

Die 7-Tage Genusswoche

Genuss und Diät müssen sich nicht ausschließen:
Exklusiv für Süden-Mittelmeerküche hat der Ernährungswissenschaftler
Prof. Nicola Sorrentino mit dem Sternekoch und promovierten Philosophen
und Ayurveda-Experten Simone Salvini eine „Sonnendiät“ entwickelt,
die neben dem Genuss dem Körper zur Entschlackung verhilft
und dabei eine gesunde Bräunung der Haut unterstützt.





Die erste Süden-Genusswoche ist eine „Sonnendiät“

Rechtzeitig zu den heißen Sommertagen erscheint in dieser ersten Ausgabe Süden-Mittelmeerküche die „Sonnendiät“. Entdecken Sie das Geheimnis der perfekten Bräune. Bereiten Sie Ihre Haut von außen durch Pflege- und Schutzmittel, und von innen durch die richtige Ernährung vor, die die Melaninproduktion ankurbelt, den Körper entschlackt und dabei ganz nebenbei die Pfunde purzeln lässt. Mit der hier vorgestellten gesunden und vor allem auch genussvollen Ernährung steht einer gesunden Bräune nichts mehr im Weg.

Durch die reichhaltige Versorgung mit Beta-Carotin, Chlorophyll und Vitaminen ist die Süden-Sonnendiät eine wertvolle Ernährungsempfehlung für alle Sonnenanbeter und gibt der Haut eine attraktive Bräune! Lang anhaltend und wasserfest!

Was wirkt?

Unsere Sonnendiät beruht insbesondere auf grünem Blattgemüse, das viel von dem Lebenselixier Chlorophyll enthält und damit reinigende und entschlackende Eigenschaften besitzt. Doch in unseren Rezepten steckt noch

mehr. Sie sind reich an Ballaststoffen, Wasser, Vitaminen und Mineralien, die den Darm reinigen und die Verdauungsfunktion unterstützen. Ein wichtiger Bestandteil dieser Diät sind außerdem Hülsenfrüchte (einschließlich Soja), sowie bestes Olivenöl, Milch und Joghurt. Verzichten Sie für ein paar Tage auf erhitze oder rohe tierische Fette (Butter, Schmalz, Sahne usw.), sowie auf tierische Eiweiße in Fisch und Fleisch und ersetzen Sie sie durch pflanzliches Eiweiß. Nutzen Sie auch die äußeren Gemüseblätter. Profitieren Sie aufgrund ihres höheren Chlorophyllgehalts von ihren gesundheitsfördernden Eigenschaften.

Frisches Wasser

Eine ausreichende Wasserversorgung ist das A und O jeder Entschlackungskur. So auch beim Sonnenbaden. Wasser fördert die Ausscheidung von Giftstoffen und gleicht den durch Schwitzen bedingten Flüssigkeitsverlust aus. Ideal sind zwei Liter pro Tag, die über den Tag verteilt getrunken werden sollten: Beginnen Sie den Tag mit einem Glas Wasser auf nüchternen Magen und beenden Sie ihn ebenfalls mit einem Glas Wasser vor dem Schlafengehen.

Die besten Bräunungshelfer

Die besten Bräunungsaktivierer sind Nahrungsmittel, die reich an Beta-Carotin, Vitamin A, E und C, sowie an ungesättigten Fettsäuren sind. Diese wirken insbesondere antioxidativ, schützen die Haut vor schädlichen Sonnenstrahlen, machen sie geschmeidig und regulieren den Feuchtigkeitshaushalt.

Frisch gepresste Powerdrinks

Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf und zaubern Sie viele leckere Powerdrinks, die an schwülen Sommertagen für Erfrischung sorgen, den Körper entschlacken und eine perfekte Bräune unterstützen. Die genannten Zutaten sind nur einige von vielen Möglichkeiten: Möhren, Ananas, Staudensellerie, Kürbis, Möhren, Kohl, Spinat, Möhre, Kopfsalat, Pfirsich, Grapefruit, Kiwi, Orange, Ananas, Zitrone, Trauben, Apfel, Trauben, Ananas, Apfel, Heidelbeeren.

