

1. Chiabrot mit Avocado, Leinsamen und Daikonkresse

Zutaten (für 4 Portionen):

- 1/2 Avocado
- 1/2 Limette Saft
- Salz
- Pfeffer, aus der Mühle
- 4 Scheiben Chiabrot
- Leinsamenschrot, zum Bestreuen
- bunte Daikonkresse, zum Garnieren

Zubereitung (Zeit: 10 Minuten):

1. Das Fruchtfleisch aus der Avocado lösen und mit einer Gabel zu feinem Püree zerdrücken. Mit dem Limettensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Das Chiabrot damit bestreichen und mit Leinsamenschrot bestreuen.
3. Mit bunter Daikonkresse garnieren.

2. Grüne Smoothie Bowl mit Kresse, Weizengraspulver und Gojibeeren

Zutaten (für 4 Portionen):

- 2 Handvoll Brunnenkresse
- 1/2 Handvoll Kapuzinerkresse
- 1/2 Handvoll Baby-Spinat
- 1 Handvoll Kräuter, z. B. Petersilie, Basilikum 1 Handvoll Erbsen, (TK, aufgetaut)
- 500 ml vegane Gemüsebrühe
- 3 - 4 EL Weizengraspulver
- ca. 2 TL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer, aus der Mühle
- Muskat, gerieben
- 1 EL geröstetes Senföl

Zum Servieren:

- Brunnenkresseblätter und -blüten
- Kapuzinerkresseblätter
- 3 - 4 EL getrocknete Gojibeeren

Zubereitung (Zeit: 5 Minuten):

1. Brunnenkresse, Kapuzinerkresse, Spinat und Kräuter abbrausen, trocken schütteln, verlesen, ggf. die Blätter abzupfen und mit den Erbsen und ca. 300 ml Gemüsebrühe fein pürieren. Den Smoothie mit der restlichen Brühe auf die gewünschte Konsistenz verdünnen.
2. Das Weizengraspulver einrühren und alles mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Muskat und Senföl würzen. Den Smoothie abschmecken und in Bowls verteilen.
3. Die Bowls jeweils mit Brunnenkresse, Kapuzinerkresse und grob zerbröselten Gojibeeren bestreuen und servieren.

3. Mini-Bananen mit Schokoglasur, Kakaonibs, Chia und Goji

Zutaten (für 8 Stück):

- 150 g Zartbitterschokolade
- 8 Minibananen
- 3 EL Kakaonibs
- 2 EL Chiasamen
- 3 EL Gojibeeren

Zubereitung (Zeit: 20 Minuten):

1. Die Schokolade über einem heißen Wasserbad schmelzen lassen und handwarm abkühlen lassen. Die verschiedenen Toppings in Schälchen füllen.
2. Die Bananen schälen, auf Holzspieße stecken und in die geschmolzene Schokolade tauchen. Jeweils sortenrein mit Chiasamen, Kakaonibs, Gojibeeren bestreuen. Zum Erkalten in mit Zucker gefüllte Gläser stellen.
3. Tipps: Für eine dickere Schokoladenschicht, die Bananen mehrmals in die Schokolade tauchen und dazwischen immer fest werden lassen.
4. Wer möchte kann sowohl bei der Schokolade (Vollmilch, Weiße Schokolade), als auch bei den Toppings variieren.

4. Miniburger mit Bohnenpatties, Avocadocreme, Gurkenrelish und Kresse

Zutaten (für 4 Portionen):

Für die Burger-Patties:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 60 g Dosenmais
- 120 g Kichererbsen, aus der Dose
- 200 g schwarze Bohnen, aus der Dose
- 2 - 3 EL Semmelbrösel, bei Bedarf mehr
- 2 EL Lupinenmehl
- 1 Handvoll Tomatenchips, (gefriergetrocknete Tomaten, ersatzweise 50 g getrocknete Tomaten)
- Salz
- Pfeffer, aus der Mühle
- 1/2 TL Currypulver
- 4 EL Pflanzenöl

Außerdem:

- 50 g Dänischer Gurkensalat, aus dem Glas
- 1 rote Zwiebel
- 2 Strauchtomaten
- 1/2 Avocado
- 1/2 Limette,
- Saft 2 EL Sojajoghurt
- Salz
- 2 Blätter Kopfsalat
- 8 runde Mini-Brötchen
- bunte Daikonkresse, zum Garnieren (wahlweise Daikon-Raspel oder Brunnenkresse)

Zubereitung (Zeit: ca. 45 Minuten):

