

# FLEX-REZEPTE

Ein Kochbuch für individuell  
kombinierbare, klassische und  
gesunde Gerichte mit  
vielseitigen Möglichkeiten zur  
Verwendung verschiedener  
Zutaten.

*Gesunde Ernährung ist gut  
für Körper, Geist & Seele!*

**DASLEBEN.EU**

# GOOD K B O O K

# **KLASSIKER NEU INTERPRETIERT**

## **ZEITLOSE REZEPTE UND MODERNE HIGHLIGHTS!**

Hier treffen altbewährte Lieblingsgerichte auf frische Ideen! Wir verleihen traditionellen Rezepten einen modernen Twist und präsentieren zeitlose Klassiker, die mit neuen Zutaten, Techniken oder kreativen Details überraschen. Perfekt für alle, die Genuss und Abwechslung lieben!

## **DEIN REZEPT, DEINE NOTE:**

## **EINFACH ANPASSEN UND GENIESSEN!**

Ich stelle euch viele Rezepte vor, die auf einem einfachen Grundrezept basieren. Ihr könnt sie nach Lust und Laune mit unseren vorgeschlagenen oder euren eigenen Ideen und eurem individuellen Geschmack anpassen – so wird jedes Gericht einzigartig und genau auf euch zugeschnitten!

Jedes Rezept enthält nicht nur ein flexibles Grundrezept, sondern auch Vorschläge für gesunde Alternativen, wie z. B. Zuckerersatz oder nährstoffreiche Zutaten. So könnt ihr es ganz nach eurem Geschmack und euren Ernährungsbedürfnissen gestalten.

# DEN TAG BEGINNEN, MIT GENUSS!

*Starte in den Tag, wie du es verdienst: mit  
Genuss und einem Lächeln!*

# INDIVIDUELLE OVERNIGHT OATS

FRÜHSTÜCK



## Zutaten (pro Person):

- 50 g Haferflocken
- 100 ml Milch nach Wahl (z. B. Kuhmilch, Hafer-, Mandel- oder Sojamilch)
- 1 TL Chia-Samen

## Zubereitung:

- Haferflocken und Chia-Samen mischen: Die Haferflocken und Chia-Samen in ein verschließbares Glas oder eine Schüssel geben.
- Milch hinzufügen: Die Milch nach Wahl dazugeben und gut umrühren, damit die Chia-Samen und Haferflocken gleichmäßig in der Flüssigkeit verteilt sind.
- Zugedeckt in den Kühlschrank stellen: Das Glas oder die Schüssel abdecken und über Nacht (mindestens 4 Stunden, idealerweise 6-8 Stunden) im Kühlschrank ziehen lassen.
- Am Morgen: Die Overnight Oats sind nun cremig und fertig zum Verzehr.

## Mach es zu deinem Rezept:

- 1 TL Kakao
- 10 g Proteinpulver (z. B. Vanille oder Schokolade)
- 2-3 EL Beeren (z. B. Heidelbeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Mango, Bananen, Apfel, etc.)
- 1-2 EL Nüsse (z. B. Mandeln, Walnüsse, Cashews)
- 1 TL Zucker, Honig oder Ahornsirup (zum Süßen)
- 2-3 EL Skyr oder griechischer Joghurt (für extra Cremigkeit)
- 1 Prise Zimt
- Einige Tropfen Vanilleextrakt
- 1 TL Erdnussbutter

## Zubereitung:

Kakao oder Proteinpulver einrühren: Wenn du den Oats etwas zusätzlichen Geschmack oder Protein hinzufügen möchtest, rühre am Vorabend oder auch am nächsten Morgen den Kakao oder das Proteinpulver unter (oder Beides).

## Optionale oder zusätzliche Toppings:

- Früchte: Beeren oder Mango hinzufügen für Frische und Süße.
- Nüsse: Für etwas Knusprigkeit Mandeln, Walnüsse oder Cashews darüberstreuen.
- Süße: Je nach Geschmack mit etwas Zucker, Honig oder Ahornsirup süßen (ca. 1 TL).
- Extra Cremigkeit: 1-3 Löffel Skyr oder griechischer Joghurt (je nach Geschmack) sorgt für extra Cremigkeit.
- Zusätzlich empfiehlt sich Zimt, Vanilleextrakt oder Erdnussbutter für die persönliche Note.



10 Minuten



## GESÜNDERE VARIANTE:

ERSETZE:	DURCH:
ZUCKER	HONIG
50% o. 100% Milch	WASSER

# RAN AN DEN HAUPTGANG!

*Kochen für dich selbst?  
Das ist Selbstliebe pur!*



## Kreiere deine perfekte Buddha Bowl!



30 Minuten

### Zutaten (für 2 Personen):

#### Basis:

- 150–200 g Reis (z. B. Jasminreis, Basmatireis oder Vollkornreis)

#### Gemüse:

- 50 g frischer Spinat
- 1 Avocado
- 1 Karotte
- 1/2 Gurke
- 1/2 Mango
- **Optional:** Edamame, Kichererbsen, Rotkohl, Radieschen, Mais, Paprika, Tomaten, Zucchini, Karotte, (Frühlings-)zwiebel, etc.

