



Genussvolle Rezepte



www.mehr-vom-leben.at

Fotos: © Eva Träger | © Sylvia Herbek | Pixabay



Sylvia ist Ernährungsberaterin nach TCM, Fasten- und Gesundheitstrainerin und Planetencode©-Coach. Sie hat sich vor über 18 Jahren auf die Säuren-Basen-Balance spezialisiert, ihre eigenen gesundheitlichen Herausforderungen haben sie auf diesen Weg gebracht.

Schon als Kind war sie häufig krank, deshalb begann sie bereits in ihrer Jugend sich intensiv mit den Themen Ernährung und Gesundheit auseinander zu setzen. Sie hat viele verschiedene Ernährungsmethoden und Empfehlungen ausprobiert, dabei ist sie nicht nur in zahlreiche „Fallen“ getappt, sondern hat sich auch teilweise damit geschadet.

Ihr Ziel ist es, Menschen dabei zu unterstützen, die Ernährung und Gesundheit aus einer anderen Perspektive und in einem größeren Zusammenhang zu betrachten, dadurch ist ein besseres Verständnis für Vorgänge, Ereignisse und Reaktionen im Körper möglich.

Zu sehen, zu spüren und wahrzunehmen wie alles in einer großen Matrix verbunden ist und Resonanz erzeugt, kann schon einige Aha Erlebnisse auslösen, die dich so auf deinen leichteren klareren Weg bringen. Und dies zeigt sich in allen Lebensbereichen, wie z. B. Ernährung, Gesundheit, Familie, Beruf, Wahrnehmung, Partnerschaft, Selbstsicherheit, Gedankenmuster und vieles mehr.



einfach 🌸 köstlich 🌸 basenreich

Ein ausgeglichener **Säure-Basen-Haushalt** ist nicht nur die Basis für die Funktionsfähigkeit des Blutes, sondern für alle Stoffwechselfvorgänge und Funktionen im Körper, denn z.B. Hormone, Enzyme und unser Immunsystem können in einem zu sauren Milieu nicht funktionieren.

Basisch ausgleichende Vitalstoffe in Form von natürlichen Mineralstoffen, Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen, Ballaststoffen, pflanzlichen Enzymen usw. sind in den verarbeiteten, konzentrierten Nahrungsmitteln kaum noch vorhanden, sondern reichlich „leere“ Kalorien. Konservierungsmittel, Farbstoffe, Geschmacksverstärker und künstliche Aromastoffe stören den Stoffwechsel. Das Lebendige und Nährende der Lebensmittel fehlt, der Körper verlangt nach „mehr“.

Durch eine wertvolle Ernährung mit viel Gemüse, Salaten, Sprossen, Gluten freien Pflanzen wie Amarant, Quinoa, Buchweizen, Reis, Hirse, etwas Obst, hochwertigen Pflanzenölen und Mineralstoffen kannst du dafür sorgen, dass das körpereigene Potential zur Neutralisierung und Ausscheidung von Säuren und Giften optimiert wird. So können sich auch die körpereigenen Mineralstoffdepots immer wieder regenerieren und bleiben gut gefüllt. Aber um die Menge an Mineralstoffen und Spurenelementen in ausreichender Menge zur Verfügung zu stellen, kann es auch erforderlich sein, zusätzlich diese basisch wirkenden Stoffe von außen zu ergänzen. In diesem Sinne wünsche ich dir genussvolle Momente mit neuen Geschmackserlebnissen!

Alles Liebe

Sylvia



Energiebällchen

Zutaten

- 50 ml frisch gepresster Grapefruitsaft (am besten rosa Grapefruit)
- 2 EL Zitronensaft
- 100 ml kochendes Wasser
- ½ TL Kakao
- 3 EL Buchweizenflocken, alternativ Haferflocken
- 80 g Datteln (ohne Kern)
- Vanille gem.
- 100 g gemahlene Mandeln
- 25 g Kokosflocken
- 30 g Sesam
- Kardamom gem.
- Zimt gem.
- 1 Prise Salz
- Kokosflocken

Zubereitung

1. Datteln klein schneiden.
2. Den Grapefruit- und Zitronensaft in eine Schüssel geben, das kochende Wasser
3. hinzufügen und den Kakao unterrühren.
4. In diese Masse die Buchweizenflocken und Datteln unterheben und
5. etwa 20 Min. durchziehen lassen. Danach die Masse pürieren.
6. Vanille, Mandeln, Kokosflocken, Sesam, Kardamom, Zimt und Salz zufügen und gut vermischen.
7. Ca. ½ - 3/4 Std. im Kühlschrank fest werden lassen.
8. Aus der Masse mit feuchten Händen Kugeln formen und in Kokosflocken wälzen.



