



10 MIKRONÄHRSTOFFREICHE REZEPT-IDEEN

Du bist auf der Suche nach gesunden Rezepten, möchtest aber nicht auf den Genuss verzichten? Kein Problem! Ich habe dir zehn leckere Gerichte und Desserts für ein bis zwei Personen zusammengestellt, die du unbedingt ausprobieren solltest. Alle Rezepte bestehen aus rein pflanzlichen Lebensmitteln, können aber natürlich mit Zutaten deiner Wahl ergänzt oder abgewandelt werden. Deiner Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt. Extra für dich habe ich auch darauf geachtet, dass die Mahlzeiten leicht zu-

bereitet werden können, damit sie in deinem Alltag immer einen Platz finden. Ich hoffe sehr, dass ich dir damit den Einstieg in die pflanzliche Ernährung erleichtern kann. Übrigens warten auf unserem Instagram-Kanal (**@liebscher.bracht**) jede Woche neue saisonale Leckereien auf dich.

Guten Appetit!



KNACKIGE WIRSING-ROULADEN

1 Wirsingkopf • 200 g Quinoa • 400 ml Gemüsebrühe • 2 Zwiebeln • 80 g Mandeln • 100 g Cranberries • 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm) • 1/2 Teelöffel Kurkuma • 1 Handvoll Minzblätter • 4 Esslöffel Öl • Salz & Pfeffer • 100 ml Sojajoghurt • 1/2 Limette

- 1.** Vom Wirsing 12 große Blätter ablösen und in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren.
- 2.** Für die Füllung Quinoa in Brühe aufkochen und nach Packungsanleitung zubereiten.
- 3.** Zwiebeln fein würfeln, die Mandeln in einer Pfanne anrösten, leicht abkühlen lassen und mit Cranberries grob hacken. Ingwer schälen und fein reiben.
- 4.** Öl erhitzen und die Zwiebeln anbraten. Ingwer und Mandeln hinzufügen und mit Cranberries und Quinoa vermengen.
- 5.** Mit Salz, Pfeffer und Kurkuma abschmecken.
- 6.** Auf jedem Wirsing-Blatt 2–3 EL Quinoa-Mischung verteilen.
- 7.** Sojajoghurt mit dem Saft einer halben Limette vermischen und gehackte Minze hineingeben.
- 8.** Den Sojajoghurt auf die Quinoa-Mischung verteilen, dann die Blätter aufrollen.
- 9.** Rouladen mit dem restlichen Soja-Dip servieren.



VEGAN-POWER-BOWL

3 EL Sojajoghurt • 150 g Quinoa • 100 g Zuckerschoten • 1 Bund Koriander • 2 EL Olivenöl • 100 g Kirschtomaten • 1 rote Zwiebel • 200 g Karotten • 1/2 Zucchini • Salz & Pfeffer • 1/2 Chilischote • 1/2 Zitrone

1. Quinoa in einem Sieb abwaschen und abtropfen lassen. Salzwasser in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen.
2. Quinoa hinzugeben und für ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.
3. Die Zuckerschoten ca. 6 Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Das restliche Gemüse auf einem Backblech mit etwas Olivenöl, Salz & Pfeffer ca. 30 Minuten garen.
4. Den Sojajoghurt mit dem Saft einer halben Zitrone und der klein geschnittenen Chilischote mischen und als Topping mit dem Koriander über die Bowl geben.

WALDFRUCHT-SMOOTHIE

200 g Beeren (Himbeeren, Brombeeren & Heidelbeeren) • 1/2 Banane • 1 EL zarte Haferflocken • Saft von 1 Orange

1. Alle Zutaten fein pürieren und genießen.





ROTKOHL-STEAKS

1 Rotkohl-Kopf • 150 g Sojajoghurt • 3 Zehen Knoblauch • 3 EL Olivenöl • Salz & Pfeffer aus der Mühle • Saft 1 Zitrone • 2 EL Ahornsirup • 1/2 Paprika oder Chilischote • Koriander zum Servieren

1. Den Rotkohl in daumendicke Scheiben schneiden.

2. Knoblauch schälen, fein hacken und mit Öl, Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft in eine kleine Schüssel geben.

3. Die Rotkohlscheiben auf ein Backblech mit Backpapier geben und mit dem Knoblauch-Öl-Mix beträufeln.

4. Bei 160 °C für 20 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen und den Ahornsirup darüber geben, dann weitere 5 Min. backen.

5. Den Koriander und die Chili/die Paprika grob hacken. Die Rotkohlsteaks mit Sojajoghurt, Paprika und Koriander servieren und loschlemmen.

HIMBEER-CASHEW-MOUSSE

200 g TK Himbeeren • 60 g Cashewnüsse • 3 frische Datteln (entkernt) • 1/2 EL Limettensaft • 1 Vanilleschote

1. Alle Zutaten mit einem Mixer pürieren, mit frischen Früchten anrichten und servieren.





GAZPACHO

500 g vollreife Bio-Tomaten • 1/2 Bio-Salatgurke • 1 rote Bio-Spitzpaprika • 1 große Bio-Schalotte • 1 Bio-Knoblauchzehe • 1 Schuss Olivenöl • etwas Essig • eine Prise Salz & Pfeffer aus der Mühle • 1 Handvoll frische Kräuter

1. Das Gemüse in grobe Stücke schneiden und einige klein geschnittene Stücke Gurken und Tomaten für die Suppen-Einlage beiseitelegen.

