

MEIN D-TOX MORGENGETRÄNK

MARIA GALLAND
PARIS

ZUTATEN

2 Tassen heißes Wasser (ca. 500 ml)
2 Esslöffel Apfelessig (rohe, ungefilterte
Sorte inkl. Essigmutter)
2 Esslöffel Zitronensaft
1 Teelöffel frischer Ingwer, gerieben
¼ Teelöffel Zimt

**Alle Zutaten vermischen. 15 Minuten
in heißem Wasser ziehen lassen.**



MEIN HAUSGEMACHTER KRÄUTER- TEE ZUM ENTSPANNEN

MARIA GALLAND
PARIS

ZUTATEN

2 Tassen heißes Wasser (ca. 500 ml)
1 Teelöffel Kamille
1 Teelöffel Zitronenmelisse
¼ Teelöffel Lavendel

**Alle Zutaten 5 Minuten in heißem
Wasser ziehen lassen.**



MEIN D-TOX FRÜHSTÜCK

FRÜHSTÜCKSBOWL MIT OMEGA-3- SÄUREN UND ANTIOXIDANTIEN

MARIA GALLAND
PARIS

ZUTATEN

3 Esslöffel Leinsamen, gemahlen
2 Esslöffel Chia-Samen
1 sehr reife Banane
eine Handvoll Blaubeeren, Brombeeren
oder andere Beeren
250 ml Kefir*

**Kefir, gemahlene Leinsamen und Chia-
Samen** in einer großen Schüssel ver-
mischen und 10 Minuten ruhen lassen,
damit die Chia-Samen weich werden.
Banane schälen, zerkleinern und unter-
mischen, dann Beeren hinzufügen.

Guten Appetit!



* Kefir ist ein durch Fermentation entstehendes Sauermilchprodukt und schmeckt wie ein Yoghurt-Drink. Kefir entsteht im Rahmen eines Gärungsprozesses und ist daher auch für Menschen mit Laktoseunverträglichkeit geeignet. Kefir und Joghurt haben einiges gemeinsam. Sie werden aus Milch hergestellt und haben einen cremigen, säuerlichen Geschmack. Sie enthalten außerdem eine große Menge an Proteinen, Kalzium, B-Vitaminen, Potassium und Probiotika. Der Unterschied? Kefir ist dünnflüssiger als Joghurt und daher leichter zu trinken. Und er verfügt über höhere Anteile an Proteinen und Probiotika.

KOKOSNUSS-CURRY MIT TEMPEH

ZUTATEN

2 Esslöffel natives Kokosnussöl extra
 1 mittelgroße rote Zwiebel, gehackt
 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
 1 Stück (2,5 cm) frischer Ingwer, geschält und fein gehackt
 1 kleine Chilipfeffer ohne Samen, fein gehackt
 230 g Tempeh, in Würfeln
 100 g Blumenkohl, gehackt
 70 g Broccoli, gehackt
 230 g Zuckerschoten, frisch oder tiefgefroren
 70 g Koriander, gehackt
 10 g Basilikum, gehackt
 100 g Frühlingszwiebeln, in dünnen Scheiben geschnitten
 475 ml Kokosmilch
 1 Esslöffel Currypulver
 ½ Teelöffel feines Meersalz

1. Kokosnussöl bei mittlerer Hitze in einer großen Bratpfanne zum Schmelzen bringen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chilipfeffer für 4-5 Minuten anbraten und zum Schwitzen bringen.

2. An den Pfannenrand schieben, dann Tempeh von allen Seiten anbräunen.

3. Blumenkohl und Brokkoli hinzugeben und für 2-3 Minuten kochen. Anschließend Koriander, Basilikum, Frühlingszwiebeln und Kokosnussmilch beifügen.

4. Für 10 Minuten köcheln lassen und gelegentlich umrühren. Currypulver und Meersalz kurz vor dem Servieren unterrühren.

In Verbindung mit wildem Reis ein perfekt ausgewogenes Gericht.

Guten Appetit!



IN INGWER SAUTIERTER THUNFISCH MIT AVOCADO-, ERBSEN- UND MINZ-PÜREE

ZUTATEN

2 Teelöffel Sesamöl
 1 Stück (5 cm) frischer Ingwer, geschält und in Stäbchen geschnitten
 8 Knoblauchzehen, in dünne Scheiben geschnitten
 4 Thunfischsteaks
 2 Esslöffel natives Olivenöl extra und zusätzliches Öl zum Beträufeln
 90 g Edamame-Bohnen, geschält und gekocht
 2 großzügige Handvoll Minz- oder Korianderblätter
 4 Esslöffel Sesamsamen, geröstet, zum Garnieren

AVOCADO-, ERBSEN- & MINZ-PÜREE

150 g frische oder tiefgefrorene Erbsen, in aufgetautem Zustand
 2 Handvoll Minzblätter
 Fein geriebene Schale und Saft einer Limette
 2 reife Avocados, gehackt
 2 Teelöffel Apfelessig

1. Sesamöl bei mittlerer Hitze in Bratpfanne anwärmen. Ingwer und Knoblauch wenige Minuten lang anbraten, bis sie eine goldene Farbe annehmen, dann in kleines Schälchen geben.

