

STEFANIE REEB wellCUISINE

# SPIRIT FOOD

## Essen für gute Energie



# *Herzlich willkommen bei Wellcuisine!*

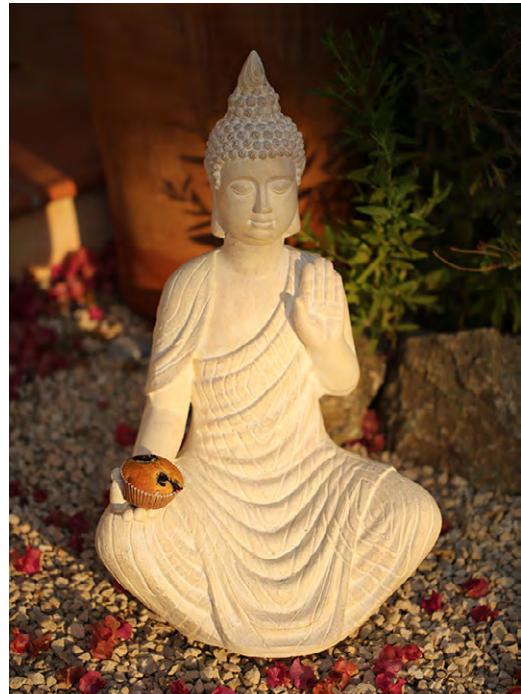
Gibt es etwas Besseres als gutes Essen? Ja, gutes Essen, das auch noch richtig gesund für Dich ist! Denn nur wenn Genuss und Gesundheit zusammen kommen, wirst Du auf allen Ebenen satt und fühlst Dich voller Energie. Das ist für mich „Wellcuisine“.

In diesem PDF gebe ich Dir eine kleine Kostprobe meiner Wellcuisine-Rezepte: Einen orientalischen Blumenkohl, einen Regenbogen-salat, ein Eiweißbrot, einen basischen Kräuter-dipp, einen köstlichen Edamame-Snack und eine meiner liebsten Süßigkeiten: Orangen-Schoko-Cookies.

Ich wünsche Dir viel Freude beim Zubereiten und Genießen dieser Rezepte!

Alles Liebe

*Deine Stefanie*





# ORIENTALISCHER BLUMENKOHL

Für 2 Personen:

**Für den Salat:**

- 1 EL Kokosöl
- 1 EL frisch gehackter Ingwer
- 1 TL Salz
- 3/4 TL Kurkumapulver
- 1/2 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1/4 TL Korianderpulver
- 1 Blumenkohl (ca. 1 kg), die Röschen abgeschnitten, der Stamm entfernt
- 40 g Rosinen
- 100 ml Orangensaft
- 1 EL Ahornsirup
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL geröstetes Sesamöl
- 1 EL Apfelessig
- Salz nach Geschmack
- Schwarzer Pfeffer

**Zum Servieren:**

- 50 g Haselnüsse
- 20 g Petersilie

**Zeitaufwand:**

ca. 30 Minuten

Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Ingwer, Salz, Kurkuma-, Paprika- und Korianderpulver sowie die Blumenkohlröschen und Rosinen dazugeben und ca. 2 Minuten anrösten. Den frischen Orangensaft und Ahornsirup hinzufügen und das Ganze ca. 10–12 Minuten leicht köcheln lassen, bis der Blumenkohl bissfest ist. Mit Olivenöl, geröstetem Sesamöl, Apfelessig, Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer abschmecken.

Die Haselnüsse in einer Pfanne anrösten und anschließend die Haut abreiben. Nüsse und Petersilie hacken, auf den Salat geben und servieren.



# REGENBOGENSALAT

Für 2 Personen:

**Für das Dressing:**

- 2 EL natives Kokosöl
- 1 kleine Zwiebel, geschält und fein gehackt
- 1 EL fein geriebener Ingwer
- 2 EL Ahornsirup
- 7 EL frisch gepresster Limettensaft
- 3 EL Sojasauce
- 2 EL geröstetes Sesamöl
- 1/3 TL Salz
- 50 g geröstete und gesalzene Erdnüsse, gehackt

**Für den Salat:**

- 100 g Glasnudeln aus Reis oder Erbsenstärke
- 150 g Rotkohl, grob geraspelt
- 250 g Karotten, grob geraspelt
- 30 g Koriander, Blätter und Stiele, gehackt

**Zeitaufwand:**

ca. 30 Minuten

Für das Dressing Kokosöl erhitzen und Zwiebel und Ingwer anbraten. Vom Herd nehmen und Ahornsirup, Limettensaft, Sojasauce, Sesamöl und Salz hinzufügen.

Für den Salat die Glasnudeln nach Packungsanweisung in heißem Wasser einweichen oder kochen. Abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und mit einer Küchenschere etwas kürzer schneiden (die Nudeln sind sonst sehr lang und schwer zu essen).

Geraspelten Rotkohl, Karotten und Korianderblätter in einer Schüssel vermischen. Die Glasnudeln, das Dressing und die Erdnüsse untermischen und servieren.



