



# W E L L F O O D – B A L A N C E

## Feel the earth: Gemüsecurry mit Kichererbsen

### Zutaten für 4 Personen:

240g Kichererbsen, gekocht  
120g Zwiebel, gewürfelt  
150g Möhren, in Scheiben geschnitten  
12g Öl  
150g Chinakohl, in Streifen  
600g Broccoli, in kleinen Röschen  
150ml Wasser  
Cumin, Kurkuma  
2TL Honig  
Salz  
Frischer Basilikum in Streifen

### Zubereitung:

1. In einem Topf das Öl erhitzen, die Zwiebel- und Möhrenstückchen zugeben und 5 Minuten dünsten.
2. Die Broccoliröschen, die Kichererbsen zusammen mit dem Wasser und den Chinakohl dazugeben und dünsten, bis das Gemüse bissfest gegart ist.
3. Mit den Gewürzen abschmecken.

**Nährwerte pro Person:** Kilokalorien 160, Fett 5g, Kohlenhydrate: 19g, Eiweiß 10g, Ballaststoffe 12g

## Feel the energy: Aprikosen-Meerrettich-Salsa

### Für 4 Personen:

150g getrocknete Aprikosen, gehackt  
320g pürierte Aprikosen (Konserve)  
60g Meerrettich (Glas)  
1EL Korianderblatt, gehackt

Alle Zutaten vermengen

Nährwerte: Kcal: 160, KH: 34g, EW: 3g, B: 6g

# W E L L F O O D – B A L A N C E

## Feel the energy: Scharfes Gemüse mit Ei

### Zutaten für 4 Personen:

70g	Zwiebeln, fein gewürfelt	150g	Karotten, feine Scheiben
150g	Zucchini, in Scheiben	150g	gelbe Paprika, kl. gewürfelt
150g	rote Paprika, klein gewürfelt	50g	Tomatenwürfel
500g	Tomatensauce	1TL	scharfes Paprikapulver,
2EL	Butter zum Anbraten	2 St	Knoblauchzehen, fein geschnitten
Salz		4 St	Eier
	Frischer Basilikum, geschnitten		Sambal Oelek
	Parmesankäse zum Bestreuen		

### Zubereitung:

1. Die Zwiebeln mit dem Knoblauch in Öl anbraten, die Paprikawürfel, und Karotten hinzufügen, kurz mitdünsten.
2. Zucchini ebenfalls unterrühren, Tomatensauce und das Paprikapulver dazugeben, köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Zum Schluß die Eier vorsichtig hineingeben, so dass der Dotter erhalten bleibt.
4. Stocken lassen, nochmals mit Sambal Oelek scharf abschmecken, mit Kräutern und Parmesan bestreuen und servieren.

**Nährwerte pro Portion:** Kilokalorien: ca 240; Fett: 15g, Kohlenhydrate: 11g, Eiweiß: 15g, Ballaststoffe: 7 g

## Feel the earth: Kichererbsen - Dal

### Zutaten für 4 Personen:

400 g	Kichererbsen Konserve mit Fond	30 g	Ingwer frisch
½ TL	Kurkuma gemahlen	½ TL	Salz
20 g	Butter	2 St	Knoblauchzehen, fein geschn.
120 g	Zwiebeln fein geschnitten	1 TL	Kreuzkümmel
1 TL	Koriander gemahlen	1 EL	Korianderblatt geschn.
	Saft von einer Limone		

### Zubereitung:

1. Butter in einer Bratpfanne erhitzen. Knoblauch, Zwiebelwürfel, Kurkuma, Kreuzkümmel sowie den Ingwer darin bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten goldbraun braten.
2. Die Kichererbsen mit 0,2 l Flüssigkeit etwa 4 Minuten erhitzen. Alles pürieren, mit Limonensaft und Salz abschmecken und mit frischem Koriander bestreuen.

**Nährwerte:** Kcal 140, F: 6g, KH: 15g, EW: 5g, B: 4g



# W E L L F O O D – B A L A N C E

## Feel the earth: Lauwarmer Glasnudelsalat mit Rindfleisch

### Zutaten für 4 Personen:

- 200g Glasnudeln, in heißem Wasser eingeweicht
- 200g rote Paprika, in dünnen Streifen
- 200g Salatgurke, in dünnen Scheiben
- 200g Rinderhackfleisch
- 100g Frühlingszwiebeln, in Ringen
- Salz, Pfeffer nach Geschmack
- 100ml Orangensaft und Saft einer Limette
- 2EL Sesamöl und 1 EL Rapsöl
- 2EL Minzeblätter, gehackt
- 2EL Basilikumblätter, gehackt

### Zubereitung:

1. Das Rinderhackfleisch in Rapsöl anbraten, mit Orangensaft ablöschen, salzen und pfeffern.
2. Saft einer Limette dazu geben und vom Herd nehmen.
3. Frühlingszwiebeln, Paprika, Glasnudeln und Gurken untermischen mit dem Sesamöl beträufeln und die Kräuter darüber streuen.

