Das neugierige Menü ;-)

Frühstück für dich.

Hast du dir schon mal ein Mango-Kokos-Frühstück gemacht? Nein, dann heute!

Du brauchst
120 g geschälte und gewürfelte Mango
150 g Quark (je nachdem was dein Körper braucht 20% Fett oder 40% Fett)
50 ml ungesüßte Kokosmilch (alternativ Mandelmilch)
1 EL Kokosraspel
1 TL gehackte Pistazienkerne

Du verrührst den Quark mit der Kokosmilch, hebst die Mangowürfel unter und streust die Kokosraspel und die Pistazienkerne darüber.

- Eiweiß und die Inhaltsstoffe der Kokosnuss sind wahre Energiespender für deine Gehirnleistung. Sie lassen es aktiv bleiben. Wach!

Mittagessen ist angesagt.

Bunter Bohnen-Chili-Salat

Ein schneller Mittagssnack, gut vorzubereiten, bringt Pepp in den Tag!

Du brauchst
100 g Lauch in fein geschnittenen Ringen
100 g weiße Bohnen (Dose)
½ gelbe Paprika
100 g Tomate
1 EL fein geschnittener Schnittlauch
1 EL fein geschnittene Minze
100 g Schinkenwürfel
oder alternativ für die vegetarische Variante
100 g in feine Scheiben geschnittene Champignons oder gewürfelten Feta

Das Dressing
1 kleine rote Chilischote (oder entsprechend getrocknete Chili)
1 EL Tomatenmark
2 EL Olivenöl
Saft ½ Zitrone/Limette
Meersalz, Cayennepfeffer nach Geschmack

So werden die Zutaten zu einem Salat

Die Zutaten für das Dressing gibst du schon mal in eine Schüssel und verrührst alles gut mit einem Schneebesen.
Dabei wird die Chilischote aufgeschlitzt, die Kerne entfernt und fein geschnitten.

Die Lauchringe kannst du roh verwenden (den weißen Anteil der Lauchstange) oder du nimmst den grünen Teil und blanchierst ihn in kochendem Wasser für 3 Minuten.

Die abgebrausten Bohnen, den gewürfelten Paprika und die geschnittenen Tomaten kommen mit dem Lauch in die Schüssel zu dem Dressing. Schinkenwürfel und Kräuter werden untergehoben. Alternativ die Pilze oder den Feta für die vegetarische Variante.

Hebe die Zutaten untereinander, würze nochmals nach und schon ist ein fitmachender Salat für die Mittagspause fertig.

- Die Schärfe der Chilischote sorgt dafür, dass dein Immunsystem gepushed wird, deine Widerstandskraft mobilisiert wird. Das pflanzliche Eiweiß der Bohnen macht länger satt als zu viele Kohlenhydrate, Mineralstoffe aus Lauch, Paprika, Tomate unterstützen den Säure-Basen-Haushalt, damit Stoffwechsel stattfinden kann.

Nichts desto trotz darf ein kleines Kraftbrötchen dazu gegessen werden.

Und am Abend, verwöhn dich mit einer Forellen-Paprika-Pfanne und etwas Meerrettich-creme

Du brauchst

1 frisches Forellenfilet (alternativ für Vegetarier 125 g Räuchertofu)
½ Zwiebel
1 Tomate
½ gelbe Paprika
2 Pfefferkörner
2 Pimentkörner
Paprikapulver, Meersalz und Pfeffer
20 g Butterschmalz oder Olivenöl
frisches Estragon

So wird das fein

Das Butterschmalz oder Olivenöl in einer Pfanne zerlaufen lassen, die Pfeffer- und Pimentkörner mit den Zwiebeln anschwitzen. Jetzt kommen die gewürfelten Paprika und Tomaten hinzu, umrühren. Mit den Gewürzen abschmecken.

Das frische Forellenfilet wird nun in grobe Stücke geschnitten und auf das Gemüse gelegt. Deckel auf die Pfanne und ca. 20 Minuten garen lassen. Bitte nicht anbrennen lassen. (Super schnell – nimm ein geräuchertes Forellenfilet, das musst du nur noch erwärmen)

Alternativ den fertigen, gewürfelten Räuchertofu unter das Gemüse mengen und ebenfalls ca. 20 Minuten mitgaren lassen.

Bevor dein Essen auf den Teller kommt, würze eventuell nach und streue den frischen Estragon drüber.

Lass dich nun geschmacklich überraschen.

- Wieder Vitalstoffe pur und eiweißreich, ob fischig oder pflanzlich. Ein feines Essen für die Nacht, das nicht so schwer im Magen liegt.
  Wer mag, darf etwas Quinoa dazu abkochen und genießen.

Die Meerrettichcreme
50 g Schmand
50 g Magerquark
1 TL Olivenöl
1 TL Honig
1 TL Zitronensaft (oder Abrieb)
4 TL Meerrettich aus dem Glas

Alle Zutaten glatt rühren und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Richte deinen Teller schön an, mit all den guten Speisen und der Meerrettichcreme. Genieße in Ruhe. Guten Appetit!

Das ist dein Menü! Bleib neugierig auf neue Tellergerichte. Bleib interessiert an der Vielfalt die sich dir bietet und du wirst immer wieder erstaunt sein, wie gut es schmeckt.

Bleib nicht in EinheitsTöpfen stecken.

Ich hoffe, ich konnte dich inspirieren, neues auszuprobieren.

Herzlichen Gruß
Gerda von EssPunkt-richtig, Ernährungsberatung

Dir gefallen meine Tipps? Melde dich doch zu meinem Newsletter an:
https://esspunkt-richtig.de/newsletter.html