



# feelvita

## Food Processor

Fühlen Sie die Vitalität  
mit dem Food Processor

Über  
150 Rezepte  
in ausgewählten  
Themenwelten





Fühlen Sie die Vitalität  
mit dem Food Processor

# Vorwort

Liebe Feelvita-Fans,

was bedeutet Kochen für Sie? Im Alltag muss es oft schnell gehen – darunter leiden nicht nur der Geschmack, die Variationsvielfalt und die Freude am Essen, sondern auch die Lebensqualität. Oft greifen wir zu Gerichten, die mit wenigen Handgriffen schnell zubereitet werden können, sogenanntem Convenience Food. Mit Kochspaß, Leidenschaft und Genuss hat das aber nicht mehr viel zu tun. Und auch nicht mit gesunder Ernährung.

Mit dem Feelvita Food Processor haben wir ein Gerät entwickelt, das den Kochspaß und das Bewusstsein für eine gesunde Ernährung zurück in Ihre Küche bringen wird. Denn schließlich gilt: Du bist, was du isst! Entdecken Sie den Lifestyle von Feelvita und einen einfachen Weg zu mehr Vitalität! In diesem Rezeptbuch zeigen wir geniale Rezepte, mit denen Sie jederzeit frisch, leicht und gesund genießen! Der Feelvita Food Processor übernimmt sämtliche aufwendige Vorbereitungen und wird Sie mit seiner enormen Zubereitungsvielfalt und der schnellen und präzisen Verarbeitung überzeugen. Zaubern Sie köstliche Rezepte frei von Konservierungsstoffen, künstlichen Aromen, Zuckerzusätzen und anderen industriellen Inhaltsstoffen.

In unseren Themenwelten finden Sie tolle Rezepte, die nicht nur unglaublich lecker, sondern auch gesund und leicht nachzukochen sind – für maximalen Kochspaß! Unsere ausgewählten Experten begleiten Sie und geben Erklärungen und Tipps zu Themen wie Rohkost, Clean Eating, Babynahrung, Backen, Hauptgerichten, Desserts, Partyfood und vielem mehr! Ein paar überflüssige Kilos verlieren, die Ernährung optimieren oder mehr Kreativität in die Küche bringen – mit dem Rezeptbuch und Ihrem Feelvita Food Processor erreichen Sie Ihre persönliche Ziele einfach und langanhaltend! Probieren Sie es aus!

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Kochen und Genießen!

Herzliche Grüße

Ihre Petra Repac mit Team

*Petra Repac*



## Petra Repac Geschäftsführung Genius GmbH

Petra Repac ist Geschäftsfrau, Ehefrau und Mutter zugleich. Sie liebt es für Ihre Familie zu kochen und Lösungen für alltägliche Herausforderungen in der Küche zu finden. Mit dem Food Processor hat sie gemeinsam mit den Genius-Ingenieuren ein weiteres Gerät für die Feelvita-Serie entwickelt, das mit Funktionsvielfalt, einem kraftvollen Induktionsmotor und modernem Design überzeugt.



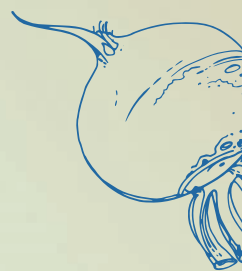
Halten Sie sich stets auf dem Laufenden und besuchen Sie uns jederzeit online unter:

[www.genius.tv](http://www.genius.tv)



# Inhalt

- 4** Einführung in die Welt des Food Processors
- 6** Schnellstartanleitung
- 8** Gesund leben
- 10** Rohkost
- 20** Fitness
- 30** Erfrischungen
- 38** Clean Eating
- 42** Shoppingliste
- 44** Basics
- 58** Was steckt hinter Bio-Lebensmitteln?
- 60** Zucker meiden
- 68** Vollkorn
- 76** Frisch statt konserviert
- 78** Pestos und Saucen
- 84** Aufstriche und Dips
- 90** Babynahrung
- 96** Backen
- 98** Grundrezepte Teige
- 102** Brot & Brötchen
- 110** Kaffee-Kränzchen
- 118** Herzhaft
- 126** Do it yourself
- 132** Beauty
- 134** Restlos genießen
- 136** Geschenke
- 140** Gefüllte Köstlichkeiten
- 154** Fleisch selbst verarbeiten
- 156** Hauptgerichte
- 168** Desserts
- 176** Partyfood
- 182** Bildnachweise
- 186** Index
- 190** Impressum



# Vielfalt und Kreativität in der Küche

## Do it yourself – mit dem Feelvita Food Processor

Das Thema „Do it yourself“ ist heute in aller Munde. Doch was steckt eigentlich dahinter? DIY beschreibt den Anspruch, Dinge einfach selbst zu machen. Im Gegensatz zu fertigen Produkten, die industriell und als Massenware gefertigt werden, entsteht beim Selbstmachen etwas Besonderes, das einzigartig ist. Die Feelvita-Philosophie setzt genau an diesem Punkt an. So steht die Feelvita-Produktreihe für Geräte, die die Vielfalt und Kreativität in der Küche fördern. Auch der Feelvita Food Processor ist ein DIY-Gerät – speziell für diejenigen, die auf ihre Ernährung achten oder diese optimieren möchten.

Das Multitalent bietet 14 Funktionen in einem Gerät – damit gehen Ihnen Kochvorbereitungen, das Kneten von Teigen und andere Arbeiten leicht von der Hand und machen Spaß! Durch die rasche Verarbeitung der Zutaten sparen Sie deutlich Zeit und durch das geschlossene System Ihres Multitalents bleibt die Küche sauber. So wird das Kochen zum Erlebnis!

„Do it yourself“ heißt aber auch vor allem eins: Man hat es selbst in der Hand! Während man vieles nicht in gewünschter Form oder in einer bestimmten Verarbeitungsqualität fertig erwerben kann, bestimmt man beim Selbstmachen mit dem Feelvita Food Processor alles selbst. Sie kennen die Zutaten, deren Qualität und Frische. Sie bestimmen über Geschmack, Zubereitungs- menge und Konsistenz. Und Sie können damit einiges für Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden und Ihre Fitness tun. Der Feelvita Food Processor

steht für eine Ernährung frei von versteckten Kalorien, Zuckerzusätzen, künstliche Süßungsmitteln und Aromen, Geschmacksverstärkern, Konservierungsstoffen und anderen schädlichen Zusätzen.

Der Feelvita Food Processor und das Rezeptbuch begleiten Sie auf dem Weg zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung, die Spaß macht und die für jeden Geschmack vielseitige Genüsse bereithält. In den folgenden Themenwelten finden Sie geniale Rezepte, die Ihnen einen Einblick in die Vielfalt der Möglichkeiten geben, zum Selbstmachen motivieren und die Kreativität in der Küche fördern! Und das immer mit Blick auf Ihr Wohlbefinden! Was ist Ihr Lieblingsrezept? Finden Sie es heraus!



## Feelvita – eine starke Marke aus dem Hause Genius

*Feelvita ist die junge Produktlinie für alle, denen eine vielseitige, frische und gesunde Ernährung wichtig ist – auch wenn wenig Zeit für die Zubereitung bleibt. Feelvita steht für einen Lifestyle, der sich perfekt in den Alltag integrieren lässt und der mit Frische und Genuss überzeugt!*



# Der Feelvita Food Processor – mehr als eine Küchenmaschine

Der Feelvita Food Processor ist ein echtes Multitalent – in einem kompakten und leistungsstarken Gerät! Egal ob hobeln, zerkleinern, reiben, raspeln, Julienne schneiden oder mixen. Er ermöglicht es, alles mit einem Gerät zu erledigen & hält Zusatzfunktionen bereit, z.B.:

## **Sahne schlagen & emulgieren**

Schlagen Sie Sahne in wenigen Sekunden für das perfekte Sahnehäubchen oder zur Weiterverarbeitung. Die Emulgierscheibe ist auch perfekt zum Aufschlagen von Eischnee und Mousse oder für die Zubereitung von Dressings.

## **Teig rühren und kneten**

Mit dem Feelvita Food Processor können Sie nahezu jede Art von Teig zubereiten: Hefe-, Mürbe-, Blätter-, Plunder-, Rührkuchen-, Brotteig und vieles mehr.

