



Selbstgemachter Eistee

Zutaten:

50g Ingwerwurzel
2 unbehandelte Zitronen
2 EL Schwarztee
Flüssiger Honig
Eiswürfel

Zubereitungszeit:

ca. 20 Minuten

Zubereitung:

1. Den Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden, anschließend die Zitronen heiß abwaschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Zusammen mit dem Ingwer in ein hohes Gefäß geben.
2. Den Tee mit 1 Liter kochendem Wasser übergießen und ca. 3 Minuten ziehen lassen, anschließend passieren und über die Zitronen- und Ingwerscheiben geben.
3. Alles auskühlen lassen und erneut passieren, nach Belieben mit Honig süßen und mit Eiswürfeln in Gläsern servieren.

Selbstgemachte Kartoffelchips mit Kräutern

Zutaten für 4 Portionen:

6 festkochende Kartoffeln (ca. 500g)
verschiedene Kräuterzweige
(z.B. Rosmarin, Petersilie, Koriander)
ca. 200 ml Öl zum Frittieren
Pfeffer

Zubereitungszeit:

ca. 30 bis 60 Minuten

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln waschen und schälen. Die Kräuter waschen, anschließend trocken tupfen und grob hacken.
2. Die Kartoffeln in sehr dünne Scheiben schneiden und nebeneinander auf Küchenpapier legen.
3. Die Kräuter auf die Hälfte der Kartoffelscheiben verteilen und die restlichen Scheiben darauf legen. Alles mit Küchenpapier abdecken und andrücken. Dann das Küchenpapier entfernen.
4. Öl in einem hohen Topf erhitzen und die Chips darin portionsweise 10 bis 20 Sekunden ausbacken, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C warmhalten bis alle Chips fertig sind.

Gegrilltes Kabeljaufilet mit Rosmarin und Orangen

Zutaten für 4 Portionen:

2 Zweige Rosmarin
1 Bio-Orange
4 Kabeljaufilets (à 200g)
Pfeffer
1 EL Rapsöl
1 Aluminiumschale
1 Küchengarn

Zubereitungszeit:

ca. 20 Minuten

Zubereitung:

1. Den Rosmarin abwaschen und trocken schütteln, 1 Zweig vierteln und die restlichen Rosmarinnadeln abzupfen und fein hacken.
2. Die Orange abwaschen, trocken reiben und aus der Mitte 8 dünne Scheiben schneiden.
3. Die Kabeljaufilets abspülen, trocken tupfen und mit Pfeffer und dem gehackten Rosmarin würzen.
4. Je eines der vier Rosmarinstücke und 2 Orangenscheiben auf die Fischfilets legen und mit Küchengarn befestigen.
5. Die Aluschale mit Rapsöl ausstreichen und die Fischfilet-Päckchen darauf legen, von beiden Seiten je etwa 4-5 Minuten grillen.

Ofengemüse mit selbstgemachtem Kräuterquark

Zutaten für 4 Portionen:

2 Zwiebeln
6 Tomaten
2 Zucchini
1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote
3 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
3 Stängel Thymian
3 Stängel Oregano
3 Stängel Basilikum
Pfeffer
500 g Magerquark
1/2 Bund Schnittlauch
1/2 Bund Dill
1/2 Bund Petersilie

Zubereitungszeit:

ca. 20 bis 30 Minuten

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Das Gemüse abwaschen und in 3 cm große Würfel schneiden. Die Kräuter waschen, anschließend trocken tupfen und grob hacken. Beides mit Olivenöl vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf einem Backblech für 20-25 Minuten im Ofen garen.
3. Die Kräuter waschen, anschließend trocken tupfen und grob hacken. Anschließend mit dem Quark vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den Kräuterquark und Ofengemüse auf einem Teller anrichten – und fertig!

Grüner Apfel-Smoothie mit Ingwer

Zutaten für etwa 500 ml:

2 Bio-Granny-Smith-Äpfel
½ Salatgurke
1-2 cm frische Ingwerwurzel
150 ml kalter grüner Tee

Zum Garnieren:

½ Salatgurke und 2 lange Holzspieße

Zubereitungszeit:

15 Minuten

Zubereitung:

1. Die Äpfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Stücke schneiden. Die Salatgurke sowie den Ingwer unter fließendem kaltem Wasser gründlich abbürsten und mit Küchenpapier trockenreiben. Die Gurke längs halbieren und ebenso wie den Ingwer in kleinere Stücke schneiden.
2. Äpfel, Gurke und Ingwer mit grünem Tee im Mixer pürieren und kräftig aufmixen. Zum Garnieren die Salatgurke schälen, längs halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Auf Spieße stecken und in die grünen Smoothies stellen.

Tipps:

Nach Belieben den Smoothie mit zerstoßenem Eis aufmixen. Falls noch etwas Süße gewünscht ist, einfach ein wenig Honig untermixen. Die Schalen von Gurke und Ingwer sind sehr gesund, beim Einkauf gerne auf Bio-Qualität achten. Der grüne Smoothie kann mit der Zugabe von 1 Banane noch cremiger gemixt werden.

Literatur: Rose Marie Donhauser. Power Smoothies. Morgens, mittags, abends- gesunde Vitamin-Shots für jede Gelegenheit!. Südwest Verlag; 2013.

Bunte Gemüsespieße mit Kräuterquark

Zutaten für 4 Personen:

4 große Kartoffeln
4 Maiskolben
100g Champignons
2 mittelgroße Zucchini
2 Zwiebeln
2 Tomaten
8 Lorbeerblätter
Alufolie
Holzspieße

Für den Kräuterquark:

250g Speisequark 20% Fett
50ml Mineralwasser (sprudelnd)
Schnittlauch, Petersilie

Zubereitungszeit:

ca. 60 Minuten

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln abwaschen und in Alufolie wickeln. In der Glut des Grills etwa eine Stunde garen. Die Maiskolben putzen und in Wasser 20 Minuten kochen, abtropfen lassen und auf dem Grill unter mehrmaligem Wenden etwa 15 Minuten grillen.
2. Die Zucchini waschen und in Stücke schneiden. Anschließend die Champignons putzen und die Tomaten waschen und vierteln. Die Zwiebeln schälen und sechsteln.
3. Alles abwechselnd mit den Lorbeerblättern auf die Holzspieße stecken und auf dem Grill etwa 10 Minuten grillen.
4. Den Speisequark mit dem Mineralwasser verrühren und die Kräuter fein hacken. Anschließend die gehackten Kräuter unterrühren und mit Pfeffer abschmecken. Wahlweise können auch andere Kräuter und Gewürze hinzugefügt werden.