

10 darmbakterienfreundliche Rezepte

Porridge mit Obst

Für 2 Portionen

Zutaten

- 80 g Haferflocken
- 400 ml Pflanzenmilch
- ½ Banane
- ½ Apfel
- ½ TL Zimt



Zubereitung

Die Pflanzenmilch in einem Topf unter Rühren kurz aufkochen. Die Haferflocken in einer Schüssel mit dem Zimt vermengen. Die heiße Milch dazu geben und alles gut vermischen. Mit Bananen, Äpfeln oder Beeren garnieren.

Haferflocken sind reich an resistenten Stärken und wirken sich sehr positiv auf das Mikrobiom aus.

Dieses Frühstück hält lang satt, wenn man einen Löffel Nussmus oder einige Nüsse oder Samen hinzugibt.

Getreidefreie Schokoladenkekse ohne raffinierten Zucker

Zutaten

- 230 g Mandelmehl
- ½ TL Backnatron
- ½ TL Steinsalz
- 60 ml naturbelassenen Honig
- 1 TL Melasse
- 1 ½ TL Vanilleextrakt
- 125 ml Kokosöl
- 129 g Schoko Tröpfchen



Zubereitung

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Das Mandelmehl, Natron und Salz in einer Küchenmaschine vermischen. Dann Honig, Melasse, Vanille, und das Kokosöl untermischen und zu einem glatten Teig verarbeiten. Zum Schluss die Schoko Tröpfchen dazu geben und alles vermengen. Den Teig mit einem Esslöffel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Die Kekse ca. 10 - 15 Minuten backen.

Mandelmehl sowie ein Hauch Honig stillen den süßen Hunger, ohne dem Mikrobiom zu schaden.

Zucchininudeln mit Pesto und getrockneten Tomaten

Für 4-6 Portionen

Zutaten

- 4 Zucchini
- 2 Bund frische Basilikumblätter
- 70g Walnuss- oder Pinienkerne
- 1 Knoblauchzehe
- 60ml Olivenöl
- ½ TL Steinsalz
- Pfeffer
- getrocknete Tomaten



Zubereitung

Die Zucchini mit einem Spiralschneider in Streifen schneiden.

Das Basilikum, die Nüsse und den Knoblauch in eine Kuchenmaschine geben und pürieren.

Nach und nach das Öl dazu geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Pesto mit den Nudeln vermengen und mit getrockneten Tomaten und Käse garnieren.

Das Pesto hält sich im Kühlschrank bis zu 4 Tage.

Linsensuppe

Für 4 Portionen

Zutaten

- 350 g Braune Linsen
- 200 g Karotten
- 200 g Knollensellerie
- 600 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2-3 Lorbeerblätter
- Majoran
- 2 Liter Gemüsebrühe
- etwas Olivenöl



Zubereitung

Das geschälte und gewaschene Gemüse in kleine Würfel schneiden.

Die Zwiebel ebenfalls klein schneiden und in einem Topf in etwas Öl glasig werden lassen.

Als nächstes Karotten und Sellerie in dem Topf anschwitzen.

Das Ganze mit der Gemüsebrühe ablöschen und mit Majoran und den Lorbeerblättern kräftig gewürzt.

Die in einem Sieb zuvor abgewaschenen Linsen zusammen mit der Gemüsebrühe in den Topf geben.

Alles aufkochen und 30 Minuten bei geschlossenem Deckel köchelt lassen.

Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie garnieren.

Butternusskürbissuppe

Für 4 Portionen

Zutaten

- 250g Butternusskürbis, geschält und grob zerkleinert
- 125g Süßkartoffeln, geschält und grob zerkleinert
- 1 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte, geschält und zerkleinert
- 500 ml Gemüsebrühe
- Steinsalz
- Pfeffer
- Kräuter der Provence
- Paprikaflocken
- Kürbiskerne



Zubereitung

Den Kürbis, die Süßkartoffeln den Knoblauch und die Möhre zusammen mit dem Olivenöl in einen großen Topf geben und andünsten. Die Brühe zugießen und alles bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren und mit Salz, Pfeffer, Kräutern der Provence abschmecken und mit Paprikaflocken und Kürbiskernen garnieren.