Noch bevor der Tag beginnt, trinken Sie ein Glas frischen Wassers. Erst dann kommt etwas später – ganz nach Belieben – eine Tasse Malzkaffee oder Grüntee, ein Glas fettarme Milch, dazu ein Zwieback mit Honig. Im Laufe des Vormittags gönnen Sie sich einen Becher Magerjoghurt oder einen frisch gepressten Saft aus Zitrusfrüchten. Für mittags und abends folgen hier die Rezepte unseres Sternekochs von denen Sie durchaus auch etwas mehr als eine Portion essen dürfen. Für den kleinen Hunger zwischendurch können Sie sich auf einen frisch gepressten Obst- oder Powerdrink aus dem Entsafter freuen.



1. Tag

Snack 1 Becher Magerjoghurt oder ein frisch gepresster Saft aus Zitrusfrüchten

Mittags Melonen-Erdbeer-Tomaten-Gazpacho

4 | 0:20 + | ● | 320 kcal

- 400 g Strauchtomaten • 100 g Kirschtomaten
- 200 g Erdbeeren • 100 g Wassermelone (ohne Schale) • 4 Scheiben Vollkorntoastbrot
- Borretschblüten • frische Kräuter nach Belieben • bestes Olivenöl • Chiliöl
- Szechuanpfeffer • Salz
- Sojamayonnaise • 200 ml Sojamilch natur
- 220 ml Maiskeimöl • 50 ml bestes Olivenöl
- Saft von 1/3 Zitrone • Salz

1. Die Strauch- und die Kirschtomaten enthäuten und mit den Erdbeeren und der Wassermelone pürieren. Durch ein Sieb streichen und mit Olivenöl, Salz und Szechuanpfeffer würzen und kaltstellen.
2. Die Sojamilch mit einer Prise Salz und dem Zitronensaft im Becher des Stabmixers ein paar Sekunden pürieren, das Olivenöl und das Maiskeimöl in feinem Strahl einlaufen lassen und weiter pürieren, bis eine cremig-feste Mayonnaise entsteht (ggf. noch etwas Maiskeimöl zugeben). Ein paar Stunden kühlen.
3. Die Brotscheiben in Dreiecke schneiden, in etwas Öl in der Pfanne knusprig anbraten. Warm halten.

4. Die Gazpacho in 4 Schälchen füllen, mit Mayonaisetupfen, den Borretschblüten, den frischen Kräutern und etwas Chiliöl dekorieren. Mit den gerösteten Brotecken servieren; mit ein paar frischen Melonenwürfeln, Erdbeeren und Kirschtomaten garnieren.

Snack Frisch gepresster Obst- oder Powerdrink aus dem Entsafter

Abends Sellerie-Kurkuma-Creme

4 | 0:20 | ● | 260 kcal

- 1 Sellerieknolle • 2 g Kurkuma • 100 g Sojajoghurt, natur • 10 ml Chiliöl • frische Kräuter (Dill, Kerbel etc.) • bestes Olivenöl • Salz

1. Die Sellerieknolle schälen und in Würfelchen schneiden; 8 Minuten in leicht gesalzenem Wasser garen.
2. Die Selleriewürfel abgießen und in den Mixerbecher geben; ein paar davon für die Garnitur beiseitelegen. Mit Kurkuma und ein paar Esslöffeln Olivenöl zu einer glatten Creme pürieren; ggf. noch etwas Kochwasser angießen. Warm halten.
3. Die Kräuter fein hacken und mit Olivenöl bedecken.
4. Den Joghurt mit Chiliöl vermengen und beiseite stellen.
5. Die Selleriecreme mit ein paar Selleriewürfelchen garnieren, mit Kräuteröl beträufeln und servieren. Zum Schluss einen Klecks Chilijoghurt darüber geben.