2. Thunfischsteaks mit Olivenöl, Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer einreiben. In die Pfanne legen und 2-3 Minuten bzw. nach Belieben auf jeder Seite anbraten.

3. Zwischenteilig das Püree zubereiten: Erbsen weichkochen, in eine Schale geben, verbleibende Zutaten hinzufügen und mit einer Gabel grob vermengen und zerdrücken. Abschmecken.

4. Thunfischsteaks auf das Püree legen und mit ein wenig Olivenöl beträufeln. Abschließend mit dem angebratenen Ingwer und Knoblauch sowie den Edamame-Bohnen, Kräutern und Sesamsamen garnieren.

Guten Appetit!



BEETE- UND QUINOA-SCHALE

ZUTATEN

2 mittelgroße Rote Beete
(ca. 400 g)
170 g Quinoa
50 g Frischkäse
70 g Sonnenblumenkerne
1 Esslöffel Apfelessig
4 Esslöffel frische glatte
Petersilie, gehackt
4 Esslöffel natives Olivenöl
extra
Frischgepresster
Zitronensaft
Salz und grob gemahlener
Schwarzer Pfeffer

1. Rote Beete waschen und in einen großzügig mit kaltem Wasser befüllten Kochtopf einlegen. 45–90 Minuten lang leicht köcheln lassen. Die Rote Beete ist fertig, wenn Sie mit einem Stäbchen oder kleinen Messer leicht einstechen können, ohne dass das Gemüse zerfällt.

2. Abgießen und auf einem Teller abkühlen lassen. Im kühlen Zustand Haut abziehen (Handschuhe schützen gegen Verfärbungen), Beete in Schnitze schneiden und in eine Schale geben.

3. Quinoa gemäß der jeweiligen Anleitung kochen. Anschließend vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

4. In der Zwischenzeit die Sonnenblumenkerne unter fließendem Wasser abspülen und sorgfältig abtropfen lassen. Bei mittlerer Hitze in der Bratpfanne trocken rösten und regelmäßig wenden, bis die Kerne eine goldbraune Farbe annehmen.

5. Rote Beete, Quinoa und Sonnenblumenkerne vermischen. Frisch gepressten Zitronensaft, gefolgt von Olivenöl und Apfelessig begeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Mischung aus Beete und Quinoa auf einen Teller geben. Frischkäse darüber streuen und grob gehackte Petersilie hinzufügen.

Guten Appetit!



BLUMENKOHL UND ERBSEN NACH MASALA-ART

ZUTATEN

2 Esslöffel natives Kokosnussöl extra
1 Teelöffel Kümmel
½ Teelöffel Fenchelsamen
1 weiße Zwiebel, fein gehackt
eine Prise Meersalz
4 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 Stück (2 cm) frischer Ingwer, fein
gerieben
1 kg Blumenkohl, zerteilt in einzelne
Röschen
4 reife Tomaten, gehackt
2 Teelöffel Koriander, gemahlen
1 Teelöffel Kurkuma, gemahlen
1 Teelöffel Garam Masala
¼ Teelöffel Chilipuder
1 Teelöffel Bockshornklee, getrocknet
(optional)
125 ml Wasser, gefiltert
500 g Erbsen, frisch oder tiefgefroren
Korianderblätter zum Garnieren

1. Kokosnussöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze zum Schmelzen bringen. Kümmel und Fenchelsamen begeben. Wenn die Samen zu brutzeln beginnen, Zwiebel und Salz hinzufügen und für 5–6 Minuten kochen, bis die Zwiebel eine goldene Farbe annimmt.

2. Gemeinsam mit dem Knoblauch und Ingwer für 2 Minuten kurz anbraten. Dann Blumenkohl und Tomaten hinzufügen und 5 Minuten kochen, bis die Tomaten weich sind. Alle Gewürze unterrühren, Wasser hinzugeben und gut vermischen.

3. Pfanne bedecken und bei mittlerer Hitze 10–12 Minuten köcheln lassen.

4. Deckel abnehmen. Erbsen beimengen und bei offener Pfanne weitere 5 Minuten kochen, bis der Blumenkohl weich ist. Wenn nötig, eine kleine Menge Wasser hinzufügen.

5. Nach Belieben mit Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Korianderblätter in Stückchen zerteilen, über dem Gericht verteilen und servieren.

Guten Appetit!