#### Protein (nach Wahl):

- 200 g Hähnchenbrust, Tofu oder Lachs
- **Alternativ:** Tofu, Lachs oder 2 Eier (hartgekocht oder pochiert)

#### Toppings und Saucen:

- 2–3 EL Sojasauce oder Dressing nach Wahl
- 1 EL Sesam oder gehackte Nüsse
- Frische Kräuter (z. B. Koriander oder Petersilie)
- 1 Stück Zitrone oder Limettenspalten

Saucen auf der nächsten Seite!



### Zubereitung:

#### Reis kochen:

- Den Reis in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen.
- In einem Topf mit der doppelten Menge Wasser zum Kochen bringen.
- Bei geringer Hitze (geringe Stufe) zugedeckt ca. 15–20 Minuten kurz köcheln und dann ziehen lassen, bis das Wasser aufgesogen ist.
- Vom Herd nehmen und einige Minuten ruhen lassen.

#### Protein zubereiten - wähle eines der 4 folgenden Optionen:

1. Hähnchenbrust: In Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten, bis sie durchgegart ist.
2. Tofu: In Würfel schneiden, eventuell marinieren (z. B. in Sojasauce), und knusprig anbraten.
3. Lachs: Mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne oder im Ofen garen.
4. Eier: Nach Belieben hartkochen oder pochiern.

#### Gemüse und Obst vorbereiten:

- Spinat waschen und trocken schleudern.
- Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden.
- Karotte schälen und in dünne Streifen hobeln oder raspeln.
- Gurke waschen und in Scheiben oder Würfel schneiden.
- Mango würfeln.
- Wenn du Zucchini und Karotten hinzufügen möchtest, kannst du sie kurz in der Pfanne anbraten und mit Salz, Pfeffer und Sojasauce für zusätzlichen Geschmack würzen.
- Optionales Gemüse und Wunsch nach Wunsch vorbereiten (z. B. Mango, Birne, Brokkoli, Paprika, etc.)
- Zwiebelröllchen (Lauchzwiebeln) in feine Ringe schneiden.

#### Bowl zusammenstellen:

- Den gekochten Reis auf die Schüsseln verteilen.
- Spinat und das übrige Gemüse dekorativ darauf anrichten.
- Hähnchen, Tofu oder Lachs hinzufügen.
- Mit Zwiebelröllchen, Sesam oder Nüssen und frischen Kräutern garnieren.
- Mit Sojasauce oder Teriyaki-Sauce beträufeln (alternativ oder zusätzlich kann auch ein Dressing verwendet werden, aber das ist nicht unbedingt notwendig. Rezepte der Dressings auf nächster Seite)
- Mit Zitronen oder Limettensaft verfeinern.
- Alternativ kannst du auch alle Zutaten auf den Tisch stellen und jeder bedient sich selbst.

#### • Tipps:

- **Variationen:** Du kannst die Bowl nach Belieben anpassen, indem du verschiedene Gemüse, Proteine oder Getreidesorten verwendest.
- Wenn du Wraps oder Reispapier dazu servierst, kannst du alle Zutaten auch darin einwickeln. Das schmeckt auch super lecker!
- **Dressing-Ideen:** Erdnusssoße, Honig-Senf-Dressing, Tahini-Sauce oder ein einfaches Vinaigrette passen hervorragend dazu.
- **Meal Prep:** Die Zutaten können im Voraus vorbereitet und im Kühlschrank aufbewahrt werden, um sie bei Bedarf schnell zusammenzustellen.



## Drei besondere Dressings für eine Buddha Bowl!



10 Minuten

### Zutaten (für 2 Personen):

#### Honig-Senf-(Joghurt)-Sauce:

- 1 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel Mittelscharfer Senf
- 1 Esslöffel (Flüssiger) Honig
- 2 Esslöffel Weißweinessig
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Salz
- Optional: 1 Esslöffel Naturjoghurt, 1 Esslöffel Sojasauce und 1 EL Balsamico-Essig

#### Erdnuss-Sauce:

- 125 Gramm Erdnussbutter
- 30 ml Sojasauce
- 100 ml Wasser
- 15 ml Reisesig
- 1 Teelöffel Sriracha-Sauce (Alternativ Smabal-Olek oder Chilli-Sauce)
- 1 Prise Salz

#### Tahini-Sauce:

- 70 Gramm Tahini | Sesampaste
- 1 Esslöffel Ahornsirup, Alternativ: Agavendicksaft oder Honig
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Esslöffel Tamari oder Sojasauce
- 1 Prise Meersalz
- 1 Esslöffel Reisesig
- 2 Esslöffel Wasser

### Zubereitung:

#### Honig-Senf-(Joghurt)-Sauce:

Öl, Senf, Honig und Weißweinessig gut miteinander verrühren. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack abschmecken. Optional noch Naturjoghurt unterrühren (nicht zwingend).

#### Erdnuss-Sauce:

Verrühre die Erdnussbutter mit 100 ml Wasser. Gib die restlichen Zutaten hinzu. Falls nötig, füge noch 10-20 ml Wasser hinzu. Schmecke die Mischung nach Belieben ab.

#### Tahini-Sauce:

Gib 70 g Tahini (Sesampaste) in eine Schüssel und lockere sie gegebenenfalls etwas auf. Füge 1 Esslöffel Ahornsirup (oder Agavendicksaft/Honig) hinzu, gefolgt von 1 Esslöffel Zitronensaft und 1 Esslöffel Reisesig für eine erfrischende Säure. Dann gib 1 Esslöffel Tamari oder Sojasauce und eine Prise Meersalz dazu. Um die gewünschte Konsistenz zu erreichen, füge 2 Esslöffel Wasser hinzu und vermische alles gut, bis die Sauce cremig und glatt ist.



