



BESSERESSER MIT RHEUMA

REZEPTE FÜR WOCHE 2

---

VON ÉVA BÜSING

### BUCHWEIZEN PFANNKUCHEN für ca. 10 Pfannkuchen

- 150g Buchweizenmehl
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 mittelgroße reife Banane
- 150 ml Mandelmilch
- 75 ml Wasser mit Kohlensäure
- Kokosöl zum Braten

Buchweizenmehl, Backpulver, Salz in einer Schüssel mischen, die Banane schälen und in einer Rührschüssel mit der Mandelmilch und dem Mineralwasser pürieren. Nach und nach zu der Mehlmischung geben und zum glatten Teig verrühren. Den Teig 10 Minuten quellen lassen, danach mit einem Esslöffel den Teig in das heiße geschmolzene Fett zum Braten geben. Die Küchlein von beiden Seiten 2-3 Minuten braten.

### GRÜNER SMOOTHIE MIT HAFERFLOCKEN

- 1 Handvoll Blattsalat ( Rucola, Feldsalat, Endivien)
- 1 Banane
- 1 Apfel
- 2 EL Kokosmilch
- 200 ml Wasser
- 3 EL Haferflocken

Obst- und Gemüse waschen, klein schneiden und in einem Mixer zusammen mit den Haferflocken zu einem geschmeidigen Smoothie mixen.

### MÜSLI ETWAS ANDERS ☺

- 2 Karotten
- 4 EL Haferflocken
- 150 ml Haferdrink
- 1 kleine Birne

Die Karotten fein raspeln. Zusammen mit den Haferflocken und der Hafermilch in einer Schale vermengen, die klein gewürfelte Birne dazu geben.

## AUFSTRICHE FÜR BROT UND BRÖTCHEN

Diese halten sich 2 evtl. 3 Tage verschlossen im Kühlschrank

### BOHNEN AUFSTRICH

- 1 Dose Kidney Bohnen
- 1 EL Suppengemüse ( TK )
- 1 Knoblauchzehe
- ½ TL Kräutersalz
- 1 EL Leinöl
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt

Zwiebel klein schneiden, mit dem Knoblauch zusammen mit einem Hauch von Kokosöl anschwitzen. Bohnen gut durchwaschen. Alle Zutaten zusammen mit einem Pürierstab zu einer cremigen Paste mixen.

### BANANEN-SCHOKOLADEN-AUFSTRICH

- 1 reife Banane
- 1 TL Zimt
- 1 EL Kakaopulver ( dunkler Backkakao )
- 1 Prise Salz
- ¼ Avocado

Banane und Avocado klein schneiden. In einem Behälter mit den anderen Zutaten mit dem Pürierstab mixen. Ca. 2 Tage verschlossen im Kühlschrank haltbar

### LINSEN-BALSAMICO-AUFSTRICH

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Stange Lauch
- 2 EL Olivenöl
- 100 g Berglinsen ( am Vortag eingeweicht )
- 300 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Aceto Balsamico
- 2 TL Birkenzucker ( Xylitol)
- 1 TL Thymian
- Petersilienblätter, frische
- Salz und Pfeffer

Zwiebeln und Knoblauch schälen, inkl. Lauch alles fein würfeln und im heißen Öl bei mittlerer Hitze andünsten. Die Linsen nach 2-3 Minuten dazu geben und mitdünsten. Die Mischung mit der Brühe aufgießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20-25 Minuten weichkochen. Mit Thymian, Salz und Pfeffer, Aceto Balsamico, Birkenzucker und Petersilie abschmecken und fein pürieren.

## LECKERES DINKEL-BUCHWEIZENBROT

- 400 g Dinkelmehl ( 1050)
- 100 g Buchweizenmehl
- 2 TL Salz
- 2 TL Apfelessig
- 70 g Leinsamen
- 70 g Sesam
- 70 g Sonnenblumenkerne
- 1 Würfel frische Hefe
- 1/2 Liter lauwarmes Wasser

Hefe mit einer Prise Rohrzucker ( oder was anderem Süßen) im Wasser auflösen, kurz aufgehen lassen. Mehle mischen, die anderen Zutaten dazu geben. Zum Schluss mit dem Hefewasser zu einem Teig rühren. Den Teig sofort in eine gefettete Kastenform füllen und bei 200°C ca 45 Minuten backen.