Hirse-Brei mit Vanille-Marillen

2 Personen

Zubereitung

- $\frac{1}{4}$ l pflanzliche Milch (Mandel, Reis, ...)
- $\frac{1}{4}$ l Wasser
- 125 g Hirse
- 2 EL Kakaopulver
- 6 Marillen (alternativ getrocknete Marillen)
- $\frac{1}{2}$ Vanilleschote
- Zimt
- Nelke gem.
- Prise Salz

Zubereitung

1. Pflanzenmilch und Wasser aufkochen. Hirse gut spülen und in die aufkochende Flüssigkeit geben.
2. Den Kakao einrühren.
3. Ca. 12 min. zugedeckt köcheln lassen und weitere 15 min. nachquellen lassen.
4. Mit Zimt, Nelke und Salz abschmecken.
5. Die Marillen in Spalten schneiden, in etwas Wasser mit der Vanille kurz aufkochen.
6. Die Hirse mit den Marillen anrichten und warm genießen.



Curry mit einem Hauch Orient

2 Portionen

Zutaten:

- 300 g Karotten
- 1 Glas Kichererbsen (220 g) oder selbst gekocht
- 300 g Blattspinat (TK)
- 1 kleine oder 1/2 große Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 cm Ingwer
- 3 EL Olivenöl
- 1/2 TL Currypulver und 1/2 TL Kreuzkümmel (Mutterkümmel)
- 1 Prise Raz el Hanout
- 200 ml Kokosmilch
- Salz, Pfeffer
- 1 Frühlingszwiebel

Zubereitung:

1. Karotten, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen.
2. Zwiebel halbieren und in Scheiben schneiden, Knoblauch und Ingwer sehr fein hacken, Karotten in dünne Scheiben schneiden.
3. Kichererbsen unter fließendem Wasser abwaschen und in einem Sieb abtropfen lassen.
4. In einer hohen Pfanne die Zwiebel, den Knoblauch, Curry, Kreuzkümmel, Raz el Hanout und den Ingwer in 3 EL Olivenöl anbraten.
5. Die Karotten zugeben und kurz mitrösten. Mit ca. 100ml Wasser ablöschen. Nun die Kichererbsen und den Spinat dazu geben. Deckel auf die Pfanne geben und das Curry ca. 20 Minuten köcheln lassen. Die Karotten sollten noch etwas Biss haben.
6. Im Anschluss die Kokosmilch unterrühren und mit Pfeffer abschmecken.
7. Vor dem Servieren noch in Ringe geschnittene Frühlingszwiebel darüber streuen.
8. Mit gekochtem Reis oder Quinoa servieren.



Kohlrabi-Spaghetti mit Linsensauce

2 Portionen

Zutaten

- 2 Kohlrabi
- ca. 250g rote Linsen
- 1 Lorbeerblatt
- 2 EL Pinienkerne
- 1 roter Paprika
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Apfelessig
- Olivenöl
- Salz
- rotes Paprikapulver
- Koriander gem.
- ½ TL Bohnenkraut getr. und 1 TL Oregano getr.