# INDIVIDUELLE WRAPS

## Kreiere deine individuellen Wraps!



30 Minuten

### Zutaten (für 2 Personen):

#### Basis:

- 4-6 Weizentortillas

#### Alternativ selbst gemacht:

- Pfannkuchenwrap (hierfür den klassischen Pfannkuchenteig nicht mit Zucker versüßen!): 2 Eier, 200ml Milch, 200g Mehl, 60g Wasser, 1 Prise Salz
- Fladen selbst gemacht: 300g Mehl, 100ml heißes Wasser, 60ml Sonnenblumenöl, 1/2 TL Salz, 1 TL Backpulver

#### Basis Füllung:

- 4-6 Salatblätter
- 1 Gurke
- 2 Tomaten
- 1 Avocado
- 50g Goudakäse

#### Protein (nach Wahl - jeweils optional):

- 300g Hähnchenbrust
- 300g Hackfleisch
- Gebratenes Gemüse
- Kichererbsen
- Marinierter Tofu
- Falafel
- Fischstäbchen
- Feta

#### Toppings und Saucen:

- 4 TL rotes Pesto (alternativ Mayonnaise oder Remoulade)
- Salz & Pfeffer
- Kräuter jeglicher Art wie zum Beispiel Frühlingszwiebeln, Petersilie, Schnittlauch, etc.

Alternativ: Saucen auf der nächsten Seite!

### Zubereitung:

#### Wraps|Fladen:

- Die Tortillas im vorgeheizten Backofen (Umluft ca. 126 Grad) ca. 1 Minute leicht erwärmen, damit sie sich besser aufrollen lassen. Alternativ kurz in die Mikrowelle geben.
- Alternativ selbst rausbacken. Hierfür die Zutaten oben vermischen und in der Pfanne dünne Fladen/Pfannkuchenwraps rausbacken.

#### Grundlagen, die du ausgesucht hast, vorbereiten:

- Salat putzen und Blätter ablösen.
- Gurken & Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden
- Avocadofruchtfleisch aus der Schale lösen und in dünne Scheiben schneiden.
- Gouda raspeln

#### Protein zubereiten (jeweils alternativ):

- Hähnchenbrust in Salz/Pfeffer/Paprikagewürz
- Hackfleisch anbraten und mit Pfeffer verfeinern
- Gemüse anbraten, Kichererbsen waschen, Tofu marinieren, Falafeln anbraten, Feta würfeln oder Fischstäbchen anbraten.

#### Wrap zusammenstellen:

- Den Wrap mit 1 TL rotem Pesto bestreichen (alternativ auf die Schnelle auch Mayonnaise oder Remoulade alternativ zum Pesto möglich). für ein tolles Geschmackserlebnis auf der folgenden Seite 3 Saucen-/Diprezepte.
- Avocado, Tomate, Gouda und 2 Salatblätter belegen.
- Proteinquelle hinzufügen.
- Mit Salz & Pfeffer würzen.
- Alternativ kannst du auch alle Zutaten auf den Tisch stellen und jeder bedient sich selbst.

#### Tipps:

- Experimentiere mit verschiedenen Gemüsesorten (z.B. Paprika, Avocado, Spinat), Proteinen (z.B. Hähnchen, Hummus, Tofu) und Saucen (z.B. Joghurt-Dill, Sriracha-Mayo).
- Kombiniere knusprige und saftige Elemente für eine interessante Textur und nutze Gewürze und Kräuter für zusätzlichen Geschmack.
- Verpackung und Lagerung: Wickel die Wraps fest ein, um ein Auslaufen zu vermeiden, und verpacke sie für unterwegs oder als schnelle Mahlzeit.
- Temperatur: Falls möglich, erwärme den Wrap kurz in der Mikrowelle oder Pfanne, um ihn vor dem Servieren zu erwärmen und die Aromen zu intensivieren.
- Leckere Zusatzmöglichkeit! Im Ofen mit einer knusprigen Käseschicht überbackst. Diese Variante ist speziell bei gefüllten Wraps mit Hackfleisch und Gemüse sehr beliebt. Hierfür die Wraps nebeneinander in eine Auflaufform legen. Mit geriebenem Käse bestreuen et voilà – fertig ist ein easy Abendessen.





### Drei besondere Dressings für Ihre individuelle Wrap:



10 Minuten

#### Zutaten (für 2 Personen):

##### AVOCADOCREME

Perfekt zu mexikanischen Wraps mit Bohnen/Hähnchen/Mais/Tomaten/Salat/Käse oder vegetarische Wraps mit Zucchini/Paprika/Aubergine/Spinat oder mediterrane Wraps mit Feta/Oliven/getrockneten Tomaten/Basilikum:

- 1 Avocado
- 1/2 Bio-Limette, ausgepresst
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt oder ausgepresst
- Salz, Pfeffer



##### CREME FRAICHE DRESSING

Perfekt zu nordischen Wraps mit Lachs/Babyspinat oder Power-Protein Wraps mit Hähnchenbrust/Tomaten/Gurken/Salat:

- 3 EL Crème Fraîche
- 1 Bio-Limette, falls möglich auch mit Abrieb
- Salz, Pfeffer



##### TAHINI-SAUCE

Perfekt zu orientalischen Wraps mit Falafel oder Happiness Wraps mit Kichererbsen oder zu Pita:

- 100 Gramm Tahini (Sesampaste)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Prise Salz
- 100ml kaltes Wasser



#### Zubereitung:

##### Avocadocreme:

Für die Avocadocreme zunächst die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Dieses in einer Schüssel mit einer Gabel zu einer cremigen Masse zerdrücken. Den Saft einer halben Bio-Limette hinzufügen und gut untermischen, damit die Creme frisch bleibt und nicht braun wird. Anschließend eine fein gewürfelte oder ausgepresste Knoblauchzehe einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles zu einer glatten Creme verrühren.