Snack Mango (eine Portion)

Mixen Sie mal

- 1/2 Papaya, 1 gelbfleischiger Pfirsich, 1 Orange, 2 Aprikosen
- 2 Möhren, 1 Gurke, 1 Handvoll Spinat, 2 Wirsingblätter, Paprikaschote, 1 Selleriestange, 1 Tomate
- 2 Selleriestangen, Gurke, 6 Kopfsalatblätter, 2 Handvoll Spinat, 1 grüne Paprika, 1 gelbe Paprika, 1 Kürbisscheibe, 2 Möhren
- Melone, 1 Scheibe Wassermelone, Grapefruit rosé, 1 Handvoll Erdbeeren



2. Tag

Mittags**Toskanische Tomaten-Brot-Suppe mit Basilikumpesto**

4 | 0:50 + | ●● | 400 kcal

- 400 g reife Strauchtomaten • 400 g Eiertomaten • 4 Scheiben toskanisches Weißbrot (ungesalzen) • 1 Lauchstange • 1 Möhre • 1 Stange Staudensellerie • 2 Lorbeerblätter • grobes Meersalz • Pfeffer

Für den Basilikumpesto • 100 g abgezupfte Basilikumblättchen • 100 ml bestes Olivenöl • 25 g Pinienkerne • 25 g Walnuskerne

1. Tomaten häuten und halbieren. Entkernen, die Fruchtfüssigkeit auffangen, Fruchtfleisch würfeln.
2. Vom Lauch die 4 äußeren Lagen entfernen. 1 Minute im Salzwasser blanchieren und kurz in kaltem Wasser abkühlen.
3. Den Sellerie und die Möhre putzen und würfeln; das helle Innere der Lauchstange in Julienne schneiden. Die Möhren- und Selleriewürfel, den Lauch und die Lorbeerblätter mit Wasser in einen großen Topf geben und erhitzen. Nach ca. 5 Minuten die Tomatenstückchen zugeben und 15 Minuten weiter köcheln. Die Brotscheiben entrinden, würfeln und zu dem Gemüse geben. Das Ganze noch 10 Minuten weiter garen, dabei mit einem Holzlöffel umrühren. Salzen, pfeffern, abkühlen lassen (am besten schmeckt die Suppe am nächsten Tag).
4. Für das Pesto das Basilikum 1 Minute in heißem Salzwasser blanchieren. Dann ins Eiswasser legen. Abgießen und auf der höchsten Stufe pürieren; dabei zuerst das Öl in feinem Strahl einlaufen lassen und danach die Pinien- und Walnuskerne zugeben.
5. 4 runde Förmchen mit den äußeren Lauchblättern auskleiden, die Tomatenmasse einfüllen und 4 Minuten bei 180 °C im Ofen garen.
6. Etwas Tomatenfruchtfüssigkeit auf tiefe Teller verteilen, die Tomatensuppe in die Mitte stürzen und mit etwas Pesto dekorieren.

Snack 2 Aprikosen

**Abends****Zucchini-Carpaccio mit Kräutern und Sojamayonnaise**

4 | 0:20 + | ● | 350 kcal

- 2 grüne Zucchini • 1 grüner Apfel
- 10 g Reis- oder Maismalz • Zitronensaft
- ein paar junge Spinatblätter • Dill • Kerbel
- glatte Petersilie • Minze • bestes Olivenöl
- Salz • Sojamayonnaise (Rezept siehe Wassermelonen-Gazpacho)

1. Die Zucchini der Länge nach in hauchdünne Streifen schneiden. Auf eine metallene Platte legen und mit Zitronensaft, einer Prise Salz und Olivenöl würzen. Einige Stunden ruhen lassen.
2. Den grünen Apfel in Würfelchen schneiden und mit Wasser und Zitronensaft beträufeln. Beiseite stellen.
3. Die Zucchinistreifen als Nester anrichten, die Apfelwürfel darüber geben und mit ein paar Spritzern Malz, der Apfelmarmade und den Kräutern würzen. Zum Schluss etwas selbstgemachte Sojamayonnaise darüber geben und mit Spinatblättern dekorieren.

