



DR. HANNES GRAF
ARZT FÜR ALLGEMEINMEDIZIN

In 3 Wochen isst du g'sund!

Gesund und fit mit Messer und Gabel

(Version 2, Jänner 2019)



Inhalt

Einleitung	2
Dr. Grafs Ideen für einen Wochen-Essensplan.....	7
Müsli mit Sojajoghurt, Leinsamen und Beeren.....	8
Porridge	9
Frühstücks-Smoothie	10
Müsli im Glas (Overnight Oats).....	11
Vollkornbrot mit falscher Leberpastete und Rohkostgemüse	12
Frühstücksmuffin	13
Das gräfliche Sonntagsfrühstück	14
Kichererbsensalat mit Paprika, Tomate und Avocado	15
Quinotto	16
Käferbohnsensalat	17
Fesche Laberl	18
Nudelsalat	20
Minestrone mit weißen Bohnen	21
Brokkolicremesuppe mit Kidneybohnen.....	22
Pancakes	24
Grüner Smoothie.....	25
Bananen-Erdnussbutter-Wrap.....	26
Kürbis-Chili.....	27
Fisolengulasch	28
Letscho mit Kidneybohnen und Kartoffeln	29
Powernudeln mit Linsen-Bolognese und grünem Salat.....	30
Karfiol-Kartoffel Gratin mit grünem Salat	32
Gemüsecurry mit Reis.....	33
Pilz-Ragout mit VK-Tagliatelle.....	34



Einleitung

„Gesund essen“ klingt immer nach Verzicht: Zu kleine Portionen von Dingen, die einem ohnehin nicht so richtig schmecken. Wenn dann noch dazu Begriffe wie „pflanzenbasierte Vollwertkost“ auftauchen, vergeht einem endgültig der Appetit. Verlockend klingt anders. Die folgenden köstlichen Rezepte werden mit diesen Vorurteilen aufräumen. Außerdem dürfen Sie sich endlich wieder satt essen. Aber da ist noch mehr. Gesundes Essen ist extrem wirksam. Dies wurde in zahllosen Studien nachgewiesen. Gesundes Essen ist sogar so wirksam, dass Sie vor Beginn der drei Wochen unbedingt mit ihrem Vertrauensarzt/ärztin sprechen sollten. Beispielsweise kann durch die zu erwartende Verbesserung von Blutzucker- und Blutdruckwerten bei gleichbleibender Medikamenteneinnahme über das Ziel hinausgeschossen werden. Warum? Weil Sie wieder gesund werden. Bitten Sie Ihren Arzt/Ärztin, die laufende Therapie durch engmaschige Kontrollen anzupassen.

Und so geht´s:

1. Rezepte durchprobieren.
2. Lieblingsrezepte merken.
3. Für drei Wochen ausnahmslos an die neuen Lieblingsrezepte halten. Sie können sich auch aus der „Gut und gesund“ Liste selbst Mahlzeiten zusammenstellen. Halten Sie die Dinge möglichst einfach.
4. Los geht´s!

Was in drei Wochen sein wird? Sie werden sich gut zehn Jahre jünger fühlen. Ihre alten Hosen werden Ihnen plötzlich wieder passen, das Bauchfett wird schrumpfen. Sie werden den Großteil Ihrer Medikamente nicht mehr benötigen. Zu Beginn kann es Ihnen vorübergehend vielleicht sogar etwas schlechter gehen, da Ihr Körper überschüssiges Fett und darin gespeicherte Gifte ausscheiden muss. Sie werden anfangs noch die gewohnten nährstoffarmen aber kalorienreichen Speisen vermissen. Bleiben Sie stark, Sie werden schon bald belohnt werden. Etwas schwer zu glauben, bevor man es selbst erlebt hat: Schon bald werden Ihnen Ihre alten, ungesunden Lieblingsmahlzeiten nicht mehr abgehen. Die neuen Speisen haben Sie nämlich auch lieb, anstatt Ihnen zu schaden. Fast wie in einer Beziehung, wo man sich von einem Partner trennt, der einen nur ausnützt, betrügt, belügt und schlecht aussehen lässt. Und dann treffen Sie plötzlich jemanden, der Sie auch liebt...

Wie geht es dann weiter? Das entscheiden Sie selbst. Sie haben es in der Hand!



Fragen

Ich möchte eine Ernährungsumstellung lieber langsam angehen. Wie soll ich da vorgehen?

Beginnen Sie mit dem Frühstück. Finden Sie Ihre Lieblingsvariante oder Lieblingsvarianten aus meinen Vorschlägen und machen Sie diese zu Ihrem fixen Start in den Tag. Streichen Sie als zweiten Schritt sämtliche Milchprodukte aus Ihrem Speiseplan. Höchstwahrscheinlich werden Sie sich bereits durch diese beiden Änderungen deutlich wohler fühlen. Bauen Sie als dritten Schritt immer wieder weitere Mahlzeiten aus meinen Vorschlägen ein. Bestimmen Sie Ihr eigenes Tempo.

Was soll ich trinken?

Am besten Wasser und Tee. Mein Favorit ist Wasser mit frischem Zitronensaft. Die Zitronenschale reibe ich mir über diverse Gerichte drüber.

Ich kann aber nicht jeden Tag frisch kochen...

Ich auch nicht. Ich koche immer gleich mehr Bohnen, Nudeln, Reis etc. und mache mir am nächsten Tag aus den Resten einen Burrito, einen Salat oder eine Buddha-Bowl. Und manchmal gibt's auch einfach zwei Tage hintereinander das Gleiche.