1. Für die Patties die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Den Mais und die Kichererbsen abgießen, abtropfen lassen und pürieren. Die Bohnen abtropfen lassen, grob hacken und hinzufügen. Mit Zwiebeln, Knoblauch, restlichen Kichererbsen und Mais vermischen.
3. Die Semmelbrösel, das Lupinenmehl und die Tomatenchips untermischen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen und abschmecken. Bei Bedarf noch mehr Semmelbrösel untermengen, bis ein gut formbarer Teig entsteht. 8 kleine Frikadellen formen und im heißen Öl von beiden Seiten bei mittlerer Temperatur ca. 5 Minuten goldbraun braten und ggf. warm halten.
4. In der Zwischenzeit den Gurkensalat abtropfen lassen und fein würfeln. Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Die Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden.
5. Das Fruchtfleisch der Avocado zusammen mit dem Limettensaft und dem Sojajoghurt pürieren und mit Salz abschmecken.
6. Den Kopfsalat waschen, trocken schütteln und in 8 Stücke zerzupfen. Die Brötchen waagrecht halbieren und mit Salatblatt, Tomatenscheiben, Bohnenburger, Avocadocreme, Gurkensalat und Zwiebelspalten zu offenen Burgern aufsetzen.
7. Mit Kresse garnieren und die Deckel der Burgerbrötchen nach Belieben z. B. dekorativ an die Burger lehnen.

5. Hafer-Frühstücksriegel mit Blaubeeren und Kürbiskernen

Zutaten (für 10 Stücke):

Für den Boden:

- Pflanzenfett, für das Blech
- 140 g Haferflocken
- 70 g Mandelstifte
- 2 EL Agavendicksaft
- 1 EL Kokosöl
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Zimt
- 2 Bananen
- 1/2 Vanilleschote, Mark
- 1 TL Johannisbrotkernmehl

Für den Belag:

- 200 g frische Heidelbeeren
- 70 g Haferflocken
- 40 g gehobelte Mandeln
- 50 g Kürbiskerne
- 30 g Chiasamen
- 50 ml Kokosmilch
- 2 - 3 EL Agavendicksaft
- 1/4 TL Zimt
- 4 EL Quinoa-Pops

Zubereitung (Zeit: 45 Minuten):

1. Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Ein Kuchenblech (20 x 20 cm) fetten.
2. Alle Zutaten für den Boden im Mixer kurz pürieren, sodass noch Stückchen zu sehen sind. Im Kuchenblech gleichmäßig verstreichen und im Ofen ca. 10 Minuten vorbacken.
3. In der Zwischenzeit die Heidelbeeren waschen, verlesen und trocken tupfen.
4. In einer Schüssel mit den restlichen Zutaten für den Belag vermischen, auf dem vorgebackenen Boden verteilen, leicht andrücken und weitere ca. 15 Minuten backen. Vollständig auskühlen lassen und dann in Riegel schneiden.

6. Rohe Superfood Energieriegel

Zutaten (für 10 Stück ca. bzw. für 1 Kuchenblech, 20 x 20 cm):

- 350 g Cashewbruch
- 50 g getrocknete Datteln, (ohne Stein)
- 60 g getrocknete Physalis
- 1 Kokosnuss
- 80 g ganze Pistazienkerne
- 3 EL Agavendicksaft
- 1 EL Rote-Bete-Pulver
- 1 Handvoll Gojibeeren getrocknete Kokosraspel, zum Bestreuen

Zubereitung (Zeit: 25 Minuten; Kühl- und Wartezeit ca: 5 Stunden):

1. Die Cashewkerne etwa 3 Stunden in Wasser einweichen. Kuchenblech mit Frischhaltefolie auslegen.
2. Die abgetropften Cashewkerne im elektrischen Blitzhacker zusammen mit den Trockenfrüchten zu einer Paste verarbeiten. Gleichmäßig in der Form verteilen, mit Frischhaltefolie bedecken und z. B. mit einem kleinen Schneidebrett o. ä. flach drücken. Im Kühlschrank kalt stellen.
3. Die Kokosnuss durch kräftige Schläge mit einem harten Gegenstand (Hammer, o. ä.) rundherum auf den "Äquator" öffnen und das Wasser abtropfen lassen. Das Fruchtfleisch ausbrechen und die braune Schicht abschälen, bis nur noch weißes Kokosfruchtfleisch übrig ist.
4. Etwa die Hälfte der Pistazien hacken. Das Kokosfruchtfleisch auf einer Küchenreibe fein raspeln und mit dem Agavendicksaft, den gehackten Pistazien und dem Gemüsepulver verkneten.
5. Die Frischhaltefolie vom Cashew-Boden abziehen und die Kokosmasse darauf verteilen. Wieder mit der Folie bedecken, flach drücken und am besten mit einem Brettchen und einem Topf beschweren. Im Kühlschrank ca. 2 Stunden kalt stellen.
6. Die Folie wieder entfernen, die Masse mit den restlichen Pistazien, den Gojibeeren und Kokosraspeln bestreuen und in ca. 10 Riegel aufschneiden.