## **Saft pressen**

Es geht nichts über frisch gepressten Saft! Mit der Zitruspresse des Feelvita Food Processors geht das besonders schnell, sicher und komfortabel.

## **Pommes**

Schneiden Sie Pommes durch das Einsetzen der speziellen Schneidscheibe und bringen Sie Abwechslung auf den Tisch! Nicht nur Kartoffeln, sondern auch Süßkartoffeln und andere Gemüsesorten eignen sich hervorragend!

## **Eis herstellen**

Auch das geht! Früchte können spielend einfach zu cremigem Eis verarbeitet werden.

## **Verarbeitung von Fleisch und Fisch**

Verarbeiten Sie Fleisch und Fisch ganz leicht selbst z.B. zu Hackfleisch, Tatar, Frikadellen und Füllungen!

## **Weitere Vorteile:**

### **Purer Kochspaß!**

Die Funktionsvielfalt ermöglicht es, alle Vorbereitungen mit einem Gerät zu erledigen. Mit dem Feelvita Food Processor sind Kochvorbereitungen nicht lästig, sondern machen Spaß!

### **Du bist, was Du isst!**

Der Feelvita Food Processor überzeugt durch eine einfache und schnelle Verarbeitung – der Verzicht auf Fast Food und kalorienreiche Snacks fällt leicht, weil man vorbereitet ist und nicht aus Stress zu Ungesundem greift – man achtet auf sich und auf die Ernährung! Auch für diejenigen, die aus gesundheitlichen Gründen auf die Ernährung achten müssen (z.B. wegen Allergien, Laktose-/Gluten- oder sonstiger Unverträglichkeiten, Diabetes), ist der Food Processor ideal.

### **Frisch statt konserviert!**

Selbstbestimmtes Essen heißt: Selbstkochen, wissen, was drin steckt und Kochen nach dem eigenen Geschmack!

### **Einfach schlank & gesund!**

Mit dem Feelvita Food Processor können Sie persönliche Ziele einfach, schnell und langanhaltend erreichen.

### **Kein Food Wasting!**

Mit dem Feelvita Food Processor bereitet man genau die Menge zu, die man benötigt.

### **Zeit & Geld sparen!**

Sparen Sie nicht nur Kalorien, sondern auch Zeit und Geld!



# Schnellstartanleitung

## So leicht ist das Arbeiten mit dem Feelvita Food Processor!

Sie können es kaum abwarten? Das kennen wir nur zu gut! Mit dieser Kurzanleitung geben wir Ihnen einen kleinen Überblick zu Ihrem Feelvita Food Processor. Beachten Sie zusätzlich zu dieser Kurzanleitung auch die Bedienungsanleitung des Gerätes! Sie enthält wichtige Sicherheitshinweise und wertvolle Tipps zum Gebrauch des Gerätes und seiner Zubehörteile!

### Behälterwahl

Der Feelvita Food Processor bietet zwei Behältergrößen für verschiedene Gerichte und Portionsmengen. Für kleinere Mengen, bspw. für Dressings, Dips, Mayonnaise oder zum Hacken von Zwiebeln, Knoblauch sowie von Kräutern, empfehlen wir den kleinen Behälter (Fassungsvermögen: 500 ml) mit dem kleinen Messer. Der große Behälter (Fassungsvermögen: 1400 ml) ist dementsprechend für größere Mengen und den Einsatz des großen Messers, der Emulgierscheibe, der Zitruspresse und der Schneidscheiben geeignet.



### Richtige Befüllung

Der große Behälter verfügt über eine Markierung, die die maximale Befüllung (500 ml bei Flüssigkeiten) anzeigt. Achten Sie darauf, dass Sie die Behälter nicht überfüllen.

### Die richtige Technik – 100 % Kontrolle über den Verarbeitungsgrad

Das Gerät verfügt über 2 Funktionsstufen zur optimalen Konsistenzsteuerung:

- **AUTO-Taste** für den Dauerbetrieb zum Hacken, Mixen, Emulgieren, Kneten, Rühren, Schlagen, Schneiden, Reiben und Raspeln.

- **PULSE-Taste** für den Pulsier-/Intervallbetrieb zum kontrollierten Hacken und Mixen. Nutzen Sie diese Funktion, wenn Sie den Verarbeitungsgrad der Lebensmittel genau kontrollieren wollen, bspw. zum Hacken von Zwiebeln und Fleisch.

Sollten die Zutaten beim Verarbeiten an den Behälterwänden oder am Messer haften bleiben, diese einfach mit dem Spatel abstreichen.

### Reinigung

Reinigen Sie die Motorbasis, indem Sie sie mit einem feuchten Tuch abwischen. Die Messer, die Zitruspresse und die Scheiben sollten unmittelbar nach der Verwendung unter fließend heißem Wasser abgespült werden. Achten Sie dabei darauf, die Klingen nicht mit den Händen zu berühren. Alle Zubehörteile können in der Spülmaschine gereinigt werden. So ist Ihr Feelvita Food Processor schnell wieder einsatzbereit.



Hightech Induktionsmotor



## Das Zubehör – maximale Flexibilität durch einfachen Tausch von Messern, Schneidscheiben & Co



### Großes Messer

zum Mixen, Hacken, Zerkleinern und Rühren größerer Mengen und auch zum Kneten von Teig



### Kleines Messer

zum Mixen, Hacken, Zerkleinern und Rühren kleinerer Mengen und auch für Mayonnaise



### Zitruspresse

zum restlosen Auspressen von Zitrusfrüchten



### Emulgierscheibe

zum Emulgieren und Aufschlagen von Sahne, Eiweiß, Mousse und vielem mehr



### Grobe Schneidscheibe (2 in 1)

für dickere Scheiben oder grobes Raspeln von Kartoffeln, Käse und vielem mehr



### Feine Schneidscheibe (2 in 1)

für dünne Scheiben oder mittlere Raspeln von hartem Gemüse, Kohl und vielem mehr



### Extra-feine Reibscheibe

zum feinen Reiben bspw. von Nüssen, Hartkäse oder Schokolade



### Pommes-Scheibe

zum Schneiden von Pommes oder dickeren Streifen



### Julienne-Scheibe

zum Schneiden feiner Streifen oder Julienne



### Spatel

zum komfortablen und restlosen Entleeren der Behälter

**Aufbewahrungsbox** zur sicheren und platzsparenden Aufbewahrung der Messer und Scheiben





# Gesund leben

Sich besser fühlen, gesund und fit sein – danach sehnt sich nahezu jeder von uns. Doch gesunde, bewusste Ernährung und ausreichende Bewegung gehen oft im Alltag mit vollen Terminkalendern unter. Durch den täglichen Zeitmangel, greifen wir oft zu ungesunden Fertiggerichten, essen oftmals zu fettig, zuckerhaltig oder zu viel Fleisch, essen zu wenig Obst und Gemüse und trinken viel zu wenig Wasser. Dabei ist es so leicht, auf seine Ernährung zu achten! Wir haben ein paar Tipps vorbereitet, die Ihnen helfen, sich bewusster zu ernähren und sich mehr zu bewegen:

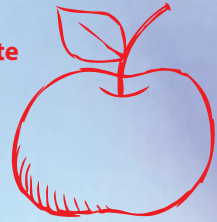
## Das Stichwort ist: Vorbereitung!

Haben Sie schon einmal ausprobiert, Ihre Mahlzeiten für den nächsten Tag abends vorzubereiten? Mit dem Feelvita Food Processor gelingt Ihnen das ohne großen Zeitaufwand – bereiten Sie die Gerichte aus den nachfolgenden Themenbereichen einfach am Vorabend zu, verpacken Sie diese luftdicht, kühlen Sie sie und nehmen Sie die leckeren Speisen einfach bequem mit!



## Keine Fertigprodukte

Durch den Verzicht auf Fertigprodukte, verzichten Sie auch auf gehärtete Fette, künstliche Aromen, Farbstoffe und zu viel Zucker und Salz – welche nicht gut für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden sind! Sie werden merken, wie es Ihrem Körper gut tun wird und Ihr Geschmackssinn feiner wird! Greifen Sie auf natürliche Produkte, frisches Obst, Gemüse und reichlich frische Kräuter zurück!