Warum kein Öl?

Nüsse und Samen enthalten alle lebenswichtigen Fettsäuren. Öl enthält davon vergleichsweise wenig. Schade um die vielen leeren, nährstoffarmen Kalorien.

Wie viel darf ich essen? Muss ich Kalorien zählen?

Nein! Essen Sie, bis Sie sich satt fühlen. Sie werden nie mehr hungern müssen. Nur bei Nüssen (ein bis zwei Handvoll täglich), Nussbutter und Avocados (ein Stück täglich, bei Übergewicht ½ Avocado täglich) gilt ein Tageslimit.

Aber die Nachbarin/Arbeitskollegen/Freunde sagen, dass einem bei dieser Ernährung was fehlt?

Tut es nicht. Einigen Ihrer Mitmenschen gefällt es nicht, wenn ihnen indirekt der Spiegel vorgehalten wird. Jeder liebt gute Nachrichten über schlechte Gewohnheiten. Ignorieren Sie diese unnötigen Wortmeldungen, genauso wie diese „guten Freunde“ es ignoriert haben, als Sie Pommes, Schnitzel und Cola konsumiert haben.



Aber bekomme ich auch genügend Eiweiß?

Auf jeden Fall. In der typischen westlichen Diät wird hingegen viel zu viel Eiweiß konsumiert, was im Laufe unseres Lebens zu Nierenschäden führt. Für alle Sportler: Einfach mal Nimai Delgado, Mac Danzig oder Patrick Baboumian googeln.

Und was, wenn mir etwas nicht schmeckt?

Dann essen Sie es nicht. Das Leben ist zu kurz für freudloses Essen. Es gibt immer Alternativen.

Was ist mit Salz und Zucker?

Beim Kochen weglassen, auf die fertigen Speisen ruhig in geringen Mengen draufgeben. Gönnen Sie Ihren Geschmacksknospen aber erst mal eine Pause, andere wundervolle Geschmäcker wahrzunehmen.

Warum keine Milch(produkte)?

Weil Sie kein Kalb sind. Außerdem reduzieren Sie so Ihr Risiko für Osteoporose sowie Brust- bzw. Prostatakrebs. Sie bekommen genügend Kalzium aus grünem Blattgemüse. Sie mögen kein grünes Blattgemüse? Vielleicht doch, nämlich als Cremesuppe (ersetzen sie den Rahm durch püriertes Gemüse oder Mandelmus) oder als Smoothie.

Was ist mit Nahrungsergänzungsmitteln?

Ich empfehle von Oktober bis März die Einnahme von einem Vitamin D Präparat (5000 IE 1x/Woche) sowie ganzjährig Vitamin B12 (2500µg 1x/Woche). Vitamin D wird bei Sonneinstrahlung auf die Haut vom Körper selbst produziert, deshalb die Empfehlung es in der kalten und dunklen Jahreszeit zu ergänzen. Vitamin B12 wird von in der Erde beheimateten Bakterien hergestellt. Da wir unser Gemüse heutzutage gut von Erde säubern, enthält es auch kein Vitamin B12. Essen sie jetzt aber bitte kein ungewaschenes Gemüse! Tiere bekommen Vitamin B12 übrigens auch zugefüttert, wodurch es in tierischen Produkten enthalten ist.



Was soll ich jetzt essen?

Gut und gesund:

Vollkornbrot, -nudeln, -reis

Getreide (Haferflocken, Dinkel, Hirse, Quinoa, Buchweizen, etc.)

Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen, Kichererbsen, Hummus)

Kartoffeln

Süßkartoffeln

Mais

Gemüse (grünes Blattgemüse und alles was schmeckt)

Pilze

Obst

Nüsse und Samen (1-2 Hände voll täglich)

Gewürze und Kräuter (Salz und Zucker sparsam, am besten nicht beim Kochen, sondern direkt auf die fertigen Speisen streuen)

Nicht gesund - Finger weg:

Fertiggerichte, Junkfood, Chips, Kekse, süße Limonaden und Cola

Öl (auch Olivenöl, Leinöl etc.)

Milch und Milchprodukte

Fleisch

Wurst

Eier



Weiterlesen und -kochen

„Gabel statt Skalpell“. Sehr spannender Dokumentarfilm zum Thema Ernährung und Gesundheit. Das gleichnamige Buch und Kochbuch sind ebenfalls empfehlenswert. Auf der englischsprachigen Homepage „Forks over knives“ finden Sie über 400 kostenlose Rezepte.

„How not to die“ von Dr. Michael Greger. Heißt auch in der deutschen Ausgabe so. Wissenschaftlich fundiert, dennoch sehr praxisnah und noch dazu amüsant geschrieben. Es gibt auch ein sehr gutes, gleichnamiges Kochbuch.

„Essen gegen Herzinfarkt“ von Dr. Caldwell Esselstyn. Ein amerikanischer Chirurg (und Olympiasieger im Rudern) der nachgewiesen hat, dass verstopfte Herzkranzgefäße sich allein durch gesunde Ernährung wieder öffnen können. Das schafft kein Medikament.

„Dr. Barnards revolutionäre Methode gegen Diabetes“ von Dr. Neil Barnard. Pflichtlektüre für alle Diabetespatienten.