Zubereitung

1. Linsen gut waschen und mit mind. der 3fachen Menge Wasser und dem Lorbeerblatt ca. 20 min. weich kochen, bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen, je nach gewünschter Konsistenz.
2. Zwiebel, Karotte und Paprika in kleine Würfel schneiden und mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten. Nun Tomatenmark unterrühren und mit etwas Wasser ablöschen. Salz, Paprikapulver, Oregano, Bohnenkraut, Koriander und Apfelessig zugeben, ebenso die fertigen Linsen (ohne Lorbeerblatt), gut abmischen.
3. Zwischenzeitlich Kohlrabi schälen und mit einem Spiralschneider zu Spaghetti verarbeiten oder in feine Streifen schneiden, dann Wasser zum Kochen bringen und die Kohlrabi-Nudeln ca. 5 Minuten im köchelnden Salzwasser garen und danach in einem Sieb abseihen.
4. Nun Nudeln und Soße anrichten, mit Pinienkerne bestreuen und mit etwas Kräutern dekorieren.



Pilz-Bolognese mit Zucchini-Nudeln

Thermomix-Rezept für 4 Pers., die Zubereitung kann auch am Herd in einer Pfanne oder Topf erfolgen.

Zutaten:

- Cashew-Parmesan: 150 g Cashewkerne + 2 TL Salz
- 1 Zwiebel
- 60 g Olivenöl
- 500 g Pilze nach Wahl
- 200 g Karotten
- 2 Stängel Stangensellerie
- 1 Dose stückige Tomaten 400 g
- Thymian und Oregano frisch (od. getr.)
- 1 TL Gemüsepaste selbst gemacht oder 1 Gemüsesuppenwürfel
- 30 g Tomatenmark
- 1 TL Salz
- ½ TL Koriander gem.
- 1 TL Paprika edelsüß
- 2 TL Pfeilwurzelsstärke
- 800 g Zucchini mit Spiralschneider nudelig schneiden

Zutaten:

1. Cashewkerne und Salz in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 8** fein mahlen, bis eine Parmesan ähnliche Konsistenz entsteht, danach umfüllen.
2. Zwiebel in den Mixtopf geben **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
3. Olivenöl zugeben und **5 Min./120°C/Stufe 1** dünsten.
4. Karotten und Stangensellerie in den Mixtopf zugeben und **10 Sek./Stufe 4** zerkleinern.
5. Tomaten, Pilze, Thymian, Oregano, Gemüsepaste, Tomatenmark, Salz, Koriander, Paprikapulver zugeben.
6. Varoma-Behälter aufsetzen, Zucchini-Nudeln hineinlegen, Dampfschlitze sollten dabei frei bleiben. Varoma verschließen und **20 min./Varoma/ Linkslauf /Stufe 1** garen.
7. Varoma zum Abtropfen zur Seite stellen. Pfeilwurzelsstärke mit etwas Wasser vermischen, dann in die Tomatensauce geben und verrühren, ggf. nochmals 1 Min. erhitzen.
8. Zucchini-Nudeln mit der Pilz-Tomatensauce und dem Cashew-Parmesan servieren.



Gemüse-Tofu-Bowl

Thermomix-Rezept für 4 Pers., die Zubereitung kann auch am Herd in einer Pfanne oder Topf erfolgen.

Zutaten:

- 80 g Mandeln, geröstet, ungesalzen
- 3 Stängel Petersilie, fein gehackt
- ½ TL Curry
- 800 g Zucchini
- Salz
- 540 g Wasser
- 50 g Tamari
- 1 ½ TL Sambal Oelek (Gewürzmischung)
- 1 geh. TL Gemüsepaste selbst gemacht oder 1 Würfel Gemüsebrühe (für 0,5 l)
- 40 g Sesamöl
- 200 g Karotten, in dünnen Streifen
- 200 g rote Paprika, in Streifen
- 20 g Olivenöl
- 300 g Tofu natur in Würfeln
- 25 g Speisestärke (z.B. Pfeilwurzelmehl)

Zutaten:

1. Mandeln Koriander und Curry in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 6** zerkleinern und umfüllen.
2. Zucchini mit einem Spiralschneider in Spaghetti schneiden und im Varoma-Behälter verteilen, dabei darauf achten, dass am Boden des Varoma-Behälters einige Dampfschlitze frei bleiben. Zucchini spaghetti leicht salzen, Varoma verschließen und zur Seite stellen.
3. 500 g Wasser, Tamari, Sambal Oelek, Gewürzpaste u. Sesamöl in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen, Möhren und Paprika einwiegen. Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen. In dieser Zeit Öl in einer Pfanne auf dem Herd erhitzen, Tofuwürfel darin von allen Seiten goldbraun braten und warm stellen.
4. Varoma absetzen und Zucchini spaghetti in eine große Schüssel umfüllen, Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen, gegartes Gemüse ebenfalls in die Schüssel umfüllen und warm stellen.
5. Eine kleine Schüssel auf den Mixtopf stellen, Speisestärke und 40 g Wasser einwiegen, glatt rühren und in den Mixtopf zugeben, **2 Min./90°C/Stufe 2** garen, abschmecken, zu dem Gemüse umfüllen und vermischen. Zucchini bowl mit gebratenem Tofu toppen, mit Mandelmischung bestreuen und servieren.



Gefüllte Tomaten mit Mandelaufstrich (vegan)

Zutaten:

- 200 g Mandeln
- 1 Knoblauchzehe
- 40 g Tomatenmark oder getrocknete Tomaten
- 1 TL Salz
- ½ TL Koriander gem.
- ¼ TL Paprika Pulver
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 TL Gemüsesuppenbasis (selbst gemacht)
- mehrere frische Basilikumblätter
- ca. 12 mittlere ausgehöhlte Tomaten
- ca. 60 g Saft von den ausgehöhlten Tomaten

Vorsichtig den Deckel abschneiden, mit einem kleinen Löffel das Fruchtfleisch heraus nehmen. Die Kerne und das Fruchtfleisch in ein Sieb geben, so lässt sich der Saft gut trennen und auffangen. Das Fruchtfleisch ohne Kerne mit den restlichen Zutaten zerkleinern.

Das Rezept ist für den Thermomix beschrieben, kann aber auch klassisch zubereitet werden oder mit einem anderen leistungsstarken Mixer.

Zubereitung:

1. Mandeln im Mixtopf 30 Sek./Stufe 8 zerkleinern (bis es ganz fein gemahlen ist) und umfüllen.
2. Knoblauch 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern.
3. Restliche Zutaten sowie die gemahlene Mandeln zufügen und im Topf 10 Sek./Stufe 4 verrühren bis eine streichfähige Masse entsteht.
4. Aufstrich in die ausgehöhlten Tomaten füllen.

Tipp:

Die gefüllten Tomaten sind ideal zum Mitnehmen oder ohne Tomaten auch als Brotaufstrich köstlich.



Kräuterseitlinge-Spinat-Salat

2 Personen

Zutaten

- 200 g Kräuterseitlinge oder Pilze nach Wahl
- 120 g Jungspinat frisch oder Vogelsalat (Feldsalat)
- 100 g Erbsenschoten
- Einige Walnüsse gehackt
- Sprossen
- Tamari Sauce
- frische Kräuter, z.B. Thymian, Oregano
- Olivenöl
- Etwas Salz
- Koriander gem.
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung

1. Spinat oder Vogelsalat waschen und abtropfen lassen.
2. Erbsenschoten putzen, Pilze schneiden und beides in wenig Öl anbraten,
3. Kräuter klein geschnitten dazu geben und mit Tamari ablöschen, Salz, Koriander, Zitrone beifügen.
4. Den Spinat dazu geben und vorsichtig unterheben, alternativ Vogelsalat.
5. Mit Sprossen und gehackten Nüssen garnieren.



Rote Rüben-Karotten-Suppe

1 Person

Zutaten

- 1 rote Rübe
- 1 – 2 Karotten
- 1 EL Olivenöl
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Apfelessig
- 1 Lorbeerblatt
- Salz
- Kresse

Zubereitung

1. Rote Rübe schälen, Karotte bürsten oder schälen, kleine Würfel schneiden.
2. Gemüse im Öl kurz anbraten, Essig zugeben, mit der Brühe aufgießen, aufkochen lassen, Lorbeerblatt zugeben und zugedeckt etwa 15- 20 min dünsten.
3. Lorbeerblatt entfernen, salzen und pürieren.
4. Mit Kresse servieren.



Gutes Gelingen und genussvolle Momente!

Wünscht dir

Sylvia