## VOLLKORN-HAFERFLOCKEN-BROT

- 500 g Dinkelvollkornmehl
- 125 g zarte Haferflocken
- 350 ml Buttermilch
- 1 Würfel Hefe
- 1 EL Honig
- 125g Magerquark
- 2 TL Salz
- 2 EL Haferflocken zum Bestreuen
- Evtl. Brotgewürz

Das Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde in die Mitte drücken. Hefe hineinbröseln und den Honig drüber geben. Buttermilch lauwarm erwärmen ( darf nicht zu heiß sein)ca. 150 ml Buttermilch in die Mulde geben und mit etwas Mehl vom Muldenrand verkneten. Restliche Buttermilch, Quark, Haferflocken und die Gewürze nach und nach dazu geben und zu einem festen Teig kneten. Zugedeckt, an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen. Teig in eine gefettete Brotbackform geben, mit lauwarmen Wasser einpinseln und mit Haferflocken bestreuen. Im vorgeheizten Backofen ca 50-60 Minuten backen

## DAS MITTAG- ODER ABENDESSEN

### SALATDRESSING 2

- 1 TL Meerrettich
- 1 Knoblauchzehe, geschält,
- 3 EL Apfelessig, naturtrüb
- 1 EL Ahornsirup
- 1 EL Senf
- 1 Becher (200 ml Bio Naturjoghurt )
- Salz und Pfeffer
- Kräuter nach Belieben
- 2 TL Leinöl
- Evtl. etwas Wasser

Alle Zutaten mit dem Standmixer pürieren, Konsistenz mit Wasserzugabe selber bestimmen

### ROHKOST WALDORF SALAT

#### 3-4 Portionen

- 1 Knollensellerie
- Saft einer halben Zitrone
- Handvoll Walnüsse
- 1 Becher Soja Cuisine oder Hafer Cuisine
- Salz und Pfeffer
- 1 Apfel

Die Knollen Sellerie und den Apfel in feinen Streifen hobeln. Cuisine, Zitronensaft und Salz und Pfeffer zugeben. Walnüsse in einer beschichteten Pfanne kurz anrösten, bis sie duften. Zu dem Rohkostsalat geben.

### EIERSALAT

- 2 hart gekochte Eier
- 1 kleine Gurke
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 Radieschen
- 

#### Für die Vinaigrette:

- 1 EL Apfelessig
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Leinöl oder Olivenöl

- 1 Handvoll Kresse

Die Eier klein schneiden. Radieschen, Gurke hobeln, Zwiebeln in Ringe schneiden. Alles mischen und mit der Vinaigrette übergießen.

## BUCHWEIZENSALAT FÜR 2 PERSONEN

- 350 g Buchweizen, gekocht
- 2 Möhren, gewürfelt
- 2 Stangen Sellerie, gewürfelt
- 2-3 rote Paprika, im Ofen geröstet
- 70 g rote Linsen oder weiße Bohnen oder beides
- Handvoll Pinienkerne, Handvoll Sonnenblumenkerne geröstet

Marinade:

- 3 EL Rotweinessig ( oder Balsamicoessig)
- 1 EL Senf
- 15 ml Sojasauce
- Pfeffer,
- 2 EL Leinöl

Buchweizen nach Packungsanleitung kochen. Gemüse klein schneiden.

Paprika halbieren, mit der Schnittfläche nach unten, auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech im Ofen grillen, solange die Haut blasen wirft und leicht schwarz wird. Danach die Hälften in eine Tupperdose mit Deckel stecken, verschließen. Wenn sie wieder abgekühlt sind, die Haut abziehen, ebenfalls klein schneiden.

Gemüse mit Buchweizen vermischen, mit der Marinade vermengen. Die gerösteten Kerne drüberstreuen.

## HIRSE SALAT MIT FETA FÜR 4 PERSONEN

- 200 g Hirse ( am Vortag eingeweicht)
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 1 Gurke
- 10 Cocktailtomaten
- 100 g Rucola
- 200 g Schafskäse
- Saft von 2 Limetten
- 4 EL Leinöl
- Salz und Pfeffer

Die am Vortag eingeweichte Hirse ausspülen, mit der Gemüsebrühe aufgießen und aufkochen. Vom Herd nehmen und ca. 10-12 Minuten quellen lassen.