„Die High-Carb Diät“ von Dr. John McDougall. (Engl. Titel „Starch Solution“.) Überall dort, wo viele stärkehaltige Speisen (Reis, Mais, Süßkartoffel, Getreide, etc.) gegessen werden, sind die Menschen schlank und gesund. Ausnahmslos. Das derzeit neueste Buch von einem der erfahrensten Experten auf dem Gebiet der Ernährungsmedizin. Sie können riesige Mengen an Essen verschlingen? Hier sind sie richtig.

www.bodybrainbanana.com Wissenswertes rund um Ernährung und Gesundheit

Danke

Danke an: Meine Frau Vera, die den größten Teil der Rezepte zusammengetragen und adaptiert hat, damit diese einfach und schnell zubereitet werden können, sprich alltagstauglich sind. Manuel und Natascha für die vielen Ideen und Rezepte und ganz generell fürs Supersein. Alle, die bereit sind diese neue und ungewohnte Ernährung auszuprobieren. Sie werden (so wie ich) mit Gesundheit und Wohlbefinden belohnt werden.

Dr. Grafs Ideen für einen Wochen-Essensplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Müsli mit Soja-joghurt und Beeren	Porridge mit Obst	Frühstücks-Smoothie	Müsli im Glas (Overnight Oats)	Vollkornbrot mit falscher Leberpastete und Rohkost-gemüse	Frühstücks-muffins	Baked Beans mit "Avocado-Ei", Rohkost-gemüse
Mittag	Kichererbsen-salat mit Paprika, Tomate und Avocado	Quinotto	Käferbohnen-salat mit Vollkornbrot	„Fesche Laberl“ als Burger oder mit knusprigen Kartoffelspalten	Nudelsalat	Minestrone mit weißen Bohnen	Brokkolicreme-suppe mit Kidneybohnen
Snack	Banane mit Nüssen	Dr. Grafs Lieblingsbrot	Pancakes	Grüner Smoothie	Obst mit Nüssen	VK-Knäcke-brot mit Erdnussbutter und Banane	Bananen-Erdnussbutter-Wrap
Abend	Kürbis-Chili	Fisolen-gulasch	Letscho mit Kartoffeln	VK-Nudeln mit Linsen-bolognese und grünem Salat	Karfiol-Kartoffel Gratin mit grünem Salat	Gemüsecurry auf VK-Reis	Pilz-Ragout mit VK-Tagliatelle



Müsli mit Sojajoghurt, Leinsamen und Beeren

Zutaten:

- Basismüsli (Meistens verwenden wir das „Bio Basis Müsli“. Gibt’s bei Billa und Penny.)
- Sojajoghurt (Ich mache mir meines mittlerweile meistens selber, da die gekauften eher nach Karton schmecken. Nach wir vor mag ich aber das „Joya Kokos Natur ungesüßt Joghurt“ ganz gerne. Ist bei Penny übrigens am günstigsten. Auch das Mandeljoghurt von „Ja, natürlich“ schmeckt gut.)
- Leinsamen geschrotet
- Hafermilch
- Heidelbeeren (Ich verwende meistens welche aus dem Tiefkühlregal. Der Vitaminverlust ist vernachlässigbar.)
- ev. andere Früchte (nach Lust und Laune Banane, Äpfel, Weintrauben, auch zuckerfreies Apfelmus passt sehr gut dazu)

Und so geht’s:

Müsliflocken am Abend in eine Schüssel geben und mit Wasser bedecken. Wenn tiefgekühlte Beeren verwendet werden, diese über Nacht in einer separaten Schüssel auftauen lassen.

Müsli am Morgen durch ein Sieb abseihen und abtropfen lassen. Die weichen Müsliflocken in eine Schüssel geben und mit Sojajoghurt und Hafermilch vermengen (Joghurt und Hafermilch am besten Löffelweise zugeben bis es die gewünschte Konsistenz erreicht hat). Einen EL Leinsamen zugeben und vermengen. Mit Beeren (und Früchten) garnieren.

Optional:

Wer mag, kann sein Müsli auch noch weiter verfeinern. Wie wäre es mit Zimt, Sonnenblumenkernen, getrockneten Goji-Beeren oder Chia-Samen? Ich mag am liebsten Amaranthpops oder geriebene Mandeln oben drauf.

Ich wünsche einen guten Start in den Tag!



Porridge

Das perfekte Frühstück für die kalte Jahreszeit!

Zutaten:

- Haferflocken
- Leinsamen geschrotet
- Hafermilch/Nussmilch/Wasser
- Tiefgekühlte Heidelbeeren (manchmal auch Himbeeren)
- ev. andere Früchte

Und so geht es:

Haferflocken mit der zweifachen Menge Flüssigkeit bei kleiner Flamme am Herd köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz (cremig) erreicht ist. Mit Leinsamen bestreuen, Beeren und Obst zufügen. Ich esse meinen Porridge am liebsten mit Apfelmus.

Tipp:

Morgens gleich die doppelte Menge machen, und die Hälfte in einem Schraubglas in die Arbeit mitnehmen. Bis Mittag kaltstellen und mit etwas Zimt und einer Banane genießen. Schmeckt wie Milchreis.



Frühstücks-Smoothie

Keine Lust frühmorgens was zu beißen? Hier lang:

Zutaten:

- 5 EL Haferflocken
- 175g Sojajoghurt (siehe Müsli)
- 1 EL Leinsamen geschrotet
- 120 ml Hafermilch
- 2 EL Beeren (frisch oder tiefgekühlt)
- 1 Banane
- 1 EL weißes Mandelmus (gibt´s z.B. bei DM)
- ¼ TEELÖFFEL Zimt

Und so geht es:

Alle Zutaten in einem leistungsstarken Mixer bis zur gewünschten Konsistenz pürieren. Eventuell etwas Wasser zugeben. Wer möchte, kann auch weniger Flüssigkeit nehmen und den Smoothie löffeln.