7. Superfood Summer Rolls: Reispapierröllchen mit Gemüsefüllung und Chia

Zutaten (Für 4 Personen):

Für die Chilisauce:

- 1 Frühlingszwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 4 scharfe Chilischoten, grün und rot
- 70 ml Reisessig, ersatzweise Apfelessig
- 50 ml Fischsauce
- 1 Limette, der Saft
- 40 g Zucker

Für die Röllchen:

- 2 reife Avocados
- 2 Möhren
- 1 - 2 Handvoll Sprossen, z. B. Sojasprossen, Bohnensprossen
- 1 Handvoll Koriandergrün
- 1 Handvoll Thaibasilikum
- 1/2 Salatgurke
- 1 Handvoll Shiso-Blätter, ersatzweise frische Brennesselblätter
- 1 Handvoll Bärlauchblätter
- 12 Blätter Reispapier, 22 cm Durchmesser
- Chiasamen, zum Bestreuen
- Erdnüsse, gehackt, zum Bestreuen

Zubereitung (Zeit: 25 Minuten):

1. Die Frühlingszwiebel waschen und klein hacken. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chilischoten waschen, putzen und fein würfeln. Den Essig, die Fischsauce, den Limettensaft und den Zucker in 60 ml lauwarmes Wasser geben und so lange mischen, bis sich der Zucker aufgelöst hat, dann Frühlingszwiebel, Knoblauch und Chilies untermischen. Die Sauce bis zum Servieren nicht kalt stellen.
2. Die Avocados schälen, halbieren, den Kern entfernen und der Länge nach in schmale Spalten schneiden. Die Möhren schälen und in lange, schmale Stifte schneiden, ggf. halbieren. Die Sprossen waschen und trocken schütteln. Den Koriander und das Thaibasilikum waschen und trocken tupfen. Die Gurke schälen, der Länge nach halbieren, die Kerne entfernen und in lange, schmale Stifte schneiden. Die Shiso-Blätter und die Bärlauchblätter waschen und trocken tupfen.
3. Eine flache Schale, etwas größer als das Reispapier, mit warmem Wasser füllen und bereitstellen. Die Reispapierblätter einzeln eintauchen und 1/2-1 Minute einweichen. Herausnehmen, auf ein Geschirrtuch legen und mit einem zweiten Tuch trocken tupfen. In die Mitte jeweils Avocado, Möhren, Sprossen, Koriander, Thaibasilikum, Gurke, Shiso- und Bärlauchblätter geben. Die Reispapierblätter von unten über das Gemüse einschlagen und aufrollen, sodass die Füllung oben etwas herauschaut.
4. Die fertigen Röllchen auf Teller anrichten, mit Chiasamen und gehackten Erdnüssen bestreuen und servieren. Dazu die Chilisauce reichen.

8. Superfood-Pizza mit Blutampfer, Erbsen, Spargel und Pesto

Zutaten (für 4 Personen):

Für den Teig:

- 400 g Mehl
- 1 TL Salz
- 1/2 Würfel frische Hefe, 21 g
- 3 EL Sonnenblumenöl
- Mehl, zum Arbeiten Pflanzenöl, für den Rost

Für den Belag:

- 2 Handvoll Basilikumblätter
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Pinienkerne
- 1 TL Zitronensaft
- 60 ml Olivenöl
- 2 rote Zwiebeln
- 150 g Erbsen, frisch gepult
- 250 g grüner
- Spargel 3
- Handvoll Blutampfersalat
- Salz Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung (Zeit: 40 Minuten; Garzeit ca. 15 Minuten; Wartezeit ca. 1 Stunde):