2. Tomaten, Paprika, Gurke, Schalotte und Knoblauch in einem Mixer fein pürieren und in eine Schüssel füllen.

3. Einen guten Schuss Olivenöl und einen kleinen Schuss Essig dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Das Gazpacho für 2 Stunden in den Kühlschrank stellen, damit es gut durchkühlen kann.

5. Mit frischen Kräutern anrichten und loslöffeln!

OFEN-SÜSSKARTOFFELN

3 große Süßkartoffeln • 1 kleine Salatgurke • 1 Bund Radieschen • 500 g veganer Quark • 1 Bund Schnittlauch • 2 kleine Tomaten • 1 Beet Gartenkresse • Salz, Pfeffer • etwas Zitronensaft

1. Den Ofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln waschen, längs halbieren, fächerartig einschneiden und mit der Schnittfläche nach unten auf ein Backblech legen.

2. Etwa 50 Minuten garen, bis die Kartoffeln weich sind.

3. Für den Quark die Radieschen waschen, in Scheiben schneiden und zum Quark geben.

4. Alle restlichen Zutaten klein schneiden und mit den Radieschen unter den Quark mengen. Würzen und mit Zitronensaft abschmecken.

5. Den Quark mit den Süßkartoffeln anrichten und genießen.





BLUMENKOHLSUPPE

*1 kleiner Blumenkohl • 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 2 rote Äpfel • 700 ml Gemüsebrühe • 1–2 EL pflanzliches Öl • 200 ml pflanzliche Sahne • 1/2 TL Muskatnuss • eine Prise Kurkuma, Salz & Pfeffer aus der Mühle
Für die Zimtnüsse: 100 g Cashewkerne • 1–2 EL Dattelsirup • 1 TL Zimt*

- 1.** Die Cashewkerne auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und mit der Dattelsirup-Zimt-Mischung bestreichen.
- 2.** Die Nüsse bei 180 Grad 15–20 Minuten anrösten.
- 3.** Den Blumenkohl & die Äpfel waschen und klein schneiden.
- 4.** Den Boden eines großen Topfs mit Öl bedecken und die

Zwiebel & den Knoblauch anschwitzen.

- 5.** Nach ca. 2–3 Minuten den Blumenkohl und die Äpfel dazugeben und mit Gemüsebrühe 15 Minuten köcheln lassen.

- 6.** Die Suppe pürieren, die Sahne unterrühren und mit Kurkuma, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

ZARTBITTER-BOHNEN-BROWNIES

2 Dosen Kidney-Bohnen oder schwarze Bohnen (300 g) • 125 ml Wasser oder Pflanzenmilch • 50 g vegane Pflanzenmargarine • 200 g Apfelmus • 100 g Dinkelflocken • 60 g Backkakao • 2 EL Chia- oder Leinsamen • 2 TL Backpulver • eine Prise Salz • 70 g Zartbitter-Schokolade • Mandelmus zum Garnieren

- 1.** Bohnen abgießen, abspülen & abtropfen.
- 2.** Wasser/Pflanzenmilch & Margarine erwärmen, Apfelmus hinzugeben.
- 3.** Dinkelflocken, Backkakao, Leinsamen, Backpulver & Salz hinzufügen.
- 4.** Bohnen zur Mischung geben und alles mit einem Pürierstab gut durchmengen, bis eine einheitliche Masse entsteht.
- 5.** Walnüsse & Schokolade grob zerkleinern und unter den Teig heben.
- 6.** Teig auf Backblech oder Form geben und bei 180–200 °C auf mittlerer Schiene 40–50 Minuten backen.
- 7.** Mandelmus darüber geben und genießen.





VEGANE SUSHI-ROLLEN

*1 Knolle Rote Bete • 250 g Sushi-Reis • 1 Avocado • 1 Zucchini
• 2 TL Wasabipaste • eine Prise Salz • 2 EL Sesam*

- 1.** Sushi-Reis nach Anleitung garen und abkühlen lassen.
- 2.** Rote Bete in Salzwasser ca. 40 Minuten weich kochen. Abkühlen lassen und in dünne, quadratische Scheiben schneiden.
- 3.** Die Rote-Bete-Quadrate mit Sushi-Reis und Wasabi dazwischen zu Türmchen stapeln.
- 4.** Dann die Zucchini der Länge nach halbieren und mit einem Kartoffelschäler in dünne Scheiben schneiden.
- 5.** Die Avocado in Stifte schneiden.
- 6.** Die Zucchinischeiben mit Wasabi bestreichen, den Sushi-Reis und die Avocado-Stifte darauf verteilen.
- 7.** Nun die Zucchinischeiben einrollen und mit Sesam garnieren.