##### Crème Fraîche Dressing:

Für das Crème-fraîche-Dressing drei Esslöffel Crème fraîche in eine Schüssel geben. Den Saft einer Bio-Limette hinzufügen und, falls möglich, etwas von der abgeriebenen Schale für ein intensiveres Aroma einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles gut verrühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

##### Tahini-Sauce:

Für die Tahini-Sauce zunächst 100 Gramm Tahini in eine Schüssel geben. Zwei Knoblauchzehen fein hacken oder auspressen und zusammen mit einem Esslöffel Zitronensaft und einer Prise Salz hinzufügen. Anschließend das kalte Wasser nach und nach einrühren, bis die Sauce eine glatte, cremige Konsistenz erreicht. Bei Bedarf mit zusätzlichem Salz oder Zitronensaft abschmecken.



10 Minuten



80 Minuten

### Zutaten (für 2 Personen):

#### Zutaten:

- 4 mittelgroße Kartoffeln
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1 Teelöffel getrockneter Rosmarin oder Thymian
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

#### Haupt-Topping:

##### Sour Cream

- 100 Gramm Magerquark
- 50 Gramm Creme fraîche
- 1 Teelöffel Zitronensaft

#### Alternatives Haupt-Topping:

##### Sauerrahm-Frischkäse Mix

- 100 Gramm Sauerrahm (Saure Sahne)
- 100 Gramm Frischkäse (alternativ Joghurt)

#### Weitere alternative Haut-Toppings:

- 1 Becher Quark, Skyr oder griechischer Joghurt

#### Toppings zur Geschmacksverfeinerung

##### (ich empfehle dir 2-3 Toppings je Gericht):

- 1 Esslöffel gebratene Zwiebeln
- 1 Esslöffel frisch geriebenes Gemüse (z.B. Radieschen, Gurken, geröstete Paprika, blanchierter Brokkoli)
- 2 Esslöffel gebratener Speck (alternativ Schinkenwürfel)
- 2 Esslöffel geriebener Käse (Emmentaler oder Gouda)
- 4 Scheiben Räucherlachs (mit Zitronensaft & Dill)
- 1 Stück Avocado als Creme mit Limettensaft
- 1 Handvoll frische Kräuter (z.B. Schnittlauch, Frühlingszwiebeln oder Petersilie)
- 1 Teelöffel Chili



### Zubereitung:

#### Anleitung:

##### 1. Ofen vorheizen:

Den Ofen auf 200°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

##### 2. Kartoffeln vorbereiten:

Die Kartoffeln gründlich waschen und trocknen. Zusätzlich die Kartoffeln an allen Seiten mit einer Gabel einstechen.

##### 3. Würzen:

Die Kartoffeln in einer Schüssel mit Olivenöl, Salz und Pfeffer einreiben und in eine Alufolie einpacken (zum Schutz vor Austrocknung).

Zusätzlich kannst du die Kartoffel mit Paprikapulver, Knoblauchpulver, getrocknetem Rosmarin (oder Thymian), vermengen.

##### 4. Backen:

Die in Alufolie verpackten Kartoffeln auf einen Rost legen und in den vorgeheizten Ofen schieben. Nach 60 Minuten mit einem Messer testen, ob die Kartoffeln innen weich sind. Bis maximal 75 Minuten backen.

##### 5. Servieren:

Die Ofenkartoffeln aus dem Ofen nehmen und nach Belieben mit dem Haupt-Topping der Sour Cream oder einem alternativen Haupt-Topping und den von dir weiteren gewählten Toppings, ich empfehle 2-3 der oben genannten (wie zum Beispiel Speck, Käse und Kräuter oder Paprika, Schinkenwürfel und Frühlingszwiebeln) servieren.

# KRUSTE TRIFFT SEELE!

*Du formst mehr als Brot -  
du backst ein Stück Wärme und Geborgenheit.*

FÜR EINEN  
SAUERTEIG



## SAUERTEIG LEICHT GEMACHT: DEIN STARTER-ANSTELLGUT IN 5 TAGEN



täglich 5  
Minuten

Ein Anstellgut für Sauerteig ist im Grunde der Starter, der lebendige Mikroorganismen (Hefe und Milchsäurebakterien) enthält, um einen Sauerteig in Gang zu setzen. Hier ist ein einfaches Rezept:

### Zutaten:

- 3 Eßlöffel Roggenmehl (Type 1150 oder Vollkorn)
- 3 Eßlöffel Wasser (lauwarm, ca. 30-35 °C)



### Zubereitung:

#### Tag 1:

Mische das Mehl und das Wasser in einer sauberen Schüssel zu einer glatten, dickflüssigen Masse. Bedecke die Schüssel mit einem sauberen Tuch oder lege einen Deckel oben drauf (Achtung: nicht luftdicht verschließen!) und lasse sie an einem warmen Ort (ca. 20-25 °C) für 24 Stunden stehen.