**Nährwerte pro Portion:** Kilokalorien: ca 320; Fett: 17g, Kohlenhydrate: 29g, Eiweiß: 11g, Ballaststoffe: 3 g

## Feel the energy: Avocado-Tatar

### Zutaten für 4 Personen:

- 1 Avocado, die Hälfte in kleinen Würfeln, die andere zerdrückt
- 1 Rote Zwiebel, in kleinen Würfeln
- 1 Knoblauchzehe, ganz kleine Würfel
- 1 große Tomate, klein gewürfelt
- Saft einer Limette
- 1TL Zucker und Salz, Pfeffer, Chili
- 1EL Koriandergrün, gehackt

### Zubereitung:

1. Alle Zutaten mischen und 30 Minuten ziehen lassen.

**Nährwerte:** Kcal 160, F: 14g, KH: 5g, EW: 2g, B: 3g



# W E L L F O O D – B A L A N C E

## Feel the earth: Linsenwildreis mit Kokos

### Zutaten für 4 Personen:

240g	rote Linsen, gewaschen	1	Vanillestange
200g	Wildreis, gegart	2EL	Limettensaft
40g	Ingwer, feingehackt	100g	Zuckerschoten, 1cm Stücke
600ml	Gemüsebrühe	400ml	Kokosmilch
2TL	Ghee und 40g Kokoschips	6	Limettenblätter
	Salz, Pfeffer nach Geschmack	4EL	Korianderblätter, gehackt

### Zubereitung:

1. Ghee in einem Topf erhitzen und den Ingwer darin andünsten, mit der Gemüsebrühe ablöschen.
2. Kokosmilch zugeben, alles aufkochen lassen. Die Limettenblätter und die Vanillestange zugeben, die Linsen einstreuen und bei schwacher Hitze 10 Minuten garen lassen.
3. Limettenblätter und Vanillestange entfernen, den Wildreis und die Erbsenschoten dazugeben, erhitzen.
4. Mit Salz, Pfeffer, Limettensaft abschmecken und mit Kokoschips und Koriandergrün garnieren.

**Nährwerte pro Portion:** Kilokalorien: 380 Fett: 7g, Kohlenhydrate: 61g, Eiweiß: 17g, Ballaststoffe: 9g

## Feel the energy: Würziges Ananas-Chutney

### Zutaten für 4 Personen:

1	frische, reife Ananas	½ TL	gemahlene Fenchelsamen
1 EL	Ghee	3	ganze Sternanis
3TL	gemahlener Ingwer	½ TL	rotes Chilipulver
¼ TL	gemahlene Nelken	2EL	brauner Rohrzucker
1TL	gemahlener Zimt	150ml	Wasser
	Salz		

### Zubereitung:

1. Ananas schälen, den harten Strunk ausschneiden und das Fruchtfleisch würfeln.
2. Ghee in einem Topf erhitzen und die Ananaswürfel kurz darin dünsten.
3. Gewürze und den Zucker hinzugeben und kurz mit braten.
4. Das Ganze mit etwas Wasser ablöschen und 20 Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen. Sobald die Flüssigkeit verdunstet ist, etwas Wasser dazu gießen und mit Salz abschmecken

**Nährwerte:** Kcal 100, F: 0g, KH: 23g, EW: 2g, B: 3g

# W E L L F O O D – B A L A N C E

## Feel the energy: Scharfe Hähnchenpfanne

### Zutaten für 4 Personen:

600g Hähnchenbrustfilet in Walnuss große Stücke  
600 g Brokkoli, in kleinen Röschen, gedünstet  
50 g Gemüsebrühe  
1-2 EL Garam Masala (indische Currymischung)  
Salz nach Geschmack

75g Kokosmilch und 1EL Honig  
2EL Öl zum Anbraten  
Salz, Sambal Oelek

### Zubereitung:

1. Öl der Pfanne erhitzen, Gewürze bis auf das Salz und Sambal Oelek bei niedriger Hitze anbraten bis sie zu duften beginnen. Hähnchenbrust dazugeben und mit braten.
2. Brokkoli hinzufügen, Brühe und Kokosmilch angießen und unter Rühren aufkochen lassen.
3. Mit Salz und Sambal Oelek scharf abschmecken.