Müsli im Glas (Overnight Oats)

Keine Zeit zum Frühstück? Overnight Oats eignen sich für alle, die ihr Frühstück gerne mitnehmen. Es wird am Abend vorbereitet und morgens einfach fertig aus dem Kühlschrank genommen.

Zutaten:

- Haferflocken (1/2 - 1 Teehäferl pro Person)
- Leinsamen geschrotet
- Hafermilch/Nussmilch
- Beeren (frisch oder tiefgekühlt)
- Obst

Und so geht es:

Haferflocken am Abend in ein Schraubglas geben und mit Flüssigkeit bedecken sodass sie ein bisschen über den Flocken steht. Einen Esslöffel Leinsamen dazugeben und mit Obst und Beeren vermengen. Zuschrauben und in den Kühlschrank stellen. Über Nacht saugen sich die Haferflocken mit der Flüssigkeit voll und es entsteht eine stichfeste Konsistenz.

Am Morgen müssen Sie sich nur mehr das fertige Schraubglas schnappen und los geht's!

Tipp:

Falls Sie gerne eine Banane dazugeben möchten, tun Sie das erst in der Früh (die Bananen verfärben sich sonst braun).

Optional:

Dieses Gericht ist sehr variabel. Wer mag, kann Kokosflocken, Kakaopulver (ungesüßt), Zimt, Vanillepulver etc. hinzufügen. Viel Spaß beim Ausprobieren!



Vollkornbrot mit falscher Leberpastete und Rohkostgemüse

Der Geschmack meiner Kindheit: Zum Aufstrich-Brot muss es für mich ein in Spalten geschnittener Apfel sein!

Zutaten:

- 1 Dose Linsen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 25g Sonnenblumenkerne
- 1 Teelöffel Majoran getrocknet
- 1 Esslöffel weißes Mandelmus (z.B. DM)
- Salz und Pfeffer

- Gemüse
- Vollkornbrot

Und so geht es:

Linsen abspülen und abtropfen lassen.

Zwiebel und Knoblauch grob schneiden und mit einem Esslöffel Wasser in einem kleinen Topf sautieren, bis die Zwiebeln glasig sind. Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Öl anrösten (aufpassen, dass sie nicht braun werden, sonst wird der Aufstrich bitter).

Alle Zutaten in einen hohen Behälter geben und mit dem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Frühstücksmuffin

Am besten schon am Vortag zubereiten. Die Muffins sind zwar ruck-zuck gemacht, aber wer will schon morgens backen? Perfekt für unterwegs und nicht nur zum Frühstück ein Genuss! Bei Groß und Klein gleichermaßen beliebt.

Zutaten:

- 300g Bananen
- 75g Haferflocken fein
- 1 Teelöffel Weinstein Backpulver
- 1 Esslöffel Leinsamen geschrotet
- 50g Himbeeren (frisch oder tiefgekühlt)
- 1 Messerspitze Vanille-Pulver (optional)

Und so geht es:

Backrohr auf 220°C vorheizen.

Leinsamen mit 3 Esslöffel Wasser in einem Glas vermischen und zur Seite stellen. Bananen mit der Gabel zerdrücken. Haferflocken, Backpulver, Vanille-Pulver und Leinsamenmischung zugeben und vermischen. Dann die Himbeeren unterheben.

Den Teig in Muffinförmchen füllen (ca. 7 Stück) und 5 Minuten backen. Dann die Temperatur auf 190°C zurückdrehen und nochmal 12 Minuten backen. Auf einem Rost auskühlen lassen.



Das gräfliche Sonntagsfrühstück

Ein wahres Fest, nicht nur für Grafen.

Zutaten für 2 Personen:

- 1-2 Dosen Baked Beans
- 1 reife Avocado
- Kala Namak Gewürzsalz (Bioladen z.B. Denn's oder bei Sonnentor)
- 1 Salatgurke
- 1 Paprika
- Tomaten
- Kohlrabi
- Hummus (Rezept siehe „Dr. Graf's Lieblingsbrot“)
- Vollkornbrot (Meine Favoriten sind das Dinkelvollkornbrot von der Bäckerei Mann oder Ströck.)
- Kürbiskerne, Schnittlauch, Jungzwiebel

Und so geht's:

Die Baked Beans in einem Topf oder im Mikrowellenherd erwärmen.

Gemüse waschen und in Streifen schneiden. Kohlrabi schälen und in Stücke schneiden. Dann nichts wie rein in den Hummus-Dip!

Die Avocado bestreue ich mit Kala Namak und löffle sie am liebsten direkt aus der Schale. Der Oberhammer ist aber das „Warme Eierspeisbrot“ (Danke Manuel!):

Das Fruchtfleisch einer Avocado in einer kleinen Schüssel mit einem Teelöffel durchpürieren und danach für 15-20 Sekunden in den Mikrowellenherd. Die warme Avocado dann auf einem frisch gerösteten Toastbrot wie einen Aufstrich verschmieren. Mit Kala Namak bestreuen. Nach Lust und Laune mit Kürbiskernen und Schnittlauch bestreuen. Augen zu und reinbeißen! Können Sie es von einem echten Eierspeisbrot unterscheiden? Ihres ist cholesterinfrei und reich an Ballaststoffen.