1. Für den Teig das Mehl mit dem Salz in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde eindrücken. Die Hefe hineinbröckeln und mit 5 EL lauwarmen Wasser und etwas Mehl vom Rand verrühren. Den Vorteig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 15 Minuten gehen lassen. Anschließend das Öl und noch ca. 200 ml lauwarmes Wasser zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Bei Bedarf noch etwas Mehl oder Wasser zufügen und den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ca. 10 Minuten kräftig durchkneten. Den Teig zugedeckt noch ca. 45 Minuten gehen lassen.
2. Für den Belag das Basilikum waschen, trocken schütteln. Den Knoblauch schälen und hacken. Basilikum, Knoblauch, Pinienkerne und Zitronensaft zusammen mit 30 ml Olivenöl im Mörser zu einem groben Pesto verarbeiten.
3. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Erbsen waschen; den Spargel im unteren Drittel schälen und holzige Enden entfernen. Die Spargelstangen längs halbieren und dann in mundgerechte Stücke schneiden. Den Blutampfersalat waschen und trocken schleudern.
4. Einen Kugelgas- oder holzkohlegrill mit Pizzastein auf ca. 230°C anheizen.
5. Den Teig in 4 Portionen teilen und auf bemehlter Fläche zu runden Fladen ausrollen. Auf dem Pizzastein nacheinander etwa 5 Minuten anbacken, dann wieder von Grill nehmen. Den Pizzastein entfernen.
6. Das Pesto abschmecken. Das Gemüse mit dem restlichen Olivenöl vermengen. Das Pesto dünn auf den Fladen verstreichen und das Gemüse darauf verteilen. Die Pizzen auf dem Grill zugedeckt ca. 10 Minuten backen. Salzen, pfeffern und die Zwiebelringe sowie den Salat darauf verteilen. Sofort servieren.

9. Brot belegt mit Avocado, pochiertem Ei und Grünkohl-Tapenade

Zutaten (für 4 Personen):

- 200 g Grünkohl
- Salz
- 50 g grüne Oliven, entsteint
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Frühlingszwiebeln
- Zitronensaft
- 3 - 4 EL Olivenöl
- Pfeffer
- Muskat
- 2 EL Pinienkerne
- 1 - 2 Avocados
- 4 Eier
- 2 EL Weißweinessig
- 4 Scheiben rundes Vollkornbrot
- Sauerklee, oder rote Kresse
- 1 EL Schnittlauchröllchen
- 1 TL Chiasamen

Zubereitung (Zeit: 25 Minuten; Garzeit: ca. 10 Minuten):

1. Den Grünkohl putzen, waschen, abtropfen lassen und in grobe Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren, dann abgießen, abschrecken, abtropfen lassen und sehr fein hacken.
2. Die Oliven ebenfalls sehr fein hacken. Den Knoblauch und die Frühlingszwiebeln putzen und ebenfalls sehr fein hacken. Oliven, Knoblauch und Frühlingszwiebeln mit dem Grünkohl mischen und mit Zitronensaft, Öl, Salz, Pfeffer und Muskat würzen und abschmecken.
3. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten und auskühlen lassen. Die Avocado halbieren, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch schälen und in Spalten schneiden.
4. In einem weiten Topf Wasser zum Kochen bringen und etwas Salz und den Essig zufügen. Die Eier einzeln aufschlagen und in den Pochiersud gleiten lassen. 4-5 Minuten darin garziehen lassen (nicht mehr kochen!).
5. Die Brotscheiben im Toaster rösten. Mit Avocado belegen, mit Sauerklee bestreuen, je ein Ei darauf setzen und mit der Grünkohl-Tapenade krönen. Die Pinienkerne darauf streuen, mit Sauerklee, Schnittlauch und Chiasamen bestreut servieren.

10. Süßkartoffelsalat mit Spinat, Apfel und Quinoa

Zutaten (für 4 Personen):

- 450 g Süßkartoffeln
- Salz
- weißer Pfeffer, aus der Mühle
- 1 Msp. Currypulver
- 1 EL Pflanzenöl
- 3 - 4 Handvoll Babyspinat
- 1 - 2 Handvoll Blutampfer, nach Belieben
- 4 EL Walnusskerne
- 1 grüner Apfel
- 1 Zitrone, Saft
- 1/2 TL Ahornsirup
- Pfeffer, aus der Mühle
- 2 - 3 EL fruchtiges Olivenöl

Zum Servieren:

- 4 EL Quinoa, gepufft Schnittlauchblüten

Zubereitung (Zeit: 20 Minuten; Garzeit ca. 20 Minuten):

1. Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Süßkartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Salz, Pfeffer, Currypulver und Öl mischen und auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Die Süßkartoffeln im Ofen unter gelegentlichem Wenden in ca. 20 Minuten bissfest garen. Herausnehmen und lauwarm abkühlen lassen.
3. Den Babyspinat und nach Belieben auch den Blutampfer waschen, verlesen und trocken schleudern. Die Walnüsse grob hacken. Den Apfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien, in kleine Stücke schneiden und mit der Hälfte des Zitronensafts beträufeln.
4. Den übrigen Zitronensaft mit dem Ahornsirup, Salz, Pfeffer und dem Olivenöl zu einem Dressing verrühren.
5. Die vorbereiteten Zutaten mit dem Dressing in einer Schüssel vermischen und in 4 Schalen verteilen. Den Salat mit Quinoa und Schnittlauchblüten bestreuen und servieren.