Snack 1 Stück Obst oder 4 Walnüsse

3. Tag

Snack 1 Becher Magerjoghurt oder ein frisch gepresster Saft aus Zitrusfrüchten

Mittags**Pasta e fagioli – Canellini-Bohnensuppe mit Nudeln**

4 | 0:60 + | ● | 500 kcal

- 400 g Canellini-Bohnen • 100 g kurze Hartweizennudeln bester Qualität • 2 Möhren • 2 Stangen Staudensellerie • 2 Zweige Rosmarin • 10 Salbeiblättchen • 5 Lorbeerblätter • 1 Stück Kombu-Alge • Asant • etwas rohe, gewürfelte Möhre • frische Kräuter, gehackt • Chiliöl • bestes Olivenöl • Salz

1. Die über Nacht eingeweichten Bohnen in einen Topf mit dickem Boden geben. Einen Zweig Rosmarin, 6 Salbeiblätter, 3 Lorbeerblätter und die Kombu-Alge dazu geben und mit Wasser auffüllen. Ca. 40 Minuten kochen lassen; erst kurz vor Ende der Garzeit salzen. Die Bohnen abgießen; dabei das Kochwasser auffangen. Die Bohnen pürieren; nur ein paar Bohnen für die Garnitur aufheben.
2. Die Möhren und den Sellerie putzen und zerkleinern. Das Gemüse mit 1 Rosmarinzwig, 4 Salbeiblättern, 2 Lorbeerblättern und einer Prise Asant mit etwas Olivenöl ca. 10 Minuten anrösten, ohne Flüssigkeit zuzugeben.

4. Tag

Snack 1 Becher Magerjoghurt oder ein frisch gepresster Saft aus Zitrusfrüchten

Mittags
Kichererbsen-Fladen mit
Kräutern, Spinat und Sesam

4 | 0:20 + | ● | 220 kcal

- 100 g Kichererbsenmehl • 165 ml Wasser
- 1 Prise Kurkuma • 40 g Kräuterpesto
- 100 g junger Blattspinat • Saft von 1 Zitrone
- bestes Olivenöl • 40 g Sesamsamen • Salz

1. Das Kichererbsenmehl in eine metallene Schüssel sieben. Das kalte Wasser nach und nach mit einem Schneebesen unterrühren, damit sich keine Klümpchen bilden. Kurkuma und eine Prise Salz zugeben. Mindestens 1 Stunde ruhen lassen.
2. Die Sesamsamen 4 Minuten bei 180 °C im Ofen anrösten; abkühlen lassen.
3. Eine beschichtete Pfanne erhitzen, mit etwas Olivenöl ausstreichen und einen Löffel Teig in die Mitte der Pfanne geben. Von jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten.
4. Die Fladen auf Teller verteilen, mit dem Kräuterpesto würzen und mit Spinatblättern garnieren. Mit etwas Zitronensaft und Olivenöl beträufeln und mit gerösteten Sesamsamen bestreuen.

Snack 1 gelbfleischiger Pfirsich

Abends
Sommerlicher Obstsalat
mit Rhabarbersaft, Minze
und Erdbeereis

4 | 0:30 + | ● | 280 kcal

- Für den Salat* • 100 g frische Erdbeeren
• 2 Kiwis • 2 Nektarinen • 1/4 Wassermelone
• 1/2 Zuckermelone • frische Minze
• essbare Blüten

- Für den Rhabarbersaft* • 1 l gefiltertes Wasser
• 2 Rhabarberstangen • 30 g Speisestärke
• Saft von 2 Zitronen

- Für die Eiscreme* • 500 g frische Erdbeeren
• 100 g Reismalz • 20 ml natürliches Rosenwasser • Limettenschale • Saft von 1 Zitrone

1. Rhabarber schälen und würfeln. Wasser und Zitronensaft zum Kochen bringen;

3. Vom Herd nehmen, Rosmarin, Salbei und Lorbeer herausnehmen und cremig pürieren; dabei ggf. etwas Bohnenkochwasser zugeben. Mit dem Bohnenpüree vermengen, mit Chiliöl würzen.

4. Die Pasta im Bohnenkochwasser garen; abgießen und mit etwas Olivenöl vermengen. Warm halten.

5. Die heiße Bohnencreme in tiefe Teller füllen, die Pasta zugeben und mit Möhrenwürfelchen und den ganzen, in Kräutern gewendeten Bohnen garnieren.