Kichererbsensalat mit Paprika, Tomate und Avocado

Perfekt zum Mitnehmen in die Arbeit.

Zutaten:

- 1 Dose Kichererbsen
- 10 Cocktailtomaten
- 1 Schalottenzwiebel
- 1 rote Paprika
- ½ reife Avocado
- Apfelbalsam Essig
- Estragon Senf
- Vollkornbrot

Und so geht es:

Kichererbsen abseihen und unter fließendem Wasser spülen.

Zwiebel fein schneiden und salzen. Cocktailtomaten halbieren, Paprika klein schneiden. Alles in einem verschließbaren Gefäß vermischen.

In ein kleines Schraubglas 3 Esslöffel Essig und 1 Esslöffel Senf geben und fest schütteln. Über dem Salat verteilen. Vollkornbrot in Scheiben schneiden.

Ihr Salat ist jetzt startklar!

Optional:

Um dem Salat noch mehr Farbe zu verleihen und um noch mehr Nährstoffe darin zu verpacken, kann gehackter Grünkohl oder Babyspinat dazugegeben werden.

Mittag



Quinotto

Die gesündere Version eines Risottos hier mit Quinoa und viel Gemüse. Auch hier gilt: das Quinotto kann mit jedem Gemüse zubereitet werden, das sie mögen!

Zutaten:

- 1 Tasse Quinoa
- 1 roter Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- Suppentassen-Gemüse
- Wasser
- Salz und Pfeffer

Und so geht's:

Quinoa waschen und mit kochendem Wasser übergießen und kurz stehen lassen (so werden Bitterstoffe entzogen). Abseihen und Quinoa nochmal gut abspülen.

Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in einem Topf mit wenig Wasser sautieren. Klein gewürfeltes Gemüse zufügen und 5 Minuten mitsautieren. Dann mit zwei Tassen Wasser aufgießen, Quinoa zufügen und für ca. 15 Minuten köcheln lassen (oder bis Quinoa und Gemüse weich sind). Die Petersilie waschen und hacken und über dem Gericht verteilen. Nach Belieben salzen und pfeffern.

Tipp:

Schmeckt hervorragend mit einem grünen Salat.

Optional:

Sehr gut passen auch Tiefkühlerbsen und Dosenmais dazu.

Mittag



Käferbohnenalat

Käferbohnenalat schmeckt auch ohne Kernöl gut. Ich streue mir anstelle liebend gerne Kürbiskerne über den fertigen Salat. Das Um und Auf sind aber die Zwiebeln.

Zutaten:

- 1 Dose Käferbohnen
- 1-2 Schalottenzwiebeln
- Bunte Cocktailtomaten
- Tafelessig
- Senf
- Salz
- VK-Brot

Und so geht es:

Bohnen abseihen und unter fließendem Wasser spülen.

Zwiebel fein schneiden und salzen. Cocktailtomaten halbieren und mit den Bohnen vermischen.

In ein kleines Schraubglas 3 EL Essig und 1 EL Senf geben und fest schütteln. Über dem Salat verteilen. Nach Belieben salzen.

Tipp:

Am besten schmeckt der Salat, wenn man ihn bereits am Vortag zubereitet und die Bohnen das Dressing gut aufsaugen können.

Optional:

Um dem Salat noch mehr Gehalt zu verleihen, kann noch eine halbe Avocado hinzugefügt werden. Wenn frische Tomaten gerade keine Saison haben, diese mit Dosenmais und fein gehackten Essigkerl ersetzen. Schmeckt anders, aber auch sehr, sehr gut!



Fesche Laberl

Ein absoluter Favorit von meiner Familie und mir. Egal ob als Burger in einem Vollkornweckerl oder klassisch mit Kartoffel-Vogerlsalat.

Zutaten:

- 1 1/2 Teehäferl Bohnen (entspricht ca. einer 250ml Dose)
- 1 Teehäferl gekochter Reis
- 1/2 roter Zwiebel fein geschnitten
- 1/2 Dose Mais
- 1/2 roter Paprika fein geschnitten
- 1/2 Teehäferl Haferflocken
- 1 EL Ketchup

- 4-5 Kartoffeln
- 1/2 roter Zwiebel gehackt
- 1/2 Suppenwürfel
- 1 Pkg. fertig gewaschener Vogerlsalat
- Essig nach Wahl (ich mag klassischen Hesperidenessig)
- 1 Esslöffel Sonnenblumenkerne

Und so geht's:

Bohnen und Reis in einer Schüssel mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken und zu einem Brei vermengen. Nebenbei in einer beschichteten Pfanne die Zwiebeln mit ganz wenig Wasser sautieren (Deckel drauf und köcheln lassen, bis die Zwiebel glasig werden). Dann Mais und Paprika dazu geben und noch ein paar Minuten mitkochen. Dann den gesamten Pfanneninhalt in die Schüssel zu dem Bohnen-Reis Gemisch und mit Ketchup und den Haferflocken durchrühren. Die Masse dann ca. eine Stunde stehen lassen. Anschließend mit den Händen ca. 2cm dicke Laberl formen und auf ein mit Backpapier oder einer Silikonmatte ausgekleidetes Blech legen. Dann bei 180°C mit Umluft und Grillfunktion ins Backrohr und nach ca. 15min wenden und nochmal 15 Minuten backen. Die Laberl sollten dann außen herrlich knusprig und innen noch saftig sein.