## Trinken, Trinken, Trinken

Beginnen Sie am Anfang damit, täglich 6 Gläser Wasser über den Tag verteilt zu trinken. Wichtig ist, dass Sie diese Menge stetig steigern! Ihr Körper muss immer mit genügend Flüssigkeit versorgt sein – erst dann kann er richtig arbeiten und der Stoffwechsel in Schwung kommen. Trinken Sie morgens direkt nach dem Aufstehen ein Glas warmes Wasser mit Zitronensaft und Apfelessig. Dafür einfach eine halbe Zitrone mit der Zitruspresse des Food Processors auspressen, in ein Glas mit warmem Wasser geben, 1 EL Apfelessig einrühren und trinken. Das bringt den Darm in Schwung und versorgt Ihren Körper direkt mit Flüssigkeit.



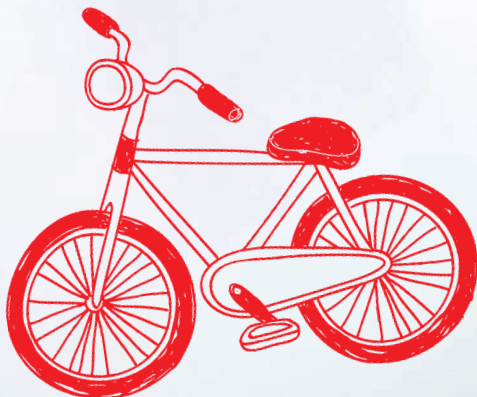
### Zucker reduzieren

Zucker versteckt sich in nahezu allen, industriell verarbeiteten Produkten wie z.B. in Fertiggerichten, Limonaden, Fruchtojoghurts und vielem mehr. Empfohlen von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) werden maximal 6 TL pro Tag! Ab S. 60 finden Sie leckere Rezepte zum Thema „Zucker meiden“!



### Bewegung in den Alltag integrieren

Sie können mit einfachen Tricks mehr Bewegung in Ihren stressigen Alltag integrieren. Nehmen Sie ab und zu das Fahrrad oder laufen Sie zu Fuß anstatt mit der Bahn oder dem Auto zu fahren, nutzen Sie die Treppe anstatt den Lift, gehen Sie nach der Arbeit eine halbe Stunde spazieren oder suchen Sie sich eine Sportart, die Ihnen Spaß und Freude macht und die Sie motiviert!



### Ausreichend entspannen

Bauen Sie Stress ab – damit kommen Sie Ihrem Immunsystem entgegen! Meistens sind es kleine Sachen, die einen entspannen: Ein Telefonat mit den Liebsten, ein kleiner Abendspaziergang, tief durchatmen oder ein Buch lesen. Finden Sie am besten selbst heraus, was gut für Sie ist!



**In unseren 3 vielfältigen Themenbereichen, finden Sie gesunde Rezepte aus den Themen „Rohkost“, „Fitness“ und „Erfrischungen“.**





# Rohkost

Wenn das Wort „Rohkost“ fällt, denken Sie vielleicht an Salatdiäten, den Ersatz von Mahlzeiten durch Gemüse-Sticks, wenig Kreativität und Abwechslung und endlose Tage mit viel Hunger. Aber Rohkost ist enorm vielseitig und kann so viel mehr: Die rohköstliche Ernährung ist eine alternative Ernährungsform und ein komplett neuer Lebensstil!

## 40 Grad-Regel

Die Rohkost-Ernährung beinhaltet naturbelassene, unbehandelte Lebensmittel, die nicht über 40 Grad erhitzt werden, da ab diesem Punkt wichtige Enzyme und Nährstoffe verloren gehen können. Dabei sind diese Bestandteile unverzichtbar für unseren Körper und unsere Gesundheit und genau aus diesem Grund ist es empfehlenswert, Rohkost-Tage in die Ernährung einzubauen! In der rohköstlichen Ernährung können auch tierische Produkte auf dem Speiseplan stehen, solange die 40 Grad-Regel eingehalten wird. Die Rezepte in diesem Themenbereich sind vegan – diese können allerdings mit z.B. luftgetrocknetem Schinken oder Lachs, Rohmilchkäse und vielem mehr nach Ihrem Belieben verfeinert werden!

Hitzebehandelte Fertiggerichte, die meist voll mit Zucker, gehärteten Fetten und Zusatzstoffen sind, können unseren Körper übersäuern und zu diversen Krankheiten wie z.B. Rheuma, Gicht, Allergien, Diabetes und vielem mehr führen. Rohkost kann dabei helfen, Ihr Wohlbefinden, Ihre Fitness und Ihre Gesundheit zu stärken, vor Krankheiten zu schützen, Heißhunger-Attacken vorzubeugen und die Darmtätigkeiten zu unterstützen. Rohkost ist wahre Powerkost und eine echte Wunderwaffe!

## 1-2-mal wöchentlich Rohkost

Es geht aber nicht nur darum, ab heute nicht mehr zu kochen und Ihre Essgewohnheiten und Vorlieben über Bord zu werfen – schließlich finden Sie in den nachfolgenden Themenwelten viele tolle Kochideen, die ebenfalls gesund und vollwertig sind! Schon 1-2 Rohkost-Tage in der Woche können sich bemerkbar machen.

*Rohkost kann zur Stärkung des Immunsystems und*



Es empfiehlt sich, einen guten Mittelweg zu wählen, damit Sie optimal mit den Nährstoffen versorgt sind, die Ihr Körper benötigt – probieren Sie einfach aus, was zu Ihnen passt und finden Sie eine gute Balance.

### **Rohkost is(s)t nicht nur Gemüse-Sticks!**

So einfach geht's: Wählen Sie einfach aus, was Ihnen schmeckt! Feste Bausteine der Rohkost sind frisches und regionales Bio-Obst/-Gemüse der Saison, frische Pilze, Trockenfrüchte, frische (Wild-)Kräuter, Sprossen, Keimlinge, Samen, Nüsse, Mandeln, Avocados, native Öle, Himalaya-Salz, frisch gemahlener, luftgetrockneter Papaya-Pfeffer (Rezept rechts) und vieles mehr. Auch luftgetrockneter Schinken, Lachs und Rohmilchkäse etc. sind erlaubt! Diese Lebensmittel sollten so wenig und schonend wie möglich verarbeitet werden und die 40 Grad-Regel einhalten. Und jetzt kommt der einzigartige Feelvita Food Processor ins Spiel: Mit diesem Gerät gelingt Ihnen die Zubereitung unserer tollen, rohen Rezepte ganz einfach schonend und ohne große Mühe! Entdecken Sie eine neue Ernährungsform und lassen Sie sich von den positiven Effekten überraschen!

## „Papaya-Pfeffer“

Werfen Sie die wertvollen Papaya-Kerne nicht weg! Machen Sie einfach einen würzigen Pfeffer-Ersatz daraus, den Sie super in die roh-vegane Ernährung integrieren können. Und so einfach geht's:

### **Zutaten:**

**1 Papaya**

### **Zubereitung**

Die Papaya längs aufschneiden, die Kerne heraus löffeln, in ein Sieb geben, waschen und vom restlichen Fruchtfleisch befreien. Die Papaya-Kerne mit einem Küchentrepp abtupfen, auf einem neuen Küchentrepp verteilen und erneut abtupfen. Die Kerne auf einem Tablett oder Blech verteilen und ein paar Tage an der Luft trocknen lassen. Anschließend in eine Mühle geben und nach Belieben über den Speisen verteilen.



*zur Linderung von Allergien beitragen.*



# Brokkoli-Salat



## Zutaten für den Salat:

- 1 kleinen Kopf Brokkoli
- 1 rote Paprika
- ½ Apfel

## Für das Dressing:

- 1 EL Olivenöl (nativ)
- 1 EL Apfelessig
- ... Himalaya-Salz und frisch gemahlener Papaya-Pfeffer (S. 11)
- ... Cashewkerne

## Zubereitung:

- 1 Die Zutaten für das Dressing in einer großen Schüssel verrühren.
- 2 Den Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Den Apfel und die Paprika waschen, entkernen und klein schneiden. Den Brokkoli in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer und der Pulsier-Funktion bis zur gewünschten Konsistenz zerkleinern. Den zerkleinerten Brokkoli zu dem Dressing geben.
- 3 Den Apfel und die Paprika in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer und der Pulsier-Funktion bis zur gewünschten Konsistenz zerkleinern. Zu dem Brokkoli und dem Dressing geben und gut vermengen. Nach Belieben abschmecken und mit den Cashewkernen garnieren.