Das getrocknete Gummiharz Asant wird vor allem in der vegetarischen Küche Indiens verwendet. Asant schmeckt beißend scharf, bitter und ausgesprochen stark nach Knoblauch.

Snack Frisch gepresster Obst- oder Powerdrink aus dem Entsafter

Abends
Gedämpfte Blattzichorie
mit Sellerie-Zitronen-Sauce

4 | 0:25 | ● | 280 kcal

- 2 Bund Blattzichorie • 1 Sellerieknolle
- Saft einer Zitrone • Zitronenschale
- 40 g geröstete Haselnüsse • Chiliöl
- 1 Prise Muskatnuss • bestes Olivenöl • Salz

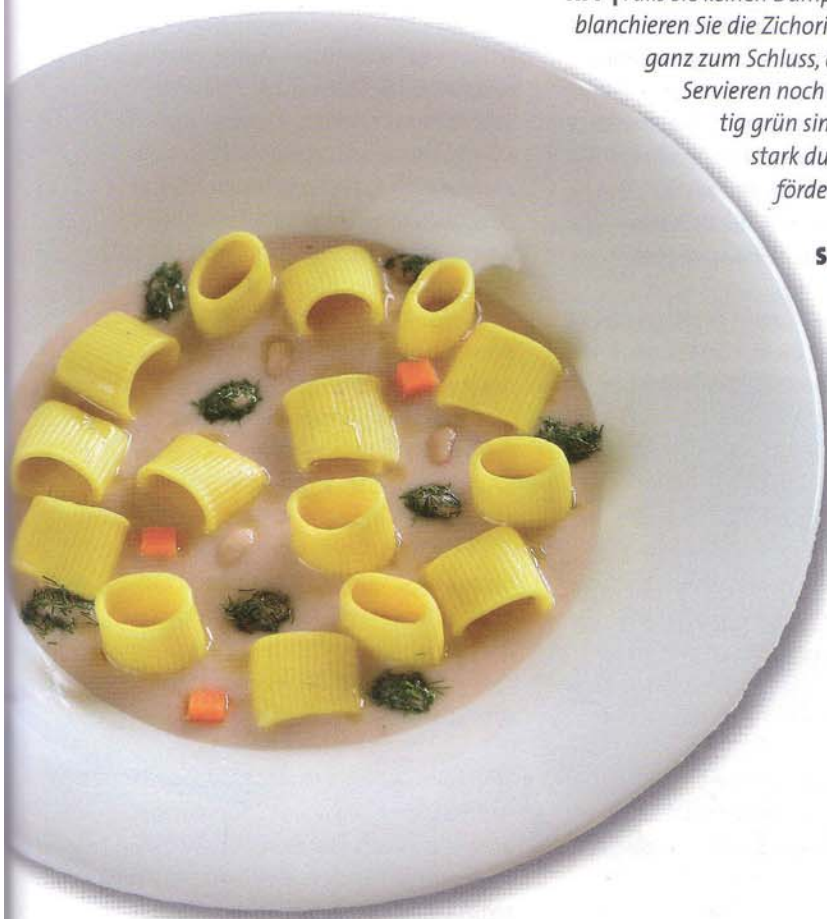
1. Die Zichorienblätter 3 Minuten im Salzwasser blanchieren. Abgießen und in Eiswasser legen. Aus dem Wasser nehmen und auf den metallenen Einsatz des Dampfgarers legen.

2. Die Sellerieknolle schälen und würfeln. 12 Minuten kochen; zu einer glatten Creme pürieren. Mit Olivenöl, Zitronensaft und der abgeriebenen Zitronenschale vermengen. Evtl. salzen und warm halten.

3. Die Zichorienblätter 2 Minuten im Dampfgarer dämpfen; auf eine Platte geben. Mit der Selleriesauce bedecken und etwas Chiliöl darüber träufeln. Mit einer Prise Muskatnuss und den grob gehackten Haselnüssen servieren.

TIPP | Falls Sie keinen Dampfgarer haben, blanchieren Sie die Zichorienblätter erst ganz zum Schluss, damit sie beim Servieren noch warm und saftig grün sind. Zichorie ist stark durchblutungsfördernd.