#### Tag 2:

Füttere den Ansatz erneut mit:

- 3 Eßlöffel Roggenmehl
- 3 Eßlöffel lauwarmes Wasser

Gut vermischen und wieder 24 Stunden abgedeckt stehen lassen.

#### Tag 3:

Der Teig sollte erste kleine Bläschen zeigen. Wiederhole das Füttern mit:

- 3 Eßlöffel Mehl
- 3 Eßlöffel Wasser

Wieder abdecken und stehen lassen.

#### Tag 4 und Tag 5:

Wiederhole die Schritte wie an Tag 3. Du wirst bemerken, dass der Teig mehr an Volumen zunimmt und stärker säuerlich riecht.

Am Ende des **5. Tages** sollte dein Anstellgut aktiv sein und du kannst es für dein Sauerteigbrot verwenden!

### Tipps zur Aufbewahrung des Anstellguts:

- **Temperatur:** Achte darauf, dass das Anstellgut immer bei einer warmen, konstanten Temperatur bleibt, um die Fermentation zu fördern.
- **Aufbewahrung:** Wenn du das Anstellgut nicht regelmäßig verwenden möchtest, kannst du es im Kühlschrank aufbewahren. Füttere es einmal pro Woche, um es aktiv zu halten.

Mit diesem Anstellgut kannst du köstliche Sauerteigbrote backen!

# ANSTELLGUT



ca. 12 Stunden



# SAUERTEIGBROT

## Zutaten:

- 50 Gramm Anstellgut (selbstgemachter Sauerteig – siehe extra Rezept)
- 3 Gramm frische Hefe
- 15 Gramm Salz
- 50 Gramm Roggenmehl
- 100 Gramm Weizenmehl, Typ 1050
- 350 Gramm Weizenmehl, Typ 550 oder 405
- 350 ml Wasser
- 1 Teelöffel Brotgewürze (nicht zwingend!)

## Zubereitung:

Gib alle Zutaten in eine Küchenmaschine oder nutze einen Handrührer mit Knethaken und knete den Teig zwei bis drei Minuten, bis er nicht mehr klebrig ist. Lass den Teig dann abgedeckt bei Zimmertemperatur für 10 Stunden ruhen.

Du kannst nun etwa 3 Esslöffel Teig als neues Anstellgut entnehmen. Bewahre es im Kühlschrank auf oder füttere es direkt mit 3 Esslöffeln Roggenmehl und etwas lauwarmem Wasser.

Nun ziehst und faltest du ihn einmal – stell es dir vor, als würdest du ein T-Shirt von allen vier Seiten zusammenlegen. Lege den Teig dann für eine weitere Stunde in ein bemehltes Gärkörbchen und bedecke ihn mit einem Küchentuch. Anschließend geht es ab in den Backofen!

Heize den Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vor (bei Umluft auf 230 Grad). Stell dabei einen ofenfesten Topf gleich mit in den Ofen, damit er richtig heiß wird. Sobald der Ofen aufgeheizt ist, gib den Teig auf ein Stück Backpapier in den heißen Topf. Decke ihn ab und backe das Brot etwa 15 Minuten mit Deckel. Danach den Deckel abnehmen, die Temperatur auf 220 Grad senken und das Brot für weitere 25 Minuten goldbraun fertig backen.

Nimm das Brot aus dem Topf und lass es vollständig auskühlen, bevor du es anschnidest.

## Tipps zum Backen eines Sauerteigbrot:

Ein richtig gutes Sauerteigbrot ist etwas ganz Besonderes! Außen knusprig, innen luftig und herrlich saftig – dazu dieser leicht säuerliche Geschmack. Das musst du einfach selbst probieren! Hier sind ein paar zusätzliche Tipps, die dir helfen, das perfekte Sauerteigbrot zu backen.

**Die richtige Vorbereitungszeit:** Das Wichtigste bei Sauerteig ist Geduld. Plane genügend Zeit für die Teigruhe ein – mindestens 10 Stunden. Dadurch entwickelt sich der charakteristische Geschmack und die Textur des Brotes.

Das Anstellgut pflegen

Stelle sicher, dass dein Anstellgut aktiv und frisch ist. Füttere es regelmäßig, damit die Hefe stark bleibt. Ein gesundes Anstellgut ist der Schlüssel zu einem guten Aufgehen des Brotes.

**Teig kneten:** Wenn du keinen Mixer hast, kannst du den Teig auch von Hand kneten. Achte darauf, ihn gut zu dehnen und zu falten, damit sich die Glutenstruktur optimal entwickelt. So wird das Brot besonders luftig.

**Gärkorb verwenden:** Ein Gärkörbchen ist zwar nicht zwingend erforderlich, aber es hilft, das Brot in Form zu halten und eine schöne Kruste zu bekommen. Wenn du keinen hast, kannst du auch eine Schüssel mit einem bemehlten Küchentuch verwenden.

**Ofen vorheizen:** Das Vorheizen des Ofens ist entscheidend für die Krustenbildung. Stelle sicher, dass der ofenfeste Topf im Ofen ist, während du ihn aufheizt. Dadurch wird er schön heiß, was dem Brot beim Backen einen wunderbaren Ofentrieb gibt.

**Dampfen:** Das Abdecken des Brotes mit einem Deckel in den ersten Backminuten sorgt für einen dampfenden Effekt. Dies hilft, die Kruste knusprig zu machen und den inneren Teig aufgehen zu lassen.