Zwiebel in Ringe schneiden, die Gurke in kleine Würfeln schneiden, die Tomaten vierteln. Zusammen mit dem Rucola (grob kleingerupft) unter die Hirse mischen. Die Mischung aus Limettensaft, Öl, Salz und Pfeffer auf den Hirse Salat geben. Feta drüber bröseln.

## THUNFISCHSALAT, ANDERS

- 1 Dose Thunfisch in eigenem Saft
- 2 Stangen Sellerie
- 1 gelbe Paprika
- ½ Becher Bio Naturjoghurt ( ca. 75g )
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Kapern
- Frische Kräuter
- 1 Frühlingszwiebel, in Scheiben geschnitten
- 1 EL Leinöl

Schmecken Sie den Joghurt mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft , Leinöl und den Kräutern ab. Thunfisch aus der Dose abtropfen. Paprika und Sellerie fein würfeln. In einer Schüssel alles miteinander vermischen. Fertig!

## FETA AUS DEM OFEN

- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 2 Tomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 100 g Feta
- Salz und Pfeffer
- Kräuter (Oregano, Petersilie)
- 1/2 EL Kokosöl

Zucchini und Paprika in Streifen schneiden, Tomate und Zwiebeln würfeln. Zusammen mit dem Kokosöl alles in eine Auflaufform legen. Feta drüberstreuen, mit Alufolie bedeckt bei 200 °C ca. 15 Minuten backen.

Dazu passen ca 50 g Naturreis oder Hirse

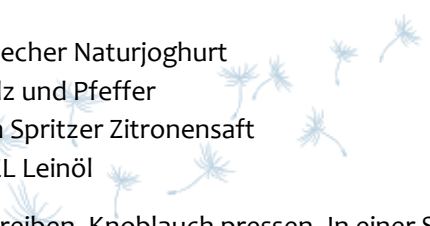
## BRATKARTOFFELN MIT ZAZIKI ( FÜR 4 PERSONEN)

- 1 kg Bio Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- Kokosöl zum Anbraten

Kartoffeln schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel in dem heißen Kokosfett anbraten, Kartoffeln dazu geben, salzen , pfeffern und unter ständigem Drehen knusprig braten.

## TZAZIKI (4 Portionen)

- 1 Salatgurke
- 3 Knoblauchzehen
- 500 g Magerquark, Bio

- 
- 1 Becher Naturjoghurt
  - Salz und Pfeffer
  - Ein Spritzer Zitronensaft
  - 2 EL Leinöl

Gurke fein reiben. Knoblauch pressen. In einer Schüssel mit den restlichen Zutaten mischen mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## HUHN-THAI STYLE

- 300 g Hühnchenbrust
- 1 Knoblauchzehe
- 1 cm frischer Ingwer
- 200 g grüne Bohnen auch TK
- 1 rote Paprika
- Chiliflocken nach Belieben
- 200 ml Kokosmilch
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Kokosfett
- 1 Zwiebel
- Frischer Koriander
- 1 TL Currypulver

Hühnchenbrust in Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer, Zwiebel schälen. Zwiebel klein hacken. Knoblauch zerdrücken, Ingwer fein raspeln und in einer heißen Pfanne in Kokosöl zusammen mit den Zwiebelwürfeln anbraten. Das Fleisch dazu geben und auch goldig anbraten. Ca. 5 Minuten. Danach das Fleisch herausnehmen und die in Streifen geschnittene Paprika und die grünen Bohnen in der Pfanne andünsten. ( 5 Minuten) Mit Kokosmilch ablöschen, mit Curry , Salz und Pfeffer würzen. Nun das Fleisch dazu geben und zugedeckt weitere 5 Minuten garen. Zum Schluß, wenn das Fleisch gar ist mit Koriander servieren. Dazu passt Naturreis oder Hirse ( gekocht)

## FISCH MIT AVOCADO-STAMPF

- 200 g Fisch, natur
- 1 große Zwiebel
- 3 mittlere Tomaten
- 25 g Feta
- Petersilie, frisch
- Ca 6 Kartoffel
- ½ Avocado
- 25 ml Mandelmilch
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Kokosfett
- 1 Zwiebel
- Frischer Zitronensaft
- 50 ml Gemüsebrühe

Den Fisch trockentupfen, salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebel schälen, klein schneiden, Tomaten in Stücke schneiden. In einer heißen Pfanne 1 EL Kokosfett schmelzen , die Zwiebeln mit den Tomaten anbraten. Herausnehmen und den Fisch in die Pfanne geben und knusprig braten.