Snack Obstsalat





2. Die Rhabarberwürfel zugeben und das Ganze in einen metallenen Behälter füllen. Mindestens 6-8 Stunden ruhen lassen. Durch ein Sieb gießen und die Flüssigkeit auffangen. Etwas Rhabarberflüssigkeit mit der Speisestärke anrühren. Die übrige Flüssigkeit zurück in den Topf geben und wieder zum Kochen bringen; die aufgelöste Stärke 1 Minute mit dem Schneebesen unterrühren, bis alles gut vermischt ist. Abkühlen lassen.

3. Für das Eis die Erdbeeren mit der fein gehackten Limettenschale, dem Zitronensaft, dem Reismalz und dem Rosenwasser pürieren. In die Eismaschine füllen und zu einem lockeren Eis verarbeiten.

4. Inzwischen die Früchte in gleich große Würfel schneiden; die einzelnen Sorten nicht vermischen.

5. Den Rhabarbersaft als Spiegel auf Teller gießen; die Früchte darauf abwechselnd zu einer Pyramide übereinander schichten. Mit einem Löffel Erdbeereis abschließen. Mit frischer Minze und ein paar Blüten dekorieren.

Snack 1 Stück Obst nach Belieben



5. Tag

Snack 1 Becher Magerjoghurt oder ein frisch gepresster Saft aus Zitrusfrüchten

Mittags Pinzimonio mit Rote-Bete-Mayonnaise

4 | 0:15 + | ● | 320 kcal

- 1/4 hellblättriger Wirsing • 1/4 Rotkohl
- 1 Möhre • 100 g junger Blattspinat
- 1 Kopf Endivie • Mizuna (alternativ Rucola)
- grobes Himalayasalz

Für die Rote-Bete-Mayonnaise • 200 ml ungezuckerte Mandelmilch • 30 ml Rote-Bete-Saft (frisch gepresst oder aus der Flasche)

- 250 ml Bio-Maiskeimöl • 50 ml bestes Olivenöl • Saft von 1/2 Zitrone • 4 g Salz

1. Gemüse putzen und in gleich große Stücke schneiden, bis auf die Spinat-, Endivien- und Mizunablätter. Alle Gemüsesorten auf eine Platte legen und mit einem angefeuchteten Pergament bedecken.

2. Die Mandelmilch, den Zitronensaft, den Rote-Bete-Saft und das Salz mit dem Stabmixer kurz pürieren. Die beiden Ölsorten vermischen und in feinem Strahl in die Mandelmilch einlaufen lassen. Beim Pürieren soviel Luft wie möglich in die Mayonnaise bringen: dadurch wird sie stabil und locker. Ca. 1 Stunde im Kühlschrank kaltstellen.

3. Das rohe Gemüse mit grobem Himalayasalz bestreuen; die Rote-Bete-Mayonnaise in einem Schälchen dazu reichen.

Snack Frisch gepresster Obst- oder Powerdrink aus dem Entsafter

Abends

Weißer Linsencreme Ayurvedaküche

4 | 0:40 | ● | 300 kcal

- 200 g weiße indische Linsen (Urad Dhal, geschält) • 400 ml Kokosmilch (oder Wasser)
- 2 Möhren • 2 Stangen Staudensellerie
- 2 Lorbeerblätter • Asant (optional) • 1 Apfel (Golden Delicious) • Zitronensaft • Zitronenschale • mildes Currypulver • frische Kräuter
- bestes Olivenöl • Salz • Pfeffer

1. Linsen gut abbrausen. Möhren schälen und putzen; Sellerie putzen; beides in Scheibchen schneiden. In einem Topf 2 EL Olivenöl mit dem Lorbeerblatt erhitzen.

Wenn das Öl zu brutzeln beginnt, Gemüse zugeben und ein paar Minuten anbraten.

2. Linsen und Kokosmilch zugeben. Ca. 20 Minuten köcheln; nach und nach heißes Wasser angießen, dass das Gemüse bedeckt bleibt. Erst zum Schluss salzen und das Lorbeerblatt herausnehmen; zu einer glatten Creme pürieren. Beiseite stellen.