**Ausreichend abkühlen lassen:** Lass das Brot nach dem Backen vollständig auskühlen, bevor du es anschnidest. So können sich die Aromen entfalten, und die Kruste bleibt schön knusprig.

# DREI LECKERE REZEPTE FÜR DIE BESTREICHUNG VON SAUERTEIGBROT!

## AUFSTRICHE



Diese drei Aufstriche sind nicht nur lecker, sondern auch vielseitig und passen zu verschiedenen Anlässen. Viel Spaß beim Ausprobieren!

### HUMMUS

#### Zutaten:

- 1 Dose Kichererbsen (abgetropft und gewaschen)
- 2 EL Tahini (Sesampaste)
- 1 Knoblauchzehe (gehackt)
- Saft von 1 Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Wasser nach Bedarf (um die Konsistenz zu verfeinern)

#### Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben und zu einer glatten Masse pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz etwas Wasser hinzufügen. Abschmecken und nach Belieben mit extra Olivenöl und Paprikapulver garnieren. Dieser Hummus passt wunderbar zu frisch gebackenem Sauerbrot!

### AVOCADO-FRISCHKÄSE-AUFSTRICH

#### Zutaten:

- 1 reife Avocado
- 100 g Frischkäse
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Dijon-Senf
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Kräuter (z. B. Schnittlauch oder Petersilie)

#### Zubereitung:

Die Avocado schälen und in eine Schüssel geben. Mit einer Gabel zerdrücken. Frischkäse, Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer hinzufügen und gut vermengen. Frische Kräuter fein hacken und unterrühren. Dieser cremige Aufstrich schmeckt frisch und lecker auf Sauerbrot.

### TOMATEN-MOZZARELLA

#### Zutaten:

- 2 mittelgroße Tomaten
- 100 g Mozzarella (frisch)
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Balsamico-Essig
- 5-6 Blätter Basilikum oder eine Handvoll Rucola
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

#### Zubereitung:

Die Tomaten und den Mozzarella in Scheiben schneiden. Beides auf einem Teller abwechselnd anrichten und leicht überlappend anordnen. Mit Olivenöl, Balsamico-Essig, Basilikum (oder Rucola), Salz und Pfeffer abschmecken. Der frische, mediterrane Geschmack dieser Mischung ist perfekt für ein knuspriges Stück Sauerbrot.



ca. 15 Minuten



# DAS I-TÜPFELCHEN

*Mach etwas Besonderes: Specials mit dem gewissen  
Extra.*

**DASLEBEN.EU**



## GRUNDREZEPT FÜR VITAMIN-SHOTS (CA. 4 PORTIONEN)

Hier ist ein Grundrezept für selbstgemachte Vitamin-Shots, die du nach Belieben variieren kannst, um deine eigenen Kreationen zu entwickeln:

### Basis Zutaten:

- 100 ml frisch gepresster Saft (z. B. Orange, Zitrone, Grapefruit, Apfel, Karotte oder Granatapfel)
- 1 TL Ingwer, frisch gerieben oder Saft
- 1 TL Honig oder Agavendicksaft (optional, für etwas Süße)
- 1 Prise Kurkuma oder Zimt (für zusätzlichen Geschmack und Gesundheitskick)



Ca. 5 - 15  
Minuten

### Zubereitung:

Alle Zutaten in einem kleinen Mixer oder mit einem Schneebesen gründlich vermischen, bis eine homogene Flüssigkeit entsteht. In kleine Gläser oder Shotflaschen abfüllen und sofort genießen.

### KREATIVE VARIATIONEN:

#### Beeren-Power:

- Basis: Frisch gepresster Apfel- oder Granatapfelsaft
- Extras: 1 TL gefrorene Beeren (z. B. Himbeeren oder Blaubeeren), 1 TL Chiasamen

#### Grüner Boost:

- Basis: Gurken- oder Apfelsaft
- Extras: 1 Handvoll frischer Spinat oder Grünkohl, 1 Spritzer Limettensaft

#### Immunsystem-Kick:

- Basis: Orangensaft
- Extras: 1 TL Sanddornsaft, 1 Prise Cayennepfeffer

#### Erfrischender Detox:

- Basis: Zitronensaft (verdünnt mit Wasser)
- Extras: 1 TL frische Minze, 1 TL Ahornsirup

#### Exotischer Sonnenstrahl:

- Basis: Karotten- oder Mango-Saft
- Extras: 1 TL Kokosmilch, 1 Prise geriebener Muskat

### Tipps:

- Superfoods hinzufügen: Wie Spirulina, Matcha, Weizengraspulver oder Maca.
- Gewürze verwenden: Probier schwarzen Pfeffer (aktiviert Kurkuma) oder Vanilleextrakt.
- Zutaten kombinieren: Spiele mit Früchten, Gemüsesorten und Kräutern für unterschiedliche Aromen und Nährstoffprofile.
- Vitamin-Shots lassen sich leicht vorbereiten und bis zu 3 Tage im Kühlschrank aufbewahren – ideal für einen täglichen Energiekick! 😊





## GRUNDREZEPT FÜR INDIVIDUELLE SMOOTHIES (CA. 2 PORTIONEN)

Dieser selbstgemachte Ingwer-Kurkuma-Shot bringt dich voller Energie durch den Tag! Mit frischen Zitrusfrüchten, Honig und aromatischen Gewürzen ist er nicht nur super gesund, sondern auch ein echter Genuss. Dank der natürlichen Zutaten wirkt er entzündungshemmend, stärkt das Immunsystem und lässt sich gut im Kühlschrank aufbewahren. So hast du jederzeit einen vitalisierenden Shot griffbereit.