Dann nach Lust und Laune einen Burger bauen. Ich mag am liebsten noch frischen Zwiebel, Salatblätter, geschnittene Essiggurken, Senf und Tomatenscheiben hinein.

Mittag



Wer es lieber klassisch mit Kartoffelsalat mag: die Kartoffeln kochen, schälen und in Scheiben schneiden. Den Suppenwürfel mit 250ml Wasser aufkochen und zu den Zwiebeln in eine Schüssel gießen. Kartoffeln und Vogelsalat dazu. Mit Essig und etwas Salz abschmecken und gut umrühren. Sonnenblumenkerne drüberstreuen.

Mittag



Nudelsalat

Zutaten:

- 250g Vollkornnudeln z.B. Fusilli
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 (kleine) Dose Mais
- Cocktailtomaten
- Paprika
- Apfelbalsam-Essig
- Salz

Und so geht es:

Nudeln kochen und mit kaltem Wasser abschrecken und abkühlen lassen.

Bohnen und Mais abseihen und abspülen. Gemüse waschen und schneiden. Mit den Nudeln vermischen.

Essig und Salz zu einer Marinade verrühren und mit den Nudeln vermengen. Leicht salzen und servieren. Oder im Schraubglas mit in die Arbeit nehmen.

Mittag



Minestrone mit weißen Bohnen

Bella Italia! Immer schon eine meiner Lieblingssuppen.

Zutaten:

- 1 Dose weiße Bohnen
- Gemüse aller Art z.B. Karotten, Zucchini, Erbsen, Tomaten, Sellerie, Brokkoli....
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Tomatenmark
- Salz und Pfeffer
- Basilikum frisch

Und so geht es:

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Gemüse waschen und in kleine Stücke schneiden.

Zwiebel und Knoblauch in einem Topf mit wenig Wasser sautieren bis die Zwiebeln glasig sind. Dann Gemüse zufügen und mit Wasser aufgießen. 1-2 Esslöffel Tomatenmark und Basilikum zufügen. Köcheln lassen bis das Gemüse gar ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Bohnen abseihen und abspülen und in die fertige Suppe geben. Mit einer Scheibe Vollkornbrot oder Wasa Vollkorn Knäckebrot (knuspert so schön!) genießen.

Mittag



Brokkolicremesuppe mit Kidneybohnen

Dieses Rezept lässt sich auf jede Gemüse-Creme-Suppe umlegen!

Zutaten:

- 1 Kopf Brokkoli
- Frische Kräuter z.B. Liebstöckl, Petersilie...
- Weißes Mandelmus
- Kidneybohnen aus der Dose

Und so geht es:

Brokkoli waschen und in Stücke schneiden. Im Topf mit Wasser und den Kräutern kochen bis das Gemüse weich ist. Mit dem Pürierstab fein pürieren und bei Bedarf noch etwas Wasser zufügen. Je nach Geschmack nun 1-2 Esslöffel Mandelmus zufügen (macht die Suppe herrlich cremig).

Kidneybohnen abseihen und spülen und als Suppeneinlage verwenden.

Tipp:

Ich mag gerne zusätzlich etwas „Knusper“ in meiner Suppe und peppe sie gerne mit Vollkorn-Knäckebrotwürfeln (z.B. Wasa Vollkorn) auf.



Dr. Grafs Lieblingsbrot (Vollkornbrot mit Hummus, Ajvar und Rohkostgemüse)

Rezepte für Hummus gibt es wie Sand am Meer. Ich mag meinen Hummus möglichst natürlich und verrate heute das Rezept meiner Frau:

Zutaten:

- Vollkornbrot
- Ajvar
- Gemüse (z.B. Karotten, Kohlrabi, Gurke, Tomate, Paprika, Süßkartoffel...)

Für den Hummus

- 1 Dose Kichererbsen
- 1 EL Tahin (Sesammus z.B. DM)
- Ca. 50-100ml Wasser
- Salz nach Geschmack

Und so geht es:

Kichererbsen abseihen und unter fließendem Wasser spülen.

Alle Zutaten im Highspeed-Mixer oder der Küchenmaschine mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Je nach Mixer wird mehr oder weniger Wasser benötigt. Zuerst wenig zugeben und dann bei Bedarf mehr.

Brot mit Hummus und Ajvar bestreichen und mit Schnittlauch oder Jungzwiebeln verfeinern. Gemüse waschen und als Gemüsesticks dazu naschen.

Tipp:

Den Hummus in kleinen Behältern einfrieren und jeweils innerhalb von zwei Tagen verbrauchen.



Pancakes

Diese Pancakes sind einfach zu machen, gesund und schmecken fantastisch! Meine Frau hat das Originalrezept (<https://www.mitbauchgefuehl.at/single-post/2017/08/22/Fluffige-Pancakes---mit-nur-4-Zutaten>) noch so verändert, dass es jetzt auch ohne Öl zubereitet werden kann. Mahlzeit!

Zutaten:

- 1 Tasse Hafermark oder zu Pulver gemahlene Haferflocken (klappt wunderbar mit der Küchenmaschine)
- 1 Tasse Hafermilch
- 1/2 Teelöffel Weinstein Backpulver
- 1 Banane

Und so geht es:

Zutaten mit dem Pürrierstab oder der Küchenmaschine zu einem Teig verarbeiten. Inzwischen eine beschichtete Pfanne auf dem Herd heiß werden lassen. Dann mit einem Schöpflöffel runde Pancakes in die Pfanne gießen. Wenn der Teig beginnt fest zu werden (Sie merken dies, wenn sich an der Oberfläche Bläschen bilden), können die Pancakes vorsichtig gewendet werden. Falls sich die Pancakes nicht von der Pfanne lösen, ist die Pfanne noch nicht heiß genug!

