



Fünf Rezepte

Natürlicherweise reich an Omega-3-Fettsäuren

Schön, dass du dich für unseren Ratgeber und damit für fünf tolle Rezepte entschieden hast. Wie du im Artikel lesen konntest, nehmen wir oftmals viel zu viele entzündungsfördernde Omega-6-Fettsäuren zu uns, wodurch das Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren gestört wird.

Damit du in Zukunft mehr von den guten und vor allem entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren zu dir nehmen kannst, haben wir hier fünf leckere Rezepte, die du ganz einfach nachmachen kannst.

So nimmst du zu jeder Mahlzeit und über zwei Zwischenmahlzeiten direkt ordentlich Omega-3-Fette zu dir. Und das auf ganz natürliche Art und Weise – durch pflanzliche, vollwertige Nahrungsmittel. Bist du bereit? Dann schnappe dir deinen Einkaufskorb, drucke dir den Ratgeber aus und besorge dir direkt alle Zutaten.

Frühstück: „Old but gold“

Wenn wir mal ehrlich sind: So ein Porridge ist doch ein echter Klassiker zum Frühstück. „Old but gold“ – wie man in England so schön sagt. Das Goldene an unserem Haferbrei sind die Leinsamen, die eine Extraportion Omega-3-Fettsäuren gleich zum Frühstück für dich bereithalten.

Was du für eine Portion brauchst:

40–60 Gramm Haferflocken (feinblättrig) | ½ Banane | 2 EL goldene Leinsamen (oder die braunen) | 120–150 Milliliter Hafermilch (Menge je nachdem wie die Konsistenz sein soll) | 1 Messerspitze Zimt

Toppings nach Lust & Laune:

frische Beeren | gehackte Walnüsse | ½ Banane in Scheiben geschnitten | Walnüsse | Kakaopulver | Mandelmus

Zubereitung:

1. Damit du von den Leinsamen und ihrem Omega-3-Gehalt so richtig profitieren kannst, empfehlen wir dir, sie in einem Mörser zu zermahlen oder sie mit einem Löffelrücken auf einem Brettchen zu zerdrücken. Natürlich kannst du auch direkt geschrotete Leinsamen kaufen. Beachte jedoch, dass diese nicht allzu lange haltbar sind und leichter ranzig werden.
2. Gib die Haferflocken mit den geschroteten Leinsamen, der Hafermilch und Zimt in einen Topf und vermische alles gut. Zerdrücke anschließend die halbe Banane mit einer Gabel und füge sie zur Mischung im Topf hinzu.
3. Verrühre noch einmal alles gut und lasse das Porridge kurz aufkochen. Je nachdem wie du die Konsistenz magst, kannst du noch etwas mehr Milch hinzufügen oder den Brei unter gelegentlichem Rühren bei niedriger Temperatur noch weiter köcheln lassen. Mit mehr Hafermilch wird alles cremiger. So bevorzugen wir unser goldenes Porridge.
4. Manche mögen's süßer: Da zählen wir uns auf jeden Fall dazu. Wenn auch du auf ein wenig mehr Süße stehst, kannst du noch einen kleinen Klecks Reissirup oder Dattelsirup unterrühren.



5. Fülle das warme Porridge in deine Liebesschüssel und garniere es mit deinen liebsten Toppings. Unsere Lieblinge haben wir dir oben aufgelistet. Am besten wären natürlich die gehackten Walnüsse für noch mehr Omega-3-Fettsäuren. Außerdem geben sie noch eine nussig-knackige Note.

Glücklicherweise kannst du dein Porridge auch täglich variieren. So bleibt es auf jeden Fall ein Frühstücks-Highlight und wird nicht langweilig. [Für mehr Frühstücksideen und Rezepte kannst du dich auch in diesem Artikel umschauen.](#)

Mittagessen: „Herbstlich wärmend lecker“

Zugegeben: Das hier ist ein herbstliches, saisonales Gericht. Aber sollte gerade kein Herbst und damit keine Saison für Kürbisse sein, lässt sich der Kürbis auch mit Karotten oder einem anderen Wurzelgemüse ersetzen. Gibt es aber gerade Kürbis, dann ergreife die Gelegenheit und lange zu. Unser Omega-3-Star bei diesem Gericht ist ein gutes Leinöl, das dem Gemüse-Gulasch einen leicht nussigen Geschmack verleiht und auch die Aufnahme des fettlöslichen Vitamin A aus dem Kürbis oder den Karotten erleichtert.