### Basis-Zutaten:

- 1 Tasse Flüssigkeit (z. B. Pflanzenmilch, Kokoswasser, Saft oder einfach Wasser)
- 1 Tasse Obst (frisch oder gefroren, z. B. Beeren, Mango, Banane, Ananas)
- 1 Handvoll Gemüse (z. B. Babyspinat, Zucchini, Gurke, Avocado)
- 1 TL Süßungsmittel (optional, z. B. Honig, Datteln, Agavendicksaft)
- 1 Handvoll Eiswürfel (optional für eine erfrischende Konsistenz)



ca. 5-15 Minuten

### Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und so lange pürieren, bis eine glatte, cremige Konsistenz erreicht ist.

### Kreative Variationen:

#### Sommerfrische-Smoothie:

- Flüssigkeit: Kokoswasser
- Obst: Mango und Ananas
- Gemüse: Zucchini
- Extra: 1 TL Limettensaft

#### Cremiger Schoko-Smoothie:

- Flüssigkeit: Hafermilch
- Obst: Gefrorene Banane
- Gemüse: Avocado
- Extra: 1 EL ungesüßtes Kakaopulver, 1 TL Erdnussmus

#### Roter Energie-Smoothie:

- Flüssigkeit: Rote-Bete-Saft (verdünnt mit Wasser)
- Obst: Himbeeren und Apfel
- Gemüse: Rote Bete (kleines Stück)
- Extra: 1 Prise Zimt

#### Grüner Vital-Smoothie:

- Flüssigkeit: Mandelmilch
- Obst: Birne und Kiwi
- Gemüse: Babyspinat
- Extra: 1 TL Spirulina

#### Herbstlicher Wohlfühl-Smoothie:

- Flüssigkeit: Apfelsaft
- Obst: Birne und Banane
- Gemüse: Karotte
- Extra: 1 Prise Muskat und Zimt

### Tipps für individuelle Kreationen:

- Cremige Konsistenz: Verwende gefrorene Banane, Joghurt oder Haferflocken.
- Protein-Boost: Ergänze mit griechischem Joghurt, Nüssen oder Proteinpulver.
- Dekoration: Garniere den Smoothie mit Chiasamen, Kokosraspeln oder gehackten Nüssen.
- Experimentiere mit verschiedenen Zutaten, um deinen persönlichen Lieblingssmoothie zu kreieren!



## SELBSTGEMACHTE INGWER-KURKUMA-SHOTS

Dieser selbstgemachte Ingwer-Kurkuma-Shot bringt dich voller Energie durch den Tag! Mit frischen Zitrusfrüchten, Honig und aromatischen Gewürzen ist er nicht nur super gesund, sondern auch ein echter Genuss. Dank der natürlichen Zutaten wirkt er entzündungshemmend, stärkt das Immunsystem und lässt sich gut im Kühlschrank aufbewahren. So hast du jederzeit einen vitalisierenden Shot griffbereit.



täglich 5  
Minuten

### Zutaten:

- 150 Gramm Ingwer
- 50 Gramm Kurkuma
- 15 Stück Orangen
- 5 Stück Zitronen
- 10 Esslöffel Flüssiger Honig
- 1 Stück Rosmarin
- 1 Teelöffel Zimt (bestenfalls Ceylon-Zimt)
- 1/2 Teelöffel Schwarzer Pfeffer

### Zubereitung:

- Ingwer schälen: Den Bio-Ingwer gründlich waschen und anschließend mit einem Löffel vorsichtig die Schale abkratzen. Danach den Ingwer in grobe Stücke schneiden.
- Kurkuma vorbereiten: Den frischen Kurkuma ebenfalls waschen. Da Kurkuma stark färbt, empfiehlt es sich, Handschuhe zu tragen. Die Schale kannst du bei Bio-Kurkuma dranlassen, andernfalls vorsichtig schälen. Dann den Kurkuma in grobe Stücke schneiden.
- Zitrusfrüchte pressen: Die Orangen und Zitronen halbieren und den Saft mit einer Saftpresse auspressen. Alternativ kannst du auch einen elektrischen Entsafter verwenden, um den Saft zu gewinnen.
- Alles in den Mixer: Die Ingwer- und Kurkumastücke zusammen mit dem frisch gepressten Orangen- und Zitronensaft in den Mixer geben. Den Rosmarinzweig, den Honig, Zimt und schwarzen Pfeffer ebenfalls hinzufügen.
- Pürieren: Die Mischung im Mixer auf höchster Stufe glatt pürieren, bis eine homogene Flüssigkeit entsteht.
- Abseihen: Die pürierte Mischung durch ein Sieb mit mittlerer Öffnung in eine Schüssel abseihen. Verwende einen Löffel oder Spatel, um die Flüssigkeit gut durch das Sieb zu drücken und möglichst viel Saft zu extrahieren. Das übrig gebliebene Fruchtfleisch kannst du entsorgen oder anderweitig verwenden.
- Abfüllen und Lagern: Den fertigen Ingwer-Kurkuma-Shot in eine saubere Glasflasche füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Der Shot hält sich etwa eine Woche.