Tipp:

Eine Prise Zimt, Dattelsirup und Heidelbeeren machen das Pfannkuchenglück komplett!

Auch als Frühstück wunderbar!



Grüner Smoothie

Grünes Blattgemüse ist das gesündeste Gemüse auf der ganzen Welt! Leider mögen es nicht alle Menschen gerne, aber so wird es auch Ihnen schmecken!

Zutaten:

- 1 gefrorene Banane (einfach über Nacht ins Tiefkühlfach legen)
- 1 reife Banane
- 1 große Dattel
- 1 Tasse geschnittenes grünes Blattgemüse (Grünkohl, Spinat, Pak Choi...)
- ¼ Teelöffel Kurkuma
- Prise schwarzer Pfeffer
- 1 Esslöffel Leinsamen geschrotet
- 1/2 Tasse Wasser oder Hafermilch (mit Hafermilch wird es cremiger)

Und so geht's:

Alle Zutaten im High-Speed-Mixer mixen bis der Smoothie cremig ist.



Bananen-Erdnussbutter-Wrap

Ich kann das Suchtpotential dieses Snacks nicht verleugnen. Ich experimentiere damit auch ständig herum, denn dieser Wrap schmeckt in jeder Version genial.

Zutaten Basicversion:

- 1 Vollkorn Burrito (gibt es z.b. bei Spar)
- Erdnussbutter
- 1 Banane
- 1 EL geschroteter Leinsamen
- Zimt

Deluxeversion:

- Zitronenschale hinein reiben

Großer Hunger Version:

- Reis und/oder gekochte Bohnen vom Vortag dazu

Burrito entweder kalt oder aufgewärmt mit Erdnussbutter bestreichen. Geschroteten Leinsamen und Zimt drüberstreuen. Banane rein, rollen und reinbeißen!



Kürbis-Chili

Für dieses Chili kann jedes Gemüse verwendet werden, dass noch im Kühlschrank herumkugelt! Meine Frau nennt es gerne „Das, was noch im Kühlschrank war Chili“. Die Zutatenliste ist also nur als Richtlinie zu verstehen. Mit dem Rest lässt sich am nächsten Tag ein herrlicher Vollkornburrito zaubern.

Zutaten:

- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Paprika (bunt)
- 2 Karotten
- Kürbis z.B. Hokkaido oder Butternuss
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 2 Dosen Tomatenstücke
- 1 Dosen Kidneybohnen
- 1 Dose Zuckermais
- Salz, Pfeffer, Chili

Und so geht es:

Bohnen abseihen und spülen. Mais abseihen.

Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Paprika in Stücke schneiden, Karotten in Scheiben schneiden. Kürbis schälen und in Würfel schneiden.

Zwiebel und Knoblauch mit ein wenig Wasser in einem Topf sautieren bis die Zwiebeln glasig sind. Gemüse zugeben und ca. 10 Min dünsten lassen. Dann Tomatenstücke und Tomatenmark zufügen und köcheln lassen bis das Gemüse weich ist.

Dann Bohnen und Mais zufügen und nach Belieben würzen.

Tipp:

Dazu passt sowohl brauner Reis als auch Vollkornbrot. Wer mag, kann noch eine Avocado als Topping auf das Chili geben. Und statt Maischips passen Maiswaffeln wunderbar dazu! Mahlzeit!



Fisolengulasch

Zutaten:

- 4 große Kartoffeln
- 300g Fisolen
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Karotten
- 1 Dose Tomaten (gewürfelt)
- Tomatenmark
- Salz und Pfeffer
- Rotes Paprikapulver
- Mandelmus

Und so geht es:

Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in kaltes Wasser legen.

Fisolen und Karotten putzen und in Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in wenig Wasser in einem Topf sautieren bis die Zwiebeln glasig sind. Mit etwas Wasser aufgießen und Kartoffeln zugeben und ca. 10 Minuten weiter köcheln lassen. Dann Fisolen und Karotten zugeben und mit den Tomaten aufgießen. 1 EL Tomatenmark und 1-2 EL Mandelmus zufügen. Mit rotem Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

Tipp:

Dazu passen Vollkornbrot oder Ofenkartoffeln (ohne Öl).



Letscho mit Kidneybohnen und Kartoffeln

Zutaten:

- Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Paprika bunt
- 1 Dose Tomaten
- Salz, Pfeffer, roter Paprika
- 1 Dose Kidneybohnen

Und so geht es:

Bohnen abseihen und abspülen.

Kartoffeln waschen, mit der Schale in Salzwasser gar kochen und dann schälen.

Paprika waschen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in wenig Wasser in einem Topf sautieren bis die Zwiebeln glasig sind. Mit etwas Wasser aufgießen, Paprika und Tomaten zufügen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Nach Belieben würzen.

Die Bohnen können entweder ins Letscho gemischt oder erwärmt und extra angerichtet werden!

Es sind zwar schon Kartoffeln dabei, ich mag aber dennoch gerne eine Scheibe Vollkornbrot dazu um den Saft aufzutunken.



Powernudeln mit Linsen-Bolognese und grünem Salat

Das gibt Kraft! Nicht umsonst machen Ausdauersportler am Tag vor Wettkämpfen „Carboloading“ (d.h. sie füllen Ihre Kohlenhydratspeicher auf). Und die Linsen versorgen Sie mit jeder Menge Proteinen.