# Rohkost mit Zucchini-Hummus



## Zutaten:

- 1 Paprika
- 2 Karotten
- 100 g Cherrytomaten

## Für den Rohkost-Hummus:

- 1 Zucchini
- ½ Zitrone
- 2 EL rohes Tahini
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Kreuzkümmel
- ... Himalaya-Salz und frisch gemahlener Papaya-Pfeffer (S. 11)

## Für das Dressing:

- 2 EL rohes Tahini
- 1 Zitrone
- 1 EL Olivenöl (nativ)
- 1 TL Apfelessig
- ... frische Minze
- ... Himalaya-Salz, Chili und frisch gemahlener Papaya-Pfeffer (S. 11)

## Zubereitung:

- 1 Die Zitronen für den Hummus und das Dressing einzeln mit der Zitruspresse des Food Processors auspressen, in Gläser geben und beiseite stellen.
- 2 Alle Zutaten für das Dressing in den kleinen Behälter des Food Processors geben und mit dem kleinen Messer mixen.
- 3 Die Paprika, die Karotten und die Tomaten waschen. Die Karotten schälen und die Paprika entkernen. Die Paprika mit der groben Schneidscheibe in den großen Behälter des Food Processors schneiden. Die Karotten mit der groben Schneidscheibe in den großen Behälter des Food Processors raspeln.
- 4 Für den Hummus die Zucchini waschen und klein schneiden. Den Knoblauch schälen, den harten Wurzelansatz entfernen und klein schneiden. Zusammen mit den restlichen Zutaten in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer zu einer sämigen Masse mixen.
- 5 Die Rohkost auf einem Teller anrichten und mit dem Hummus und dem Dressing servieren.



# Gefüllte Tomaten



## Zutaten:

- 6-7 getrocknete Tomaten
- 1 Karotte
- ½ Paprika
- 8 Tomaten
- 2 Datteln (entsteint)
- 2 TL Tamari (Sojasauce)
- 1 TL Olivenöl (nativ)
- 100 g Sonnenblumenkerne
- ... Himalaya-Salz und frisch gemahlener Papaya-Pfeffer (S. 11)

## Zubereitung:

- 1 Die getrockneten Tomaten ca. 2 Stunden in Wasser einweichen. Die Karotte und die Paprika waschen, putzen und klein schneiden.
- 2 Die Tomaten waschen und den Boden anschneiden, damit die Tomaten stehen bleiben. Den Deckel abschneiden und die Tomaten aushöhlen. Das Fruchtfleisch, die eingeweichten Tomaten, die Karotte und Paprika, die Sojasauce und das Olivenöl in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer zu einer sämigen Masse mixen.
- 3 Die Sonnenblumenkerne dazugeben, nach Belieben abschmecken und kurz mit mixen. Die Tomaten mit der Masse befüllen.

Fruchtig  
& kernig



# Regenbogen-Salat

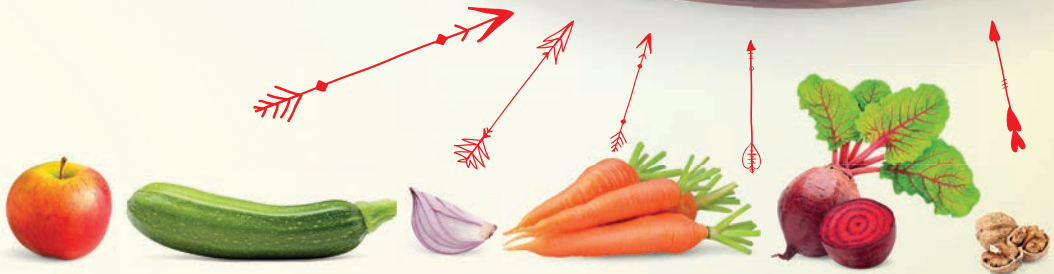


## Zutaten für den Salat:

- 1 Apfel
- 1 Zucchini
- ¼ Zwiebel
- 2 Karotten
- 1 Knolle Rote Bete

## Für das Dressing:

- 4 EL Olivenöl (nativ)
- 2 EL Apfelessig
- ... Himalaya-Salz und frisch gemahlener Papaya-Pfeffer (S. 11)
- ... Walnusskerne und frische Kräuter zum Garnieren



## Zubereitung:

- 1 Die Zutaten für das Dressing in einer großen Schüssel verrühren.
- 2 Den Apfel, die Zucchini, die Karotten und die Bete waschen und putzen. Die Karotte, die Rote Bete und die Zwiebel schälen. Die Rohkost-Zutaten mit der groben Schneid-scheibe in den großen Behälter des Food Processors raspeln.
- 3 Die Obst- und Gemüseraspel zu dem Dressing geben und gut vermengen. Nach Belieben abschmecken und mit Walnusskernen und frischen, gehackten Kräutern garnieren.



## Tipp:

Verfeinern Sie den Regenbogen-Salat mit frischen Kräutern wie z.B. Petersilie, Minze, Schnittlauch, Estragon, Kerbel und vielem mehr und geben Sie ihm einen noch unvergleichlicheren Geschmack!

Auch köstlich mit anderen Gemüse- und Obstsorten z.B. Rot- und Weißkohl, Birne, Ringelbete, Radieschen und vielem mehr!



# Rohe Pasta mit Tomatensauce



## Zutaten:

- 4 Zucchini
- 2 Tomaten
- 1 Orange
- 1 Knoblauchzehe
- 4-5 Basilikumblätter
- ... Himalaya-Salz und frisch gemahlener Papaya-Pfeffer (S. 11)

## Zubereitung:

- 1 Die Zucchini waschen und mit der Schneidscheibe für Julienne in den großen Behälter des Food Processors schneiden. Die Zucchini-Julienne auf zwei Schalen verteilen.
- 2 Die Orange und den Knoblauch schälen, beim Knoblauch den harten Wurzelansatz entfernen und beides klein schneiden. Die Tomaten waschen und klein schneiden.
- 3 Alles zusammen in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer fein mixen. Die Basilikumblätter durch die Einfüllöffnung dazugeben, glatt mixen und nach Belieben abschmecken. Die Sauce auf der Zucchini-Pasta verteilen.



# Gemüse-Rohkost-Pizza



## Zutaten für den Pizza-Boden:

- 200 g** Quinoaflocken
- 1** Zucchini
- 3 EL** geschrotete Leinsamen
- 1 EL** Olivenöl (nativ)
- ... Himalaya-Salz und frisch gemahlener Papaya-Pfeffer (S. 11)

## Für die Tomatensauce:

- 3** Tomaten
- 3** getrocknete Tomaten
- ½** Knoblauchzehe
- ... Himalaya-Salz und frisch gemahlener Papaya-Pfeffer (S. 11)
- ... Oregano

## Für den Belag:

- ... Gemüse nach Wahl

## Zubereitung:

- 1** Die getrockneten Tomaten für die Tomatensauce ca. 2 Stunden in Wasser einweichen.
- 2** Die Zucchini waschen, mit der feinen Schneidscheibe in den großen Behälter des Food Processors raspeln, mit etwas Salz vermengen und kurz stehen lassen. Die Zucchini-Raspeln in ein Küchentuch geben und das Wasser gut auspressen.
- 3** Die Zucchini-Raspeln zusammen mit den Quinoaflocken, den Leinsamen und dem Olivenöl vermischen und nach Belieben abschmecken. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig darauf zu Pizzaböden formen. Im Backofen bei niedrigster Temperatur ca. 5 Stunden trocknen lassen. Im letzten Drittel der Zeit, die Backofentür mithilfe eines Kochlöffels einen Spalt offen lassen.
- 4** Die Tomaten waschen und vierteln. Den Knoblauch schälen und den harten Wurzelansatz entfernen. Alles zusammen mit den eingeweichten Tomaten und den Gewürzen in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer zerkleinern, bis eine Tomatensauce entsteht. Nach Belieben abschmecken.
- 5** Das Gemüse für den Belag mit der feinen Schneidscheibe in den großen Behälter des Food Processors schneiden. Die Pizzaböden nach dem Trocknen mit der Tomatensauce bestreichen und mit dem Gemüse belegen.