Was du für zwei Portionen brauchst:

500 Gramm Muskat- oder Hokkaidokürbis / oder Karotten | 400 Gramm Kartoffeln (vorwiegend festkochend) | 1 Zwiebel | 1 Stange Lauch | 1 Stange Staudensellerie | 3 Stiele frischer Majoran | 1 EL Olivenöl | 400 ml vegane Gemüsebrühe | 20 Gramm Meerrettichwurzel | 125 Gramm Sojajoghurt | 2 TL Zitronensaft | ½ Bund Petersilie | frisch geriebene Muskatnuss | Meersalz & Pfeffer | Leinöl

Zubereitung:

1. Schäle zunächst den Kürbis, Kartoffeln und Zwiebeln. Schneide alles in ca. 2 cm große Würfel. Wasche und putze den Lauch und schneide ihn anschließend in 1 cm dicke Scheiben. Brause den Majoran ab, schüttele ihn trocken, zupfe und hacke anschließend die Blätter fein.
2. Erhitze das Öl in einem Topf und dünste Kürbis, Kartoffeln, Lauch, Sellerie und Zwiebeln bei mittlerer Hitze für circa 3 Minuten an. Gieße die Brühe an, gib den Majoran hinzu und würze mit Salz und Pfeffer. Gare das Gemüse bei milder Hitze zugedeckt für etwa 20 Minuten.
3. Schäle und reibe in der Zwischenzeit die Meerrettichwurzel und vermische sie mit Sojajoghurt, Zitronensaft und Salz.
4. Wasche dann die Petersilie, schüttele sie trocken, zupfe sie von den Stielen und hacke sie klein. Schmecke das gegarte Gemüse-Gulasch mit Salz, Pfeffer und Muskat ab und richte es auf 2 Tellern an.
5. Gib auf die Portionen je einen Esslöffel Meerrettich-Joghurt und bestreue alles mit Petersilie.
6. Verteile anschließend je ein Esslöffel Leinöl auf das Gericht.

Lass es dir schmecken. Übrigens: Es lohnt sich, das Gericht auch nur für sich alleine zu kochen. So kannst du mindestens zweimal davon essen. Am nächsten Tag schmeckt es sogar meistens noch besser.

Achte bitte darauf, dass du das Leinöl nur direkt vor dem Verzehr auf das Gericht gibst. Dieses sollte außerdem im Kühlschrank gelagert und nicht erhitzt werden.



Abendessen: „Leicht, genussvoll und trotzdem sättigend“

Ein Salat alleine macht die Wenigsten so richtig glücklich. Deshalb haben wir in diesem Rezept mehr als nur einen Salat für dich. Und zwar: Einen Reissalat à la Chili sin Carne.

Was du für zwei Portionen brauchst:

75 Gramm Naturreis | 200 Gramm Kidneybohnen | 100 Gramm Mais (aus dem Glas) | 1 gelbe Paprika | 2 Frühlingszwiebeln | 5 Kirschtomaten | Meersalz & Pfeffer | Walnüsse

Für das Dressing:

1 EL Tomatenmark | 2 EL vegane Crème fraiche (oder Sojaskyr) | 4 EL Rapsöl | 1 TL scharfes Paprikapulver | Chiliflocken (nach Belieben) | 1 Knoblauchzehe

Zubereitung:

1. Koche den Naturreis nach Packungsanleitung in Salzwasser und lasse ihn anschließend abkühlen.
2. Gieße währenddessen Kidneybohnen und Mais ab, wasche sie und lasse sie dann in einem Sieb abtropfen. Gib sie anschließend in eine Schüssel.
3. Wasche und putze Paprika und Frühlingszwiebeln. Würfel die Paprika klein und schneide die Frühlingszwiebel in feine Ringe. Wasche auch die Kirschtomaten und viertel sie. Gib alles zur Bohnen-Mais-Mischung.
4. Verrühre für das Dressing Tomatenmark, vegane Crème fraiche (Sojaskyr), Rapsöl und Paprika bis es eine cremige Konsistenz hat. Schäle den Knoblauch und presse ihn in das Dressing. Schmecke es nach Belieben mit etwas Chili ab.
5. Gib den kalten (noch lauwarmen) Reis in die Schüssel zu den restlichen Zutaten. Träufle das Dressing darüber, salze und pfeffer und vermenge alles gründlich miteinander.



6. Zerhacke die Walnüsse und gib sie für eine Extra-Portion Crunch und Omega-3-Fettsäuren noch zusätzlich über den Salat.

Dieser Reissalat ist nicht nur reich an Omega 3-Fettsäuren, sondern auch noch sehr eiweißhaltig. Übrigens eignet sich der Salat auch wunderbar für Partys und ist neben den üblichen Kartoffel- oder Nudelsalaten mal was anderes.

