, grob gehackt

Datteln in warmem Wasser 10 Minuten einweichen, falls sie sehr fest sind, danach abtropfen lassen. Kürbiskerne im Mixer grob zerkleinern.

Datteln, gemahlene Kürbiskerne, Hanfsamen, Zimt und Salz im Mixer zu einer klebrigen Masse verarbeiten.

Aus der Masse etwa 12 Kugeln formen und in den gehackten Kürbiskernen wälzen.

Bällchen kühl stellen, sie halten sich luftdicht verschlossen etwa eine Woche im Kühlschrank.