3. Den Apfel schälen und in gleich große Würfel schneiden, knusprig anbraten, salzen, pfeffern und beiseite stellen.

4. 2 Esslöffel Curry in einer gusseisernen Pfanne hellbraun anrösten. Mit einem Kochlöffel unter die Linsencreme rühren.

5. Linsencreme in Schälchen füllen, Apfelstückchen, fein gehackte Zitronenschale und frische Kräuter zugeben.

TIPP | Dhal ist ein hervorragender Lieferant von Proteinen und Kohlenhydraten und wird in der Regel mit Basmatireis serviert, da die Kombination aus Getreide und Hülsenfrüchten eine optimale Versorgung mit essentiellen Aminosäuren bietet.

Einfacher Basmatireis nach indischer Art

4 | 0:25 | ● | 250 kcal

- 200 g Basmatireis • 400 ml Wasser
- 3 g Salz • 2 Lorbeerblätter
- 2 Kardamomkapseln
- 2 lange indische Pfefferkörner
- 2 Gewürznelken • bestes Olivenöl

1. Das Wasser mit dem Salz und den Lorbeerblättern erhitzen und köcheln lassen. In einem kleinen Topf 2 Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Lorbeerblätter kurz darin anbraten. Die Gewürze zugeben und 20 Sekunden mit anbraten.
2. Den Reis dazu geben und 1 Minute glasig dünsten. Ein Drittel der Lorbeerbrühe angießen und mit einem Holzlöffel umrühren. Die restliche Brühe zugeben, den Deckel auflegen und ca. 14 Minuten bei mäßiger Hitze köcheln lassen. Vom Herd nehmen, einen Esslöffel Olivenöl unterrühren und 5 Minuten ruhen lassen.

TIPP | Den Reis zu gedämpftem Gemüse oder weißer Linsencreme (Dhal) reichen.

Snack 20 Pistazien

6. Tag

Snack 1 Becher Magerjoghurt oder ein frisch gepresster Saft aus Zitrusfrüchten

Mittags Fenchelsalat mit grünem Apfel, Nori-Algen und Mandarindressing

4 | 0:20 + | ● | 250 kcal

- 4 Mandarinen • 2 Fenchelknollen
- 1 grüner Apfel • 1 roter Apfel
- 1 Nori-Algenblatt • 20 g Mandeln
- Mandarinschale • Fenchelgrün
- Zitronensaft • frische Kräuter nach Belieben

1. Mandarinen auspressen und den Saft durchsieben. Mit 3 Stück Mandarinschale und Fenchelgrün und ein paar Stunden marinieren.
2. Die Fenchel in feine Scheiben schneiden und in ein Schälchen mit Wasser und ein paar Spritzern Zitronensaft legen.
3. Die Äpfel waschen, mitsamt der Schale grob zerkleinern und mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden.
4. Den Ofen auf 180 °C erhitzen; die Mandeln und das Algenblatt 4 Minuten darin knusprig rösten.
5. Den Mandarinsaft als Spiegel in eine flache Schale gießen. Die Fenchelscheiben, die Apfelstückchen, die Mandeln, die Nori-Algen und die frischen Kräuter darauf geben und servieren.

Snack 2 Kiwis

Abends Gemüseröllchen mit Sesamsauce

4 | 0:30 | ● | 340 kcal

- 12 quadratische Filloteigblätter
- 200 g grüne Bohnen • 100 g Möhren
- 100 g Staudensellerie • Zitronenschale
- Chiliöl • 100 g Tahini (orientalisches Sesamöl) • Schnittlauch • Saft von 1/2 Zitrone
- schwarze Sesamsaat • Salz

1. Bohnen putzen und schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. 2 Minuten in sprudelnd kochendem Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken.
2. Möhren und Sellerie schälen und würfeln; 2 Minuten in etwas Öl in der Pfanne anbraten, die abgetropften Bohnen zugeben und 1 Minute mitbraten. Vom Herd nehmen und mit der fein gehackten Zitronenschale, dem Chiliöl und einer Prise Salz würzen.
3. Den Filloteig auf der Arbeitsfläche auslegen, einen Esslöffel Gemüsefüllung in die Mitte setzen und den Teig zu einem Quadrat einschlagen oder aufrollen. 8 Minuten bei 180 °C im Ofen garen. Aus dem Ofen nehmen und warm halten.
4. Tahini mit Wasser und Zitronensaft verrühren; den gehackten Schnittlauch zugeben. Ggf. salzen.
5. Die Sesamsauce auf Teller gießen, die Filloteigecken bzw. -rollen darauf anrichten und mit schwarzer Sesamsaat bestreuen.