Bananen-Walnuss-Muffins mit Chiasamen

Wir können einfach nicht ohne Gebäck. Geht es dir auch so? Das Beste an diesen Muffins ist, dass du sie wunderbar vorbereiten und auch als Frühstück oder Snack mitnehmen kannst. Vollgepackt mit gesunden Zutaten und Omega-3-Quellen sowie natürlicher Süße aus reifen Bananen geben sie dir Energie und stillen diesen Heißhunger.

Was du für 12 Muffins brauchst:

250 Gramm Haferflocken / wahlweise Dinkelvollkornmehl | 2 TL Backpulver | 1 TL Zimt | 2 TL Chiasamen | 2 EL gemahlene Mandeln | 2 Bananen | 100 Gramm Walnüsse | 100 Milliliter Hafermilch | 150 Gramm Sojajoghurt | 80 Milliliter Rapsöl

Außerdem: 12 Muffinförmchen

Zubereitung:

1. Mahle die Haferflocken im Mixer zu Mehl oder verwende direkt ein Vollkornmehl. Unser liebstes ist Dinkelvollkornmehl. Gib Backpulver, Zimt, Chiasamen und die gemahlene Mandeln hinzu und verrühre alles gut mit einem Schneebesen.
2. Zerdrücke anschließend die beiden Bananen zu einem Brei und verrühre sie gut zusammen mit Hafermilch, Sojajoghurt und Rapsöl.
3. Mische die trockenen mit den feuchten Zutaten und mixe sie mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig.
4. Hacke die Walnüsse mit einem Messer klein und hebe sie unter den Teig.
5. Verteile den Teig anschließend auf die Muffinförmchen und lasse die Muffins im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad für etwa 25 Minuten backen. Schau zwischendurch hin und wieder in den Ofen und teste mit einem Holzstäbchen, ob der Teig gut durch ist. Falls nicht, lasse sie für einige Minuten mehr im Ofen und teste erneut, bis kein Teig mehr am Stäbchen kleben bleibt.
6. Lass die Muffins vollständig abkühlen.

Ob du sie nun zum Frühstück isst, zwischendurch als Snack zum Kaffee genießt, sie mit Freunden teilst oder sie einfach ganz alleine vernaschst, bleibt dir überlassen.

Aber hin und wieder gilt: Guten Freunden gibt man einen Muffin ab.



Skyr-Birnen-Nuss-Bowl

Natürlich haben wir auch an eine kleine Zwischenmahlzeit gedacht. Ja, auch die kannst du reichlich mit den guten Fettsäurelieferanten zubereiten. Unsere Mischung sättigt und kann sogar als weiteres Frühstücksrezept durchgehen. Teste selbst!



Was du für zwei Portionen brauchst:

20 Gramm Walnüsse | 2 kleine reife Birnen | 1 EL Zitronensaft | 250 Gramm veganer Skyr (ungesüßt) | 50 Gramm Haferflocken* | 100 Milliliter Mandelmilch (ungesüßt) | ½ TL gemahlene Bourbon-Vanille | 150 Gramm Beeren (saisonabhängig, wahlweise auf TK-Beeren möglich) | 2 TL Leinsamen (geschrotet) | 2 TL Reissirup (nach Belieben)

Zubereitung:

1. Hacke die Nüsse grob und röste sie in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze. Nimm sie anschließend vom Herd und lasse sie abkühlen.
2. Wasche, viertel und entkerne die Birnen. Beträufle vier der Birnenviertel sofort mit Zitronensaft, damit sie sich nicht bräunlich verfärben und lege sie beiseite. Würfele die übrigen Birnenviertel grob und püriere sie zusammen mit Skyr, Haferflocken, Mandelmilch und Vanille im Standmixer oder mit dem Pürierstab cremig.

3. Verteile den Smoothie auf zwei Schalen und lasse alles etwa 5 Minuten quellen.
4. Schneide die Birnenviertel in feine Scheiben.
5. Verteile die Birnenscheiben auf den Smoothies, bestreue sie je mit einem Teelöffel geschroteten Leinsamen und zehn Gramm Walnüssen.
6. Wenn du es gerne süß magst, dann gib jeweils noch einen Teelöffel Reissirup hinzu.

Fertig ist deine kleine Zwischenmahlzeit – oder ein richtig gesundes und erfrischendes Frühstück. Die beiden Omega-3-Fettsäure-Stars sind hier auch wieder Walnüsse und Leinsamen. Sie eignen sich einfach perfekt, geben einen leckeren nussigen Geschmack und werten das Fettsäureprofil deutlich auf.

* Solltest du das Rezept als leichte Zwischenmahlzeit genießen, dann kannst du die Haferflocken auch weglassen. Fürs Frühstück oder für mehr Sättigung empfehlen wir sie als zusätzliche Zutat jedoch.