# Rohvegane-Burger mit Rawyo und Rawchup

## Zutaten für die Rawyo:

- 100 g Cashewkerne
- ½ Zitrone
- 2-3 EL Wasser
- ... Himalaya-Salz und frisch gemahlener Papaya-Pfeffer (S. 11)
- ... Kurkuma und Kräuter

## Für den Rawchup:

- 4 Tomaten
- 5 getrocknete Tomaten
- 4 Datteln (entsteint)

## Für 3 Burgerpatties:

- 5 Karotten
- ¼ Zwiebel
- 100 g Walnüsse
- 60 g Mandeln
- 1 Zitrone
- ... Himalaya-Salz und frisch gemahlener Papaya-Pfeffer (S. 11)
- ... Kurkuma und Kreuzkümmel

## Für die Burgerbrötchen und den Belag:

- 6 Riesenchampignons
- ... Tomaten, Zwiebeln, Gurke, Salat

mit Riesen-  
champignon



mit  
Paprika



### Zubereitung:

- 1 Rawyo:** Die Cashewkerne über Nacht in Wasser einweichen. Die Zitrone mit der Zitruspresse des Food Processors auspressen, den Saft in ein Glas geben und beiseite stellen. Die eingeweichten Cashewkerne, den Zitronensaft und das Wasser in den kleinen Behälter des Food Processors geben und mit dem kleinen Messer zerkleinern, bis eine glatte Masse entsteht. Nach Belieben abschmecken.
- 2 Rawchup:** Die Tomaten waschen und vierteln. Zusammen mit den getrockneten Tomaten und den Datteln in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer zerkleinern, bis eine ketchupartige Konsistenz entsteht. Nach Belieben abschmecken.
- 3 Burgerpatties:** Die Karotten waschen und schälen. Die Hälfte der Karotten mit der groben Schneidscheibe in den großen Behälter des Food Processors raspeln. Die andere Hälfte der Karotten mit der feinen Schneidscheibe in den großen Behälter des Food Processors raspeln. Beides in getrennte Schüsseln geben. Die Zitrone mit der Zitruspresse des Food Processors auspressen, in ein Glas geben und beiseite stellen. Die Zwiebel schälen, den harten Wurzelansatz entfernen und grob zerkleinern. Die Walnüsse und die Mandeln in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer fein zerkleinern. Die grob geriebenen Karotten, den Zitronensaft, die Zwiebel und die Gewürze dazu geben und zu einer cremigen Masse zerkleinern. Die Nuss-Karotten-Mischung zu den fein raspelten Karotten geben. Alles gut vermischen, nach Belieben abschmecken und zu Burgerpatties formen.
- 4 Zusammenbauen:** Die Riesenchampignons putzen. Auf den Innenseiten jeweils die Saucen verteilen. Dann nach Belieben jeweils mit einem Pattie, Salat, Tomaten, Zwiebeln etc. belegen.



### Tipp:

Sie können als Alternative zu den „Burgerbrötchen“ aus Riesenchampignons auch Salat- oder Kohlblätter oder Paprikahälften verwenden.



# Fitness

## Sixpacks are made in the kitchen

Sport, Fitness und viel Bewegung – das sind Dinge, die unser Körper in einem gewissen Maß benötigt und die Voraussetzung sind, um abzunehmen und fitter zu sein. Aber Sport, Fitness und Bewegung alleine machen den Erfolg nicht aus! Wussten Sie, dass nahezu 50 % des Erfolges durch die richtige Ernährung erzielt werden kann? Der Hobby-Kraftsportler Kai Maldaner hat auf den nachfolgenden Seiten Fitness-Rezepte zusammengestellt, mit denen es ganz leicht ist, die perfekte Balance zwischen gesunder, vielfältiger Ernährung und Sport zu finden. Die Rezepte sind super schnell und einfach mit dem Feelvita Food Processor zubereitet. Das heißt, es bleibt mehr Zeit für Bewegung und ab jetzt gibt es keine Ausreden mehr! Und das Beste kommt noch: Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie gesunde und leckere Fitness-Alternativen zu Torten, Waffeln, Pizza und Co, die Sie ab jetzt ohne Reue genießen können!

## Wann ist die beste Zeit fürs Training?

Allgemeingültig kann diese Frage nicht beantwortet werden. Jeder Mensch hat seinen eigenen Biorhythmus. Trainieren Sie am besten dann, wenn sich Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit auf dem Höhepunkt befindet und Ihr Alltag es zulässt. Kai Maldaner trainiert lieber am Morgen, denn dabei wird das Blut eher in die trainierten Muskeln gepumpt, der Fettabbau eher angeregt und Sie fühlen sich über den Tag frischer und wacher. Beim Training am Abend können Sie jedoch Stress abbauen, die Studios sind leerer und Sie können sich vor der Bettruhe noch einmal richtig auspowern (es sollten mind. 2 Stunden Pause zwischen Training und Bettruhe liegen)! Starten Sie ein

kleines Experiment: Trainieren Sie einfach zu unterschiedlichen Tageszeiten (z.B. morgens und abends) und finden Sie heraus, ob Sie eher ein Morgen- oder Abend-Sportler sind. Wichtig ist nur, dass Sie nicht gegen Ihren eigenen Biorhythmus trainieren.

## Pre- und Post-Workout-Lebensmittel

Egal ob Krafttraining, Ausdauertraining etc., gerade in Verbindung mit Sport ist es enorm wichtig, den Körper optimal mit ausreichend Nährstoffen, Fetten, Kohlenhydraten und Eiweiß zu versorgen!

*Kai Maldaner empfiehlt:*

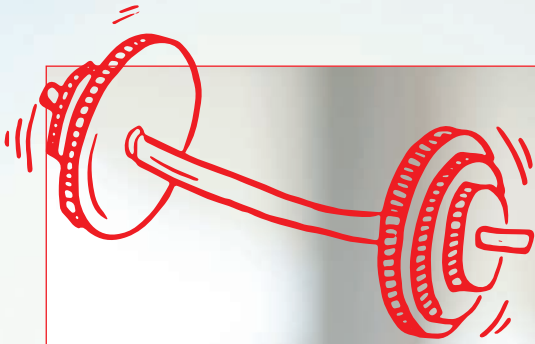
Pre-  
Workout

### Vor dem Workout (für Abend-Sportler)

Vollwertige Kohlenhydrate vor dem Training bringen Energie.

Lebensmittel wie z.B. Vollkorn-Brot, Kartoffeln, Reis, Obst, Haferflocken, Nüsse, Bananen.





### Nach dem Workout

Eiweiß nach dem Training „repariert“ und stärkt die Muskeln. Lebensmittel wie z.B. Protein-Shakes, Hüttenkäse, Eierspeisen, Gemüse mit Hühnchen oder Fisch, griechischer Joghurt oder Quark mit getrockneten Früchten und Nüssen.



Post-  
Workout

### Kai Maldaner

Kai Maldaner ist 35 Jahre alt, kommt aus dem Kreis Limburg-Weilburg und interessiert sich schon seit seiner Jugend für Krafttraining. Er begleitet Sie mit wertvollen Tipps und Tricks durch diese Themenwelt.



# Protein-Plätzchen



## Zutaten für 6 Stück:

- 3 Tomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 200 g Hüttenkäse
- 80 g Dinkelmehl
- ... frische Kräuter
- ... Salz und Pfeffer
- ... etwas Öl für das Backblech

## Zubereitung:

- 1 Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit etwas Öl bestreichen.
- 2 Die Tomaten waschen, vierteln und entkernen. Die Zwiebel schälen, den harten Wurzelansatz entfernen und vierteln. Die Tomaten- und Zwiebelviertel zusammen mit dem Hüttenkäse, dem Dinkelmehl, Salz, Pfeffer und Kräutern in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer zerkleinern, bis eine glatte Masse entsteht.
- 3 Die Masse mit einem Löffel auf dem vorbereiteten Backblech zu runden Plätzchen formen und im vorgeheizten Backofen ca. 15-20 Minuten backen.



Hüttenkäse



## Tipp:

Post-Workout-Meal für Spät-Trainierer! Ideale, schnelle Mahlzeit für Sportler, die ihr Training in den Abendstunden absolvieren.