TIPP | Bei Glutenunverträglichkeit kann der Filloteig durch Teigblätter aus Reismehl ersetzt werden. Für die Füllung verwendet man – je nach Saison – Gemüse oder Kräuter, die einem am besten schmecken.

Snack 1 Stück Obst nach Wahl





7. Tag

Snack 1 Becher Magerjoghurt oder ein frisch gepresster Saft aus Zitrusfrüchten

Mittags Tempeh-Salat mit Wirsing und Sprossen

4 | 0:20 + | ● | 350 kcal

- 1 Stück Tempeh natur • 1/2 hellblättriger Wirsing • 1 Möhre • 100 g gegarte Kombu-Alge
- Tamarisauce • Saft von 2 Zitronen
- Ingwersaft • Chiliöl
- frische Sprossen nach Belieben

1. Das Tempeh in dünne Scheiben schneiden; Tamarisauce, Zitronensaft und 1 Esslöffel Ingwersaft zu einer Marinade verrühren, über die Tempeh-Scheiben gießen und im Kühlschrank marinieren.
2. Den Wirsing entblättern, nur die zarten inneren Blätter verwenden. Beiseite stellen.
3. Die Möhre schälen, in feine Scheibchen schneiden und ins Eiswasser legen.
4. Alge in Rauten schneiden und einige Minuten bei 180 °C knusprig frittieren.
5. Tempeh, Wirsing, Möhren und Kombu-Algen zu einem Salat vermengen. Mit den Sprossen garnieren, mit der Tempeh-Marinade und einem Spritzer Chiliöl würzen.

Das Fermentationsprodukt **Thempeh** stammt ursprünglich aus Indonesien. Man stellt es aus gekochten, geschälten Sojabohnen her, die mit dem Edelschimmelpilz *Rhizopus oligosporus* geimpft werden.

Snack Frisch gepresster Obst- oder Gemüsesaft aus dem Entsafter

Abends Mandarinen-Pistazien-Eis mit orientalischem Zitrusfrüchtesalat

4 | 0:30 + | ●● | 340 kcal

Für die Eiscrème • 800 ml Mandarinsaft
• 150 g brauner Rohrzucker • Limettenschale
• Pistazienkerne

Für den Zitrusfrüchtesalat • 6 Kumquats
• 3 Blutorange • 2 Grapefruit rosé
• 50 g brauner Rohrzucker
• 1 kleine Fenchelknolle
• wildes Fenchelkraut • frische Minze

1. Den Zucker und den Mandarinsaft mit dem Stabmixer pürieren, dann die fein gehackte Limettenschale zugeben. In der Eismaschine verarbeiten und mit einem Portionierer Kugeln von ca. 40 g ausstechen. In den gehackten Pistazien wälzen und wieder ins Gefrierfach geben.

2. Die Kumquats vierteln und entkernen. Die Orangen und Grapefruits filetieren. Ca. ein Drittel der Orangen- und Grapefruitspalten mit der Hand auspressen.
3. Den aufgefangenen Saft durch ein Sieb in einen Topf mit dickem Boden gießen, den Zucker zugeben und zum Kochen bringen. Die Kumquats zugeben und bei mäßiger Hitze 5 Minuten mitgaren. Vom Herd nehmen und die Orangen- und Grapefruitspalten untermengen. 1 Stunde ruhen lassen.
4. Den Fenchel putzen und in feine Streifen schneiden. Ins kalte Wasser legen.
5. Auf jeden Teller eine Kugel Eis geben und die Zitrusfrüchte darum anrichten. Die Fenchelstreifen, die Kräuter und etwas Zitrusfrüchtesaft darauf geben.

Snack 20 Mandeln