Zutaten:

- 1 Tasse getrocknete rote Linsen (z.B. von Hofer oder DM)
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 3 Karotten
- 2 Dosen Tomatenstücke
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- Basilikum und Oregano getrocknet
- Salz und Pfeffer
- Grüner Salat
- Balsamico-Creme
- Vollkorn Nudeln

Und so geht es:

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Karotten in kleine Stücke schneiden.

Zwiebel und Knoblauch in ca. 2-3 Esslöffel Wasser in einem Topf sautieren bis die Zwiebeln glasig sind. Karotten zugeben und ca. 5 Minuten weiter sautieren. Dann Tomatenmark, Tomatenstücke aus der Dose, Linsen und die Gewürze hinzufügen.

Bei Bedarf mit ein wenig Wasser (wenn es zu dickflüssig ist) solange köcheln lassen bis die Linsen weich sind.

Nudeln laut Packungsanleitung zubereiten.

Salat waschen und in Mundgerechte Stücke schneiden/zupfen. Mit Balsamico-Creme anrichten.

Optional:

Statt dem gewohnten Parmesan können die Nudeln mit Hefeflocken (Bioladen z.B: Denn's) gewürzt werden. Mit ein paar Handgriffen kann man übrigens einen genialen „Nuss-Parmesan“

Abend



selber herstellen: 30g Macadamianüsse oder geschälte Mandeln mit 1 Esslöffel Hefeflocken im Mixer oder der Küchenmaschine mixen bis eine sandige Masse entsteht, ähnlich wie geriebener Parmesan. Nach Belieben salzen. Hält im Kühlschrank gelagert mehrere Tage. Theoretisch, denn er schmeckt einfach zu gut!



Karfiol-Kartoffel Gratin mit grünem Salat

Das Gratin kann mit jedem Gemüse zubereitet werden. Ein wahres Wohlfühlessen.

Zutaten:

- 1 Karfiol
- 5 große Kartoffeln

- Grüner Salat
- Senf
- Apfelbalsam

Für die Gratin-Sauce:

- 1 Tasse Cashew-Nüsse
- ¾ Tasse Hefeflocken (z.B. Bioladen Denn´s)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver (z.B. Interspar)
- 2 Tassen Wasser

Und so geht es:

Ofen auf 200°C vorheizen.

Karfiol in Stücke schneiden, waschen und 10 Minuten in einem großen Topf mit Wasser kochen.

Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. In eine Schüssel mit kaltem Wasser legen.

Die Zutaten in einem Highspeed-Mixer oder Küchenmaschine zu einer Sauce verarbeiten.

Vorgekochten Karfiol und Kartoffeln in einer ofenfesten Form verteilen. Sauce darüber verteilen, sodass alles bedeckt ist. 20-25 Minuten backen, bis sich eine braune Kruste bildet.

Würzen nach Belieben.

Salat waschen, in Stücke schneiden und mit 3 Esslöffel Apfelbalsam und 1 Esslöffel Senf (im Schraubglas schütteln) anrichten.



Gemüsecurry mit Reis

Auch bei diesem Curry ist die Zutatenliste variabel. Es kann jedes Gemüse verwendet werden, Hauptsache es schmeckt! Passt übrigens wunderbar zu braunem Reis.

Zutaten:

- 2 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Tomatenstücke
- 1 Dose Kokosmilch zum Kochen
- 1 Zucchini
- 2 Karotten
- ½ Sellerie
- 2 Süßkartoffeln
- 200g Rote Linsen
- 2 TL Currypulver
- 1 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer, Chili

Und so geht es:

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Gemüse schneiden.

Zwiebel und Knoblauch in wenig Wasser in einem Topf sautieren bis die Zwiebel glasig sind. Gemüse zugeben und ca. 10 Minuten dünsten. Dann Tomatenstücke, Tomatenmark, Kokosmilch und ev. Wasser zugeben. Linsen und Gewürze zufügen und köcheln lassen bis das Gemüse und die Linsen weich sind.

So wird's noch gesünder:

In das fertige, heiße Curry noch Babyspinat aus dem Tiefkühler einrühren und ca.10 Minuten stehen lassen, bis der Spinat aufgetaut ist. Popeye, wir kommen!



Pilz-Ragout mit VK-Tagliatelle

In diesem Rezept werden Steinpilze verwendet, funktioniert aber natürlich auch mit anderen Speisepilzen. Ein grüner Salat (Rucola, Vogerl- oder Blattsalat) mit etwas Creme-Balsamico oder Apfelbalsamessig passt besonders gut dazu.

Zutaten:

- 1 Schalottenzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Tasse Suppengemüse
- 250g Steinpilze
- 1-2 EL Mandelmus weiß (z.B. bei DM)
- Getrockneter Thymian
- Salz und Pfeffer
- Vollkorn-Tagliatelle (oder andere Vollkorn Teigwaren)

Und so geht es:

Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Gemüse und Pilze putzen und in kleine Stücke schneiden.

Zwiebel und Knoblauch in etwas Wasser sautieren bis die Zwiebeln glasig sind. Dann etwas Wasser und Gemüse zufügen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Wenn nötig mehr Wasser zugeben. Dann Pilze und Thymian zufügen und 1-2 EL Mandelmus. Weiter köcheln lassen bis die Sauce schön cremig ist. Salzen und pfeffern nach Belieben.

Nudeln kochen. Fertig!