Kartoffeln schälen und in Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Wenn der Fisch angebraten ist, herausnehmen und beiseite stellen. Gemüse und Feta wieder in die Pfanne geben, mit Brühe ablöschen und zugedeckt leicht köcheln lassen. Kartoffeln abgießen, Milch und das Avocadofleisch dazugeben und leicht stampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig.

Anstatt Fisch können Sie auch Hähnchenfleisch anwenden.

## LINSEN BURGERFLADEN (als Eiweiß Beilage zum Salat am Mittag, oder zum gesunden Burger)

- 1 Dose Linsen abgetropft, durchgewaschen
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe
- Halbe TL Kurkuma, Kreuzkümmel
- 5 EL Haferflocken
- 1 Ei
- Salz und Pfeffer
- Kokosöl zum Braten

Linsen aus der Dose abgießen und gut durchspülen, mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Zu dieser Masse die übrigen Zutaten geben. Sollte die Masse zu weich sein, dann noch Haferflocken dazugeben. Ca. 5 Minuten quellen lassen. Aus der gut formbaren Masse Burgerfladen formen und in heißem Kokosöl braten.

Anstatt in der Pfanne können Sie die Fladen auch im Backofen backen. Dann aber 1 EL Kokosöl mit in die Masse einarbeiten und aus der Masse kleine Fladen formen. Diese auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech bei 180°C ca. 15 Minuten backen.

## QUINOA BRATLINGE

- 100 g Quinoa in 240 ml Wasser kochen
- 100 g Feta Käse
- 125 g Blattspinat (TK, aufgetaut)
- 1 Ei
- 2 EL Haferkleie
- Salz und Pfeffer
- Kokosöl zum Anbraten

Quinoa erst gut abspülen, bis es nicht mehr schäumt. Dann in ca. 240 ml Wasser kochen. Wenn sie bissfest gegart sind, abtropfen. Spinat gut ausdrücken, grob hacken. Quinoa, Spinat, Ei in eine Schüssel geben. Fetakäse reinbröseln. Haferkleie dazu geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ist die Masse zu weich, noch 1 EL Haferkleie dazu geben. Aus der Masse kleine Kugeln formen. Etwas platt drücken, und in der Pfanne in Kokosfett knusprig braten. Dazu passt ein grüner Salat oder gedünstetes Gemüse.

## CHILI OHNE FLEISCH FÜR 2 PERSONEN

- 2 Tassen rote Linsen (1 Tag vorher einweichen)
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- Grüne Bohnen

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 Dose gewürfelte Tomaten
- Paprikapulver, Chilipulver, Pfeffer, ca. halber TL
- Salz

Die roten Linsen in Brühe weich kochen ( ca 4 Tassen Wasser )

Zwiebel, Knoblauch im heißen Kokosöl anbraten, Paprikawürfel, grüne Bohnen mitdünsten, die Gewürze und die Tomaten dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles kurz aufkochen, zum Schluss die Linsen unterrühren, nochmal abschmecken.

Dazu passen Pellkartoffeln, Naturreis, Quinoa

## REISFLOCKEN IN MANDELMILCH ( 2 PORTIONEN)

- 40 g Reisflocken
- Ca 200 ml Mandelmilch
- 1 EL gemahlener Mandeln
- 1 EL Magerquark, Bio
- 2 Apfel gedünstet
- Zimt und Kokosblütenzucker oder Reissirup
- Ein Spritzer Zitronensaft

Reisflocken mit den Mandeln in ca. 200 ml Mandelmilch aufkochen. Mit Zimt und ein Hauch von Kokosblütenzucker süßen. Ca. 5 Minuten leise köcheln lassen. Sollte es zu fest werden, dann Wasser oder etwas Mandelmilch dazugeben. Gelegentlich umrühren.

Apfel entkernen und schälen und in Spalten schneiden. Mit etwas Wasser in einem Topf leicht andünsten, bis die Spalten leicht weich werden. Zum Schluss mit einem Spritzer Zitronensaft und etwas Zimt abschmecken.

Reisflocken mit dem Kompott servieren.