## EIWEISS-BROT

### Für 1 Kastenform à 25 cm Länge:

400 g dicker Schaf- oder Ziegenjogurt  
5 Eier  
300 g Haferflocken Kleinblatt, bei  
Bedarf glutenfrei)  
100 g gemahlene Mandeln  
4 EL Leinsamen  
50 g Sonnenblumenkerne plus  
1,5 EL für die Oberfläche des  
Brotes  
2 Päckchen Weinstein-Backpulver  
1,5 TL Salz  
1,5 TL Fenchelsamen  
1,5 TL Kümmelsamen  
1 TL Schabziger Klee, gemahlen  
1 TL Koriander, gemahlen  
Optional: ein paar Pekan- oder  
Walnüsse für die Oberfläche

#### Zeitaufwand:

10 Minuten Zubereitung  
1 Stunde Backzeit

Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.  
Joghurt und Eier in einer Schüssel glatt verrühren. In einer  
zweiten Schüssel alle anderen Zutaten vermischen. Die  
Joghurt-Eiermischung unterrühren.

Eine Kastenform mit Backpapier auskleiden und den Teig  
einfüllen. Mit Sonnenblumenkernen und optional Nüssen  
bestreuen.

Das Brot ca. 1 Stunde backen.

Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Mithilfe des  
Backpapiers aus der Form holen.

#### Wellcuisine-Tipp:

Eingepackt in ein sauberes Küchentuch und im Kühlschrank  
aufbewahrt, hält sich das Brot ca. 1 Woche lang.



## BASISCHER KRÄUTERDIPP

Für 2 Personen:

20 g Petersilie  
20 g Koriander  
1 Avocado, in Hälften geschnitten,  
entkernt und das Fruchtfleisch  
mithilfe eines Löffels entnommen  
100 ml Wasser  
1,5 EL Apfelessig, mehr nach  
Geschmack  
1 TL Himalayasalz (oder ein anderes  
Kristallsalz)  
2/3 TL gemahlener Kreuzkümmel

Zeitaufwand:  
5 Minuten Zubereitung

Petersilie und Koriander mitsamt Stielen in den Häcksler geben. Je nach Größe des Häckslers zuerst nur die Hälfte der Avocado hinzufügen, denn das Volumen der Kräuter ist vor dem Pürieren noch sehr groß. Wasser, Apfelessig, Salz und Kreuzkümmel hinzufügen und glatt pürieren. Das restliche Avocadofruchtfleisch hinzufügen und cremig pürieren.

### Wellcuisine-Tipp:

Zum Dipp schmecken Pellkartoffeln. Dazu einfach 500–600 g überwiegend festkochende Kartoffeln in einem Topf mit kaltem Wasser bedecken, bei geschlossenem Deckel zum Kochen bringen, die Hitze etwas reduzieren, das Kochwasser reichlich salzen und je nach Größe der Kartoffeln ca. 20 Minuten kochen, bis sie gar sind. Zusammen mit dem Dipp servieren.



## SPICY EDAMAME

Für 2 Personen:

350 g gefrorene Edamame in der Hülse  
1 EL Sojasauce  
1 EL Ahornsirup  
1 EL geröstetes Sesamöl  
2 TL fein geriebener Ingwer  
1 getrocknete Chilischote, fein gehackt  
1/4 TL Salz  
3/4 TL Sesam  
1 EL Olivenöl  
2 Knoblauchzehen, geschält und fein gehackt

Zeitaufwand:

15 Minuten Zubereitung

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen (das Wasser sollte die Edamame später knapp bedecken). Sobald das Wasser kocht, salzen und die Edamame ca. 4 Minuten darin kochen, dann das Wasser durch ein Sieb abgießen.

In der Zwischenzeit die Marinade in einer kleinen Schüssel vermischen. Dafür Sojasauce, Ahornsirup, geröstetes Sesamöl, fein geriebenen Ingwer, gehackte Chilischote und Salz verrühren.

Eine Pfanne erhitzen und den Sesam ohne Öl und unter Rühren anrösten, bis er zu duften beginnt. Den Sesam in eine Schüssel füllen und beiseite stellen.

In derselben Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Knoblauch unter Rühren kurz anbraten. Dann die Marinade und die Edamame hinzufügen und unter Rühren ca. 1 Minute leicht anbraten. Edamame in eine Schale füllen und mit dem gerösteten Sesam bestreut servieren.



## ORANGEN-SCHOKO-COOKIES

Für 18 Stück:

200 g Dinkelmehl, Type 1050  
50 g gemahlene Mandeln  
1/2 TL Salz  
120 g Kokosöl, Zimmertemperatur  
100 ml Ahornsirup  
1 TL Orangenöl (aus der Backabteilung  
im Bioladen)  
abgeriebene Schale von  
1 unbehandelten Orange  
80 g Bio-Zartbitterschokolade,  
in grobe Stücke gehackt

Zeitaufwand:

15 Minuten Zubereitung  
45 Minuten Warte- und Backzeit

Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Alle Zutaten, außer der Schokolade, zu einem glatten Teig vermischen. Die gehackte Schokolade untermischen. Den Teig zur Kugel formen, in Folie einwickeln, flach drücken und 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen, esslöffelgroße Portionen des Teigs entnehmen, zu Kugeln formen, auf das Blech setzen und flach drücken.

Die Cookies ca. 10–12 Minuten backen, bis sie an den Rändern leicht gebräunt sind. 15 Minuten abkühlen lassen, dann vorsichtig auf ein Kuchengitter legen und vollständig abkühlen lassen.



**APPETIT AUF MEHR?  
DANN SCHAU  
DOCH MAL AUF  
[www.wellcuisine.net](http://www.wellcuisine.net)  
VORBEI!**