**Nährwerte pro Portion:** Kilokalorien: 260, Fett: 8g, Kohlenhydrate: 8g, Eiweiß: 40g, Ballaststoffe: 4g

## Feel the earth: Papaya-Chinabohnen-Salat

50ml Limonensaft  
1 EL Ingwer, fein gehackt  
1 TL Honig  
2 EL Olivenöl  
300g Chinabohnen, gekocht  
300g Papaya, in 1cm Würfel  
Salz, Pfeffer  
20 St. Minzeblätter, in feinen Streifen

### Zubereitung:

1. Alle Zutaten mischen und abschmecken
2. Mit Minzeblätter garnieren

**Nährwerte:** Kcal: 140, F: 7g, KH: 12g, EW: 5g, B: 3g



# WELLFOOD – BALANCE

## Feel the energy: Scharfes Linsengemüse

### Zutaten für 4 Personen:

200g rote Linsen, bissfest vorgekocht  
2 EL Rapsöl  
200g Champignons, geviertelt  
200g Zucchini, in Scheiben  
200g rote Paprika, in Streifen  
300ml Kokosmilch  
150ml Gemüsebrühe  
1TL Zucker und 1TL rote Currypaste  
Saft einer halben Limone, Salz nach Geschmack

### Zubereitung:

1. Öl in einem Wok erhitzen, Champignons, Paprikastreifen bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten schmoren
2. Die vorgekochten und gequollenen Linsen hinein rühren. Danach die Zucchini dazu geben, ebenfalls unter Rühren erhitzen.
3. Die rote Currypaste (Asialaden) hinein geben, gut verteilen, mit Gemüsebrühe aufgießen u.aufkochen
5. Dann die Kokosmilch u. Limonensaft zugeben und wenige Minuten garen lassen, so dass das Gemüse noch knackig ist. Eventuell salzen und servieren.

**Nährwerte pro Portion:** Kilokalorien: ca. 275, Fett: 8g, Kohlenhydrate: 35g, Eiweiß:15g, Ballaststoffe: 9g

## Feel the earth: Apfel-Gurken Raita

240g Gurke, entkernt in 5mm Würfel  
240g Apfel, entkernt in 5 mm Würfel  
360g Joghurt  
Salz  
1EL Honig

### Zubereitung:

1. Alle Zutaten vermengen und abschmecken

**Nährwerte:** Kcal: 90, Fett: 0,5g, KH: 16g, EW: 5g, B: 2g



# W E L L F O O D – B A L A N C E

## Feel the earth: Vanillehähnchen

### Zutaten für 4 Personen:

4 Stck. Hähnchenbrustfilet( a`150g) 1 cm dicke Scheiben  
500 g Tomaten, (Dose, geschält, gewürfelt)  
4 EL Tomatenmark, Salz, Pfeffer  
2 St. Vanilleschote  
2 TL Honig  
2 TL Butter

### Zubereitung:

1. Vanilleschoten längs aufschlitzen, das Mark herauskratzen und mit der Schote in die zerlassene Butter geben und etwas ziehen lassen.
2. Anschließend die Hähnchenbruststreifen darin kurz anbraten, herausnehmen u. beiseite stellen.
3. In der Vanillebutter das Tomatenmark anrösten, mit den Tomaten ablöschen und einkochen.
4. Salzen, pfeffern und mit Honig abschmecken.
5. Danach die Hähnchenbrust dazugeben und unter Rühren fertig garen lassen. Mit Petersilie dekorieren.

**Nährwerte pro Portion:** Kilokalorien: 210, Fett: 3 g, Kohlenhydrate: 7 g, Eiweiß: 37g, Ballaststoffe: 1g

## Feel the energy: Mango-Gurken-Salsa

### Zutaten für 4 Personen:

200g Mango, 1x1cm große Stücke  
200g Gurke, halbiert, entkernt, in Scheiben  
200g Tomate, 1x1cm große Würfel  
2EL Korianderblatt, gehackt  
1EL Ingwer, klein gehackt  
60ml Limonensaft  
100ml Kokosmilch  
Sambal oelek, Salz, Pfeffer nach Geschmack

### Zubereitung:

1. Alle Zutaten vermengen und abschmecken

**Nährwerte:** kcal: 80, Fett: 2g, KH:11g, EW: 1g, B: 2g