## KARTOFFELSUPPE ( 3 PORTIONEN)

- 1 L Gemüsebrühe
- 600 g in Würfel geschnittene Kartoffeln
- 2 Karotten in Würfel geschnitten
- 1 EL Kokosöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- Salz und Pfeffer
- Petersilie
- 2 EL Mandelmus

Zwiebel- und Knoblauchwürfel im Kokosöl in einem Topf glasig dünsten. Dann die Karotten- und Kartoffelwürfel dazugeben, kurz anschmoren und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Dies ca 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn das Gemüse gar ist, Mandelmus in die Suppe geben, das Gemüse zu einer feineren Cremesuppe pürieren. Mit der Petersilie bestreut servieren.

Dazu evtl. Räucherlachs in die Suppe geben, als Eiweißbeilage.

## AVOCADO-SCHOKOLADENCREME

- ½ Tasse gefrorene Beeren
- ½ Avocado
- 1 Tasse Babyspinat
- 2 EL Kakaopulver
- 1 EL Reissirup
- Etwa Vanille

Alles zusammen in dem Mixer geben und zu einem homogenen Masse pürieren

## HIMBEEREIS

- 2 Becher tiefgekühlte Himbeeren (möglichst bio)
- 1/2 Becher Sahne
- 20 g Birkenzucker (ganz nach Geschmack aber erstmal weniger nehmen und ggfs. nachsüßen)

Alle Zutaten in den Food Processor (oder Mixer auf kleinerer Stufe) geben und gut verrühren lassen, bis eine cremige gleichmäßige Masse entsteht.

In Schälchen füllen, evtl. mit Kokosflocken, Nüssen garnieren. Sofort servieren.

## BOUNTY, VEGAN

- 200 g Kokosflocken
- 200 g Kokosmilch (nur die feste Masse, aus der Dose)
- 1 EL Ahornsirup oder andere Süße nach Geschmack
- 150-200 g dunkle Schokolade + 1TL Kokosöl (optional)

Kokosflocken in eine Schüssel geben. Kokosmilch dazu geben ( am besten nur die feste Masse aus der Dose). Zusammen mit der Süße mit den Händen verkneten und kleine längliche Bountys daraus formen. Diese auf einen Teller oder auf Backpapier legen. Die Schokolade zwischenzeitlich schmelzen lassen, evtl. Kokosfett dazu geben. Nun die geformtem Riegelchen oder auch Kugeln, wie Sie mögen, mit 2 Gabeln in der Schokomasse baden und auf dem Backpapier oder auf Kuchengitter erkalten lassen. Am besten im Kühlschrank aufbewahren.

## Die goldene Milch

- 1 EL Kurkuma (in Pulverform)
- 120 ml Wasser
- Frisch geriebenen Ingwer
- Eine Prise Muskatnuss
- Eine Prise Zimt
- 1 TL Kokosöl
- 350 ml Pflanzenmilch (Mandelmilch oder Hafermilch)

Zuerst wird die Kurkumapaste zubereitet:120 ml Wasser in einen Topf geben. 1 EL Kurkuma-Pulver hinzugeben. Ein daumengroßes Stück frischen Ingwer schälen und auf einer Reibe kleinreiben.

Ebenfalls in den Topf geben. Eine Prise Muskatnuss hinzufügen und alles langsam unter Rühren aufkochen. Nach etwa zehn Minuten entsteht eine noch leicht flüssige Paste.

Diese Paste kommt in die erwärmte Pflanzenmilch. Entweder die ganze Menge, oder Sie tasten sich langsam an den Geschmack heran und bewahren den Rest auf. Am besten geht das in einem Schraubglas, da Kurkuma andere Materialien wie Plastik oder Holz stark verfärben kann.

Erwärmen sie ca. 350 ml Pflanzenmilch. Aber bitte wirklich nur erwärmen und nicht aufkochen. Kurkuma-Paste nach Belieben einrühren – von einem Teelöffel bis zu einem Esslöffel ist alles erlaubt – und jetzt noch einen Esslöffel Kokosöl sowie eine Prise Zimt und frisch gemahlene Pfeffer hinzufügen. Alles in eine Tasse gießen und regelmäßig umrühren, sonst setzen sich die festen Bestandteile der Paste unten ab. Wenn Sie möchten, können Sie die Goldene Milch noch mit Honig oder Reissirup süßen.

