

*** 7 Vorschläge für eine energiereiche Woche ***

entwickelt zusammen mit dem ersten „BIOKOCH Deutschlands“
Roy Kieferle

Energie kann man essen und das ist wichtig dabei:

- lange kauen - mindestens 30 mal
- abends so leicht als möglich essen
- das optimale Eiweiß - Kohlenhydrat (Zucker) Verhältnis herausfinden. Dabei hilft Ihnen unser Check.
- biologisch angebaute Produkte bevorzugen

Kraft aus dem Reich der Mitte

1 kl. Zwiebel, 1 rote Paprika, 1 Karotte, 5 Champignons, kl. Stück Lauch, 200 g (ca. 1/4Kopf) Wirsing, Zuckerhut oder einige Blätter Mangold, kl. Stück Ingwer, 2 Knoblauchzehen
Erdnussöl, Gemüsebrühe (Pulver oder Würfel aus dem Reformhaus), Sojasauce, Cayennepfeffer, Basmatireis, 1 Hähnchen- oder Putenbrustfilet

Gemüse in feine Streifen schneiden;

Reis nach Vorschrift ansetzen (Reis und Wasser in gleichem Verhältnis in den Topf)
4EI Erdnussöl in Topf oder Wok stark erhitzen; nacheinander und unter ständigem Wenden Zwiebel, Karotte, Paprika, Champignons und Lauch zugeben; ¼ l Gemüsebrühe zugeben, Hitze reduzieren und einige Minuten dünsten; Grüngemüse hinzufügen und nochmals zugedeckt einige Minuten dünsten.

Mit Knoblauch, ½ TI Ingwer, Sojasauce und etwas Cayennepfeffer würzen.

Fleisch in Würfel schneiden und in getrennter Pfanne kurz anbraten, würzen und dem Gemüse hinzufügen.

Power aus dem sonnigen Süden

1 kl. Zwiebel, 200 g Mangold oder Wirsing, Couscous (aus dem Reformhaus) 1-2 Fischfilets
Olivenöl, Cayennepfeffer, 1 Zehe Knoblauch, 50 g geriebener Parmesankäse, 100 ml Sahne

Zwiebel würfeln, Gemüse in feine Streifen schneiden; Couscous nach Vorschrift ansetzen (unterschiedliche Empfehlung – steht meist auf der jeweiligen Packung drauf),

Zwiebel in 4El Öl bei mittlerer Hitze kurz anbraten, Gemüse zugeben, würzen und zugedeckt, ca. 5 Minuten dünsten, Knoblauch und Sahne zugeben und noch mal abschmecken.

Gemüse, gegarten Couscous und Fisch (in Würfel geschnitten) im Topf mischen, in eine Auflaufform füllen, mit Parmesan bestreuen und bei 200 Grad ca. 5 Minuten überbacken.

DAS GRÜNE ENERGIE WUNDER

100 g Spagetti, 100g Tofu, Basilikumpesto (beides aus dem Reformhaus), 50g Parmesankäse,
2-3 Knoblauchzehen, Olivenöl, Salz, Cayennepfeffer

Spagetti kochen, Tofu würfeln und mit 2 El Olivenöl anbraten. Zerdrückten Knoblauch

zufügen und Tofu mit Salz und Pfeffer würzen. Bissfest gekochte Spagetti und Tofu mit 2El Pesto mischen und nochmals abschmecken. Geriebenen Parmesan darüber streuen.

Der Magenschmeichler mit Energieturbo

Backofen auf 200 Grad vorheizen

Große Kartoffel waschen und in Alufolie (glänzende Seite innen) wickeln, Kartoffel ca. 1 Std. garen;

Für die Kräuterfüllung: 100g Magerquark, 100g Hüttenkäse, 2 El gemischte Kräuter frisch,

Salz und Pfeffer mischen und in die kreuzweise eingeschnittene Kartoffel füllen .

(Dazu passt auch gerauchter Lachs oder angebratenes Huhn- oder Putenschnitzel).

PUTE GUT - ALLES GUT

1 Putenschnitzel , 250 g Karotten , Rucola oder Petersilie, 1 kl Zwiebel, 200 g Kartoffel,

Kartoffeln würfeln und in 5 El Olivenöl anbraten. Bei milder Hitze zugedeckt ca. 20 Min. garen.

Zwiebel fein würfeln und mit 3EL Olivenöl andünsten; Karotten in feine Scheiben schneiden und zu den Zwiebeln geben. Ca. 10 Min. dünsten.

Putenschnitzel in 2El Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Kartoffel und Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter über Karotten streuen.

DAS KLEINE FEINE

1 Kalbsschnitzel, 1Tomate, 1 Kugel Mozzarella, 100 ml Weißwein, 100 Gemüsebrühe

Schnitzel mit 1El Olivenöl kurz von beiden Seiten anbraten und aus der Pfanne nehmen.

Wein und Gemüsebrühe in die Pfanne gießen und auf die Hälfte einkochen (dadurch verdunstet fast der gesamte Alkohol – der Geschmack jedoch wird konzentriert).

Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen und wieder in die Pfanne legen. Mit Basilikum, Tomaten- und Mozzarellascheiben belegen und zugedeckt 2 Minuten schmoren lassen.

Dazu passt Kartoffelbrei – aus Kartoffelflocken (bio aus dem Reformhaus) oder ca. 120 g mehliges Kartoffel schälen, klein schneiden und in Salzwasser weich kochen.

Durch die Kartoffelpresse drücken. 100 ml heiße Milch und 10 g Butter zufügen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und mit dem Schneebesen glattrühren.

GEMÜSETOPF PROVENCE

200 g Tomaten (geviertelt), 1 kl grüne und gelbe Paprika(in Streifen geschnitten), 1 kl . Aubergine(gewürfelt), 1 Zucchini(in Scheiben geschnitten), 2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel , 1El Kräuter der Provence, 8 El feine Sojaflocken (a.d. Reformhaus)

Zwiebel fein gewürfelt in 4 El Olivenöl andünsten. Kräuter und fein geschnittenen Knoblauch zugeben und mit Auberginen und Paprika ca. 5 Minuten mitdünsten.

Tomaten und Zucchini zufügen und weitere 15 Minuten dünsten. Zum Schluss Sojaflocken zufügen und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Dazu passt Reis.