Brathähnchen mit Gemüse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Bio Hähnchen
- 1 Zitrone
- 1 Zwiebel
- 3 Stangen Sellerie
- 1 Blumenkohl
- 5 Karotten
- 3 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- 125 ml Gemüsebrühe
- Hähnchengewürz
- Steinsalz
- Pfeffer



Zubereitung

Backofen auf 200°C vorheizen. Die Zitrone halbieren und die Haut des Hähnchens mit dem Saft beträufeln. Die Zwiebel in die Bauchhöhle geben und das Brathähnchen überall großzügig mit Pfeffer, Salz und dem Hähnchengewürz würzen.

Das Gemüse und den Knoblauch zusammen mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und dem Hähnchen in eine Auflaufform füllen.

Die Brühe darüber geben und alles 1 Stunde bei 190°C garen.

Blumenkohl Püree mit Knoblauch

Für 4-6 Portionen

Zutaten

- Blumenkohl
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Schuss Pflanzenmilch
- Salz
- Pfeffer
- getrockneter Knoblauch



Zubereitung

Einen großen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Den Blumenkohl dazugeben und etwa 10 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit einige Tropfen Olivenöl in einen anderen Topf geben und den Knoblauch darin garen.

Den gekochten Blumenkohl abtropfen lassen und zusammen mit dem Olivenöl, den Knoblauchzehen und der Pflanzenmilch pürieren. Mit Salz, Pfeffer abschmecken und mit getrocknetem Knoblauch garnieren. Dazu kann Sauerteigbrot gereicht werden.

Gerösteter Rosenkohl

Für 6 Portionen

Zutaten

- 700 g Rosenkohl
- 1-2 EL Olivenöl
- Steinsalz
- Pfeffer



Zubereitung

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Röschen längs halbieren und mit dem Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen. Alles auf ein Backblech geben und 30-35 Minuten im Ofen rösten. Der Rosenkohl ist fertig, wenn er außen schön knusprig und innen noch weich ist.

Rosenkohl ist ein ausgezeichneter Lieferant unverdaulicher Pflanzenfasern, die unsere guten Bakterien ernähren.

Gerösteter Fenchel

Für 2 Portionen

Zutaten

- 2 Fenchelknollen
- 3 EL Olivenöl
- Steinsalz
- Pfeffer



Zubereitung

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Den Fenchel in Streifen schneiden und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen. Den Fenchel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und 20 Minuten backen, bis die Ränder knusprig sind.

Gerösteter Fenchel schmeckt nussig süß. Er lässt sich prima zu einem Hauptgericht mit Quinoa oder Naturreis servieren.

Sauerkraut

Für 2 große Einmachgläser

Zutaten

- 1 kg Weißkohl
- 1,5 EL Steinsalz
- Abgekochte Einweggläser



Zubereitung

Den Kohl mit einem scharfen Messer oder einem Gemüsehobel in feine Streifen schneiden. Den Strunk wegwerfen. Den Kohl in eine Schüssel geben. Über jede Hand, die man in die Schüssel gibt etwas Salz streuen.

Den Kohl mit beiden Händen etwa 10 Minuten kräftig durchkneten, bis Kohlsaft austritt. Das Kraut Schicht für Schicht fest in ein Glas und drücken. So dass die Flüssigkeit den Kohl bedeckt.

Der Kohl muss komplett von der Lake bedeckt sein.
Zum oberen Rand des Glases ca. 2cm frei lassen.

Das Kraut die ersten 5-7 Tage bei Raumtemperatur stehen lassen.
Nach weiteren 2-3 Wochen Fermentationszeit im Kühlschrank ist das Sauerkraut fertig.

Die Laktobazillen im Sauerkraut setzen gebundene Elemente im Kohl frei. Es liefert lebendige probiotische Milchsäurebakterien und 20x mehr bioverfügbares Vitamin C als Kohl im Rohzustand.