### Tipps:

- Vor jedem Verzehr die Flasche gut schütteln, da sich der Zimt und Pfeffer absetzen können.
- Der Ingwer-Shot ist im Kühlschrank gut aufbewahrbar und bleibt für etwa 1 bis 2 Wochen frisch.

# SÜSSES FINALE

*Du gönnst dir den perfekten Abschluss:  
Süß, himmlisch und unvergesslich.*

# KAISERSCHMARRN MIT INDIVIDUELLEN, KREATIVEN TOPPINGS

NACHSPEISE



Hier ist ein klassisches Rezept für Kaiserschmarrn, ein fluffiger, süßer Pfannkuchen, der besonders in Österreich und Süddeutschland beliebt ist:

#### Zutaten:

- 4 Eier
- 200 ml Milch
- 150 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 1 TL Zucker
- 1 TL Vanillezucker
- 6 EL Sonnenblumenöl
- 1 Handvoll Rosinen (optional)
- Puderzucker zum Bestreuen
- Apfelmus oder Kompott zum Servieren (optional)

#### Zubereitung:

- **Teig vorbereiten:** Die Eier trennen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. In einer anderen Schüssel das Eigelb mit der Milch, dem Mehl, dem Zucker und dem Vanillezucker zu einem glatten Teig verrühren.
- **Eiweiß unterheben:** Den steif geschlagenen Eischnee vorsichtig unter den Teig heben, sodass eine fluffige Masse entsteht.
- **Pfanne vorbereiten:** Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und mit 2 EL Sonnenblumenöl gleichmäßig bedecken. Für jeden weiteren Pfannkuchen jeweils weitere 2 EL Sonnenblumenöl in die Pfanne geben.
- **Teig braten:** Den Teig in die Pfanne gießen und bei niedriger bis mittlerer Hitze für ca. 5-7 Minuten braten, bis die Unterseite goldbraun ist. Wenn der Teig fest geworden ist, die Rosinen (falls verwendet) gleichmäßig verteilen.
- **Kaiserschmarrn zerteilen:** Den Teig in der Pfanne mit zwei Gabeln in Stücke reißen. Dann die Teigstücke von allen Seiten weiter braten, bis sie rundherum goldbraun und leicht knusprig sind.
- **Servieren:** Den Kaiserschmarrn auf einen Teller geben, mit Puderzucker bestreuen und als Klassiker mit Apfelmus oder Kompott servieren.



ca. 30-40  
Minuten

#### Kreative Toppings für Kaiserschmarrn:

Kaiserschmarrn lässt sich wunderbar mit verschiedenen kreativen Toppings variieren, um ihm eine persönliche Note zu verleihen. Hier sind einige Ideen, um deinem Kaiserschmarrn noch mehr Individualität und Kreativität zu verleihen:

1. **Frische Beeren & Vanillesauce:** Serviere den Kaiserschmarrn mit einer Mischung aus frischen Beeren wie Erdbeeren, Himbeeren oder Blaubeeren und einem Klecks Vanillesauce. Das fruchtige Aroma harmoniert wunderbar mit der Süße des Kaiserschmarrns.
2. **Nuss-Karamell-Mischung:** Karamellierte Nüsse wie Haselnüsse, Walnüsse oder Mandeln zusammen mit einer Prise Zimt und Honig in einer Pfanne anrösten. Diese Mischung über den Kaiserschmarrn streuen – ein Knusper-Erlebnis!
3. **Apfelkompott & Zimt:** Ein warmes Apfelkompott, das mit Zimt und einem Hauch Vanille verfeinert ist, passt hervorragend zu Kaiserschmarrn. Die saftigen Äpfel ergänzen die fluffige Textur des Schmarrns perfekt.
4. **Kokosflocken & Mango:** Für ein exotisches Flair kannst du geröstete Kokosflocken und frische Mangostücke als Topping verwenden. Dazu passt ein Spritzer Limettensaft für eine frische, fruchtige Note.
5. **Schokoladensauce & Nüsse:** Eine reichhaltige, flüssige Schokoladensauce, kombiniert mit gerösteten Nüssen wie Pistazien oder Pekannüssen, macht den Kaiserschmarrn zu einem absoluten Schokoladen-Genuss.
6. **Karamellierte Bananen & Ahornsirup:** Banane in Scheiben schneiden und mit etwas Zucker in der Pfanne karamellisieren. Diese Bananen zusammen mit einem großzügigen Schuss Ahornsirup über den Kaiserschmarrn geben – ein wahrer Traum!
7. **Griechischer Joghurt & Honig:** Eine Portion cremiger griechischer Joghurt, der mit Honig gesüßt wurde, zusammen mit frischen Nüssen oder Beeren verleiht dem Kaiserschmarrn eine frische und leichte Note.
8. **Zitronenquark & Pistazien:** Ein erfrischender Zitronenquark, der mit etwas Puderzucker und Zitronenschale abgeschmeckt ist, passt fantastisch zu den warmen, fluffigen Stückchen des Kaiserschmarrns. Abgerundet mit gehackten Pistazien.

#### GESÜNDERE VARIANTE:

ERSETZE:	DURCH:
Weizenmehl	Vollkornmehl
Vanillezucker	Vanillemark
Kuhmilch	Soja-, Hafer-, Mandelmilch
Sonnenblumenöl	Kokosöl

Ein gesunder und frischer  
Kochstil zahlt sich aus:

In jedem Bissen steckt die  
Zukunft deiner Gesundheit.