Post-  
Workout



# Thunfisch-Törtchen



Pre-  
Workout

mit Dip



## Zutaten für die Törtchen:

- 2 Dosen Thunfisch
- 2 Eier
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- ½ Zwiebel
- 100 g Käse
- ... Salz und Pfeffer
- ... Paprikapulver
- ... etwas Öl für das Muffinblech

## Für den Dip:

- 100 g Naturjoghurt
- 200 g Frischkäse (Kräuter)
- 1 TL Meerrettich
- ... Dill und Petersilie
- ... Salz und Pfeffer



**Tipp:**

Perfekt für unterwegs, als Hauptspeise oder Zwischenmahlzeit!

## Zubereitung:

- 1 Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen und den Thunfisch abtropfen lassen.
- 2 Die Zucchini waschen, mit der feinen Schneidscheibe in den großen Behälter des Food Processors raspeln, mit etwas Salz vermengen und kurz stehen lassen. Die Zucchini-Raspeln in ein Küchentuch geben und das Wasser gut auspressen.
- 3 Die Paprika waschen, die Zwiebel schälen, den harten Wurzelansatz entfernen und beides in sehr feine Würfel schneiden. Den Käse mit der feinen Schneidscheibe in den großen Behälter des Food Processors raspeln.
- 4 Den Thunfisch, die Eier, die Zucchini-Raspeln, die Paprika- und Zwiebelwürfel und den Käse vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
- 5 Ein Muffinblech mit etwas Öl einfetten, die Thunfisch-Masse hineinfüllen und die Törtchen ca. 30 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.
- 6 Den Dill und die Petersilie waschen und trocken tupfen. Die Kräuter in den kleinen Behälter des Food Processors geben und mit dem kleinen Messer zerkleinern. Den Joghurt, den Frischkäse und den Meerrettich dazugeben, kurz mixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Thunfisch-Törtchen servieren.



# Fitte Torte

Süße Eiweiß-  
Bombe ohne  
große Sünde!



## Zutaten für den Boden:

- 250 g Mandeln
- 50 g Kokosöl
- ... Zimt und Vanille
- ... etwas Kokosöl für die Springform

## Für die Füllung:

- 4 Eiweiße
- 300 g Magerquark
- ... Vanille
- ... Agavendicksaft, Honig oder Stevia zum Süßen
- ... gemischte Beeren (frisch) zum Garnieren



## Tipps:

Statt Vanille können Sie die Füllung auch nach Belieben mit etwas Proteinpulver z.B. mit Vanille-, Beeren- oder Schokogeschmack verfeinern.

## Zubereitung:

- 1 Den Backofen auf 150°C Umluft vorheizen.
- 2 Die Mandeln in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer fein zerkleinern. Das Kokosöl in einem Topf schmelzen und zusammen mit etwas Zimt und Vanille zu den Mandeln geben. Alles mit dem großen Messer zu einem krümeligen Teig verkneten. Den Boden einer 20 cm Springform mit Backpapier auslegen und den Rand mit etwas Kokosöl einfetten. Die Masse darin verteilen und gut am Rand andrücken.
- 3 Für die Füllung zwei Eiweiße in den großen Behälter geben und mit der Emulgierscheibe und der Pulsierfunktion zu einem luftigen Eischnee schlagen. Den Magerquark, die restlichen Eiweiße, etwas Vanille und etwas Süße miteinander vermischen. Den Eischnee vorsichtig unterheben und die Masse auf dem Kuchenboden verteilen.
- 4 Den Kuchen im vorgeheizten Backofen ca. 1 Stunde backen. Vollständig abkühlen lassen und mit frischen Beeren garnieren.





# Protein-Wraps

## Zutaten für ca. 4 Wraps:

- 4 Karotten
- 4 Frühlingszwiebeln
- 400 g Magerquark
- 4 Eier
- 2 EL Öl
- ... Petersilie und Schnittlauch
- ... Salz und Pfeffer
- ... etwas Öl für die Pfanne

Perfekt für unterwegs!

## Zubereitung:

- 1 Die Karotten waschen, schälen und mit der feinen Schneidscheibe in den großen Behälter des Food Processors raspeln. Die Frühlingszwiebeln putzen und mit der feinen Schneidscheibe in den großen Behälter des Food Processors in Ringe schneiden.
- 2 Die Petersilie und den Schnittlauch waschen, gut trocken tupfen, zusammen mit dem Magerquark in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer glatt mixen. Die Quark-Masse mit den Karotten-Raspeln vermengen und nach Belieben abschmecken.
- 3 Die Eier mit dem Öl verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Die Eimasse nach und nach hineingeben, verteilen und 4 Wraps daraus braten. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen.
- 4 Die Protein-Wraps mit der Karotten-Quark-Masse bestreichen. Die Wraps aufrollen, zum Mitnehmen in Frischhalte- oder Alufolie einwickeln, bis zum Verzehr in den Kühlschrank stellen oder sofort genießen.



## Tipp:

Sie können die Protein-Wraps im 4. Schritt auch mit Putenbrustaufschnitt oder magerem Kochschinken belegen.



# Detox-Salat



## Zutaten für den Salat:

- ... Grünkohl nach Belieben
- ½ Brokkoli
- 100 g Rosenkohl
- ¼ Kopf Rotkohl
- 2 Karotten
- 70 g Mandeln
- ... Petersilie
- ... Sonnenblumenkerne

## Für das Dressing:

- 3 EL Olivenöl
- 2 Zitronen
- 1 Stück Ingwer (geschält)
- 2 TL Honig oder Ahornsirup
- ... Salz und Pfeffer

## Zubereitung:

- 1 Das Gemüse waschen, putzen und ggf. schälen. Alles klein schneiden. Die Petersilie waschen. Den Ingwer klein schneiden.
- 2 Für das Dressing die Zitronen mit der Zitruspresse des Food Processors auspressen, den Saft mit dem Olivenöl, dem Ingwer und dem Honig/Ahornsirup in den kleinen Behälter des Food Processors geben, mit dem kleinen Messer mixen und nach Belieben abschmecken. Das Dressing in eine große Schüssel geben.
- 3 Den Grünkohl (als Erstes), den Brokkoli, die Petersilie und die Mandeln in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer und der Pulsier-Funktion zerkleinern.
- 4 Das restliche Gemüse mit der groben Schneidscheibe zu den anderen Zutaten in den großen Behälter des Food Processors raspeln. Beim Befüllen darauf achten, dass die Max-Linie nicht überschritten wird. Je nach Füllhöhe sollten die Zutaten schrittweise zerkleinert werden.
- 5 Alles zu dem Dressing geben und gut durchmengen. Den Salat etwas durchziehen lassen. Nach Belieben mit Sonnenblumenkernen bestreuen und nochmal abschmecken.



## Tipp:

Kann dabei helfen, Giftstoffe aus dem Körper zu leiten und den Stoffwechsel anzuregen!

Voll mit Nährstoffen und Vitaminen!



# Haferflocken-Waffeln

Der perfekte  
Start in einen  
fitten Tag!



## Zutaten:

- 120 g Haferflocken
- 6 Eiweiße
- 2 Eigelbe
- ... Zimt und Vanille
- ... etwas Kokosöl für das Waffeleisen

## Zubereitung:

- 1 Alle Zutaten in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer zu einem Teig verarbeiten.
- 2 Ein Waffeleisen mit etwas Kokosöl einfetten. Die Waffeln portionsweise im Waffeleisen ausbacken.



## Tipp:

Essen Sie zu den Waffeln eine Grapefruit, diese kann stoffwechselanregend wirken und liefert wichtige Nährstoffe und Vitamine!

Die Waffeln können mit Magerquark und frischem Obst garniert werden!

# Dinkel-Quark-Küchlein mit Lauch und Karottensalat

## Zutaten für die Dinkel-Quark-Küchlein mit Lauch:

200 g	Dinkelmehl
150 g	Magerquark
1 TL	Backpulver
3 EL	Olivenöl
1	kleine Lauchstange
100 g	Frischkäse
100 g	Hüttenkäse
1	Eigelb
...	Parmesan nach Belieben
...	Salz und Pfeffer

## Für den Karottensalat:

2-3	Karotten
1	Zitrone
1 TL	Honig
1 EL	Olivenöl
...	Salz und Pfeffer



## Tipp:

Sie können den Teig auch für Fitness-Mini-Pizzen oder Fitness-Flammkuchen verwenden!

## Zubereitung der Dinkel-Quark-Küchlein mit Lauch:

- 1 Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- 2 Das Mehl, den Quark, das Backpulver, das Olivenöl und etwas Salz in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer zu einem Teig kneten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu kleinen Küchlein ausrollen, auf das vorbereitete Backblech geben und für ca. 5-10 Minuten vorbacken.
- 3 In der Zwischenzeit den Lauch waschen, putzen und mit der feinen Schneidscheibe in den großen Behälter des Food Processors in Ringe schneiden. Den Frischkäse, den Hüttenkäse und das Eigelb in den kleinen Behälter des Food Processors geben und mit dem kleinen Messer mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Den Parmesan mit der feinen Schneidscheibe in den großen Behälter des Food Processors raspeln.
- 5 Die vorgebackenen Küchlein jeweils mit der Frischkäse-Masse bestreichen, mit etwas Lauch belegen und mit Parmesan bestreuen. Im Backofen ca. 10-15 Minuten backen.

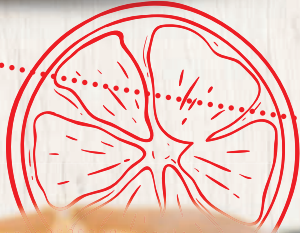
## Zubereitung des Karottensalates:

- 1 Die Karotten waschen, schälen und mit der feinen Schneidscheibe in den großen Behälter des Food Processors raspeln.
- 2 Die Zitrone mit der Zitruspresse des Food Processors auspressen, den Saft in eine große Schüssel geben und mit den restlichen Zutaten zu einem Dressing verrühren. Die Karotten dazugeben und alles gut vermengen.

Perfekte Alternative zu Pizza und Co – auch auf Partys!

Fitness-  
taugliche Teig-  
Variante!

Ergibt ca.  
6 Stück



# Erfrischungen

## Saft – die Wunderwaffe

Saft schmeckt allen gut – aber Saft ist nicht immer gesund! Meistens werden bei gekauften Säften, wie z.B. bei Orangensaft aus Orangensaftkonzentrat und Orangennektar, Zucker, Mineralstoffe und künstliche Vitamine zugefügt. Im Gegensatz zum Essen von frischen Zitrusfrüchten, kann Ihr Körper weit mehr Nährstoffe aufnehmen, wenn die Früchte schonend ausgepresst werden, da so mehr Früchte in kürzester Zeit verzehrt werden können! Mit der Feelvita Food Processor Zitruspresse können Sie z.B. Zitronen, Grapefruits und Orangen einfach, schnell und schonend auspressen. In der Ruhe liegt die Kraft – durch die regulierte Geschwindigkeit mit 100 Umdrehungen pro Minute kann die Hand auf den Presskegel gehalten werden und die Frucht wird dadurch restlos ausgepresst. Das bedeutet, volle Saftausbeute und volle Power! Frischer, selbst ausgepresster Saft ohne künstliche Zusatzstoffe kann eine wahre Vitaminbombe sein! Durch das schonende Auspressen bleiben wichtige Enzyme, Vitamine und Mineralstoffe enthalten. Und genau diese Nährstoffe braucht der Körper! Sie können helfen, die Gesundheit und Vitalität zu stärken und das

Verdauungs- und Immunsystem zu unterstützen! Außerdem sind diese Stoffe wichtig für unsere Knochen. Sie können fast nichts Besseres für Ihre Gesundheit tun, als frische, kaltgepresste Säfte auf Ihren täglichen Speiseplan zu setzen, denn sie wirken umfassend auf den gesamten Organismus! Schon zwei Orangen können den Tagesbedarf eines Erwachsenen an Vitamin C decken. Vitamin C spielt zum Beispiel eine wichtige Rolle bei der Bildung von Bindegewebe und kann die Eisenaufnahme im Körper verbessern. Die Feelvita Food Processor Zitruspresse wurde speziell dafür entwickelt, um Ihnen eine leichte, schonende, sichere und schnelle Art und Weise zu ermöglichen, Ihren Körper bestmöglich fit zu halten. Ab jetzt können Sie mehr Vitamine in Ihren Alltag integrieren und das ganz einfach und mit Leichtigkeit! Pressen Sie einfach Ihre Lieblingszitrusfrüchte mit der Zitruspresse aus und verfeinern Sie diese nach Belieben mit geriebenem Ingwer, gehackten (Wild-)Kräutern, Chiasamen und vielem mehr! Unsere köstlichen Erfrischungs-Ideen geben weitere Anregungen für maximalen Saftgenuss!







# Zitronenlimonade



## Zutaten:

- 5-6 EL Agavendicksaft
- 250 ml Wasser
- 7 Zitronen
- ... Sprudelwasser zum Auffüllen
- ... Eiswürfel und Minze zum Garnieren

## Zubereitung:

- 1 Den Agavendicksaft und das Wasser in einen Kochtopf geben, kurz zum Kochen bringen und auf niedriger Stufe ca. 2 Minuten köcheln lassen, bis sich der Agavendicksaft aufgelöst hat.
- 2 Die Zitronen mit der Zitruspresse des Food Processors auspressen. Den Sirup zu dem Zitronensaft in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer kurz durchmixen. Den Zitronenlimonaden-Sirup durch ein Sieb filtern.
- 3 Den Limonaden-Sirup in die Gläser füllen und nach Geschmack mit Sprudelwasser aufgießen. Nach Belieben mit Eiswürfeln und Minze im Glas garnieren und sofort servieren.

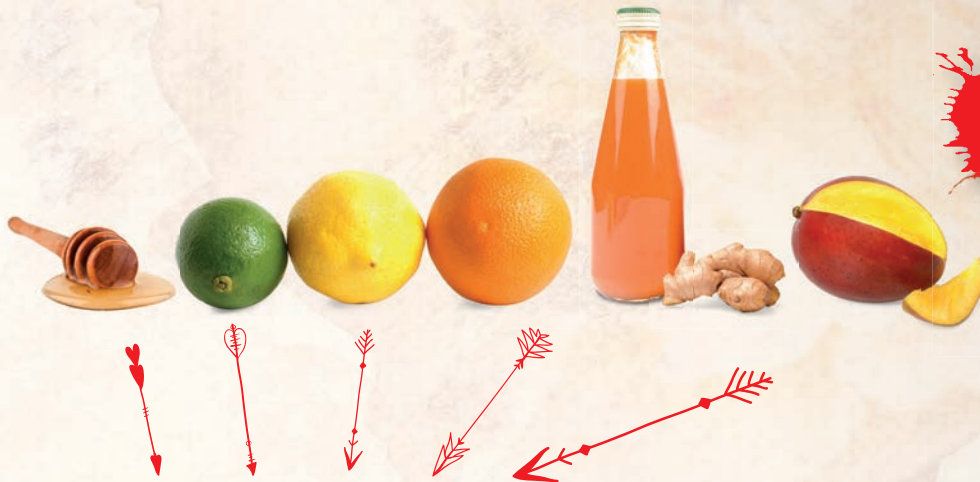
Sauer-süße  
Erfrischung!



## Tipp:

Statt dem Agavendicksaft kann auch 100 g Zucker verwendet werden.

# Zitrus-Mango-Saft



Für Extra-  
Power durch  
Vitamine!



## Zutaten:

- 1 Stück Ingwer (geschält)
- 1 Bio-Limette
- 1 Zitrone
- 1 Orange
- 1 kleine Mango
- 300 ml Karottensaft
- ... Honig

## Zubereitung:

- 1 Den Ingwer fein reiben. Die Limette heiß abwaschen und etwas Schale fein abreiben. Die Limette, die Zitrone und die Orange mit der Zitruspresse des Food Processors auspressen. Die Mango halbieren, entkernen und in Würfel schneiden.
- 2 Das große Messer in den großen Behälter einsetzen, den Ingwer, den Limettenabrieb, die Mangowürfel, den Karottensaft und nach Belieben Honig zu dem ausgepressten Saft geben und alles pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

# Orangen-Papaya-Saft mit Joghurt



## Zutaten:

½	Bio-Limette
100 g	Joghurt
½	Papaya
3	Orangen

## Zubereitung:

- 1 Die Limette heiß abwaschen, etwas Schale fein abreiben und den Saft mit der Zitruspresse des Food Processors auspressen. Den Abrieb und den Saft unter den Joghurt rühren.
- 2 Die Papaya schälen, entkernen und grob würfeln. Die Orangen mit der Zitruspresse des Food Processors auspressen.
- 3 Das große Messer in den großen Behälter einsetzen, die Papayawürfel zu dem Saft geben und pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- 4 Den Papaya-Orangen-Saft in Gläser verteilen und jeweils mit 2 TL Limetten-Joghurt verfeinern. Vor dem Verzehr den Joghurt gut unterrühren.



## Tipp:

Werfen Sie die Papaya-Kerne nicht weg! Bereiten Sie ganz einfach einen lecker-würzigen Papaya-Pfeffer zu (siehe Rezept S. 11)!

# Zitronen-Mango-Limo

## Zutaten:

- 1 Mango
- 6 Zitronen
- 90 g Zucker
- 500 ml Wasser
- ... Sprudelwasser zum Auffüllen
- ... Eiswürfel zum Garnieren



## Zubereitung:

- 1 Die Mango halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Die Zitronen mit der Zitruspresse des Food Processors auspressen.
- 2 Den Zucker und das Wasser in einen Kochtopf geben, kurz zum Kochen bringen und auf niedriger Stufe ca. 2 Minuten köcheln lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Den Zitronensaft und die Mango zu dem Zuckersirup geben und ca. 5-10 Minuten auf niedrigster Stufe köcheln lassen.
- 3 Die Masse in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer pürieren. Beim Befüllen darauf achten, dass die Max-Linie nicht überschritten wird. Je nach Füllhöhe sollten die Zutaten schrittweise gemixt werden.
- 4 Den Limonaden-Sirup durch ein Sieb filtern, in Gläser füllen und je nach Geschmack mit Sprudelwasser aufgießen. Nach Belieben mit Eiswürfeln im Glas servieren.

# Frozen Wassermelonen-Erdbeer-Slush



## Zutaten:

300 g Wassermelone  
5 große Erdbeeren  
1 Limette  
... etwas Wasser

## Zubereitung:

- 1 Die Wassermelone schälen, in kleine Würfel schneiden und über Nacht einfrieren. Die Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Die Limette mit der Zitruspresse des Food Processors auspressen. Das große Messer in den großen Behälter des Food Processors zu dem Saft einsetzen.
- 2 Die Melone zusammen mit den Erdbeeren und etwas Wasser zu dem Limettensaft in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer zu einem Slush mixen.

Süße  
Erfrischung!



# Zitrus-Saft



## Zutaten:

- ½ Grapefruit
- 2 Orangen
- 1 Limette

## Zubereitung:

- 1 Die Zitrusfrüchte mit der Zitruspresse des Food Processors auspressen. Das große Messer in den großen Behälter des Food Processors zu dem Saft einsetzen und kurz durchmischen.
- 2 Nach Belieben mit gehackter Minze und/oder geriebenem Ingwer aufpeppen.



# Clean Eating

## Clean Eating – Natürlich lecker & gesund

Clean Eating ist der englische Ausdruck für eine „saubere“ Ernährungsweise. Die Philosophie, die dahinter steckt, sieht Lebensmittel als clean an, wenn sie ohne industrielle Verarbeitung auskommen. Sie sind also beispielsweise frei von Konservierungsstoffen, künstlichen Aromen, Geschmacksverstärkern, Emulgatoren und Co.

Diese Art der Ernährung ist ein absoluter Food-Trend. Völlig neu ist die Idee aber nicht: Das Konzept des Clean Eatings kann durchaus als Erweiterung der Bio-Bewegung seit den 70er Jahren gesehen werden. Damals plädierte man für Naturkost (gering verarbeitete Lebensmittel) und biologischen Anbau – resultierend aus der Industrialisierung der Nahrungsmittelproduktion. Anhänger der gesunden vollwertigen Ernährung wollten keine Produkte mit künstlichen Zusatzstoffen essen. Sie hinterfragten die Qualität der Nahrung und bevorzugten es, Lebensmittel selbst herzustellen bzw. zu verarbeiten. Im Vergleich zur damaligen Vollwertküche, die eher aufwendig, wenig appetitlich, schwer und langweilig war, überzeugt Clean Eating mit kreativen Ideen und Leichtigkeit – von Verzicht keine Spur!

Clean Eating sticht in der Vielzahl der Ernährungstrends als eine gesunde und abwechslungsreiche Form hervor. Es ist keine Diät, sondern eine Ernährungsform, die absolut plausibel funktioniert und die mehr Achtsamkeit und Bewusstheit beim Essen fordert.

## Geschmacksintensiv statt geschmacksverstärkt

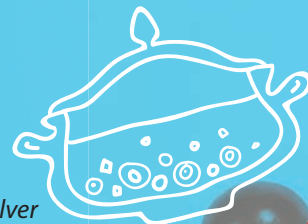
Wie oft essen Sie Lebensmittel, deren Zutaten Sie nicht kennen? Ein Blick auf die Zutatenliste einer Tütensuppe genügt:

### **Champignon-Tütensuppe**

Stärke  
Palmöl  
Speisesalz  
Maltodextrin  
Champignonsaftkonzentrat  
Milchzucker  
Hefeextrakt  
Milcheiweiß  
Sahnepulver  
Aromen  
Dextrose  
Champignonpulver  
Sellerieblätter

### **Selbst gemachte Champignon-Suppe**

Zwiebeln  
Champignons  
natives Olivenöl  
Vollkornmehl  
Gemüsebrühe  
Hafersahne



In der Tütensuppe sind nicht mehr viele Nährstoffe enthalten. Kocht man die Suppe selbst, würde sich die Zutatenliste deutlich unterscheiden – und sie liefert dem Körper durch frische Nahrungsmittel eine wertvolle Unterstützung in Sachen Gesundheit!

## Was würden Sie lieber essen?



## Clean Eating: Was ist erlaubt?

Clean Eating ist bewusstes Essen – Zutaten, die unbekannt sind oder die man nicht aussprechen kann, werden abgelehnt (z.B. Maltodextrin). Dazu gehören alle Lebensmittel, die ohne eine Zutatenliste auskommen (d.h. sie bestehen meist nur aus einer Zutat). Clean Eater ernähren sich hauptsächlich von natürlichen, frischen, vollwertigen und unverarbeiteten Lebensmitteln (am besten in Bio-Qualität). Auf dem Speiseplan stehen somit vor allem frische Produkte wie Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte sowie hochwertige Fette und Öle, Fisch und Fleisch. Fertiggerichte (Convenience) und Fast Food sind tabu. Beim Clean Eating sollte man seinen Blick für die Inhaltsstoffe der Nahrung schärfen. Nicht alles, was einen natürlichen Eindruck macht, ist auch naturbelassen oder frei von industriellen Zusatzstoffen. Ein Beispiel ist Clean Labelling: Der Aufdruck „fettarm“ oder „ohne Zucker“ auf Verpackungen bedeutet meist, dass Geschmacksverstärker zum Ausgleich enthalten sind. Wer denkt, sich damit gesund zu ernähren, liegt leider oft falsch. Es gilt also, das Bewusstsein für Lebensmittel und deren Weg bis zum Teller zu schärfen. Mit dem Feelvita Food Processor ist das ganz leicht umzusetzen. Mit ihm kann man Vieles selbst und frisch zubereiten und bestimmt die Zutaten selbst. So haben Zuckerzusätze, Weißmehl, Zusatzstoffe, künstliche Aromen und Geschmacksverstärker keine Chance!



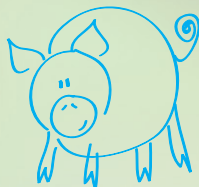




Die wichtigsten  
Clean Eating-  
Regeln auf  
einen Blick

Ernährungstrends geben oftmals strenge Regeln vor und verbreiten Weisheiten, die in wenigen Jahren überholt sind. Clean Eating kommt mit wenigen Regeln aus und stellt eine natürliche Ernährungsweise dar, die einzig darauf abzielt, gesund zu sein und zu bleiben – und das ist immer aktuell! Clean Eating ist kein starres Konzept – ergänzend zu den wenigen Regeln sollten Sie für sich selbst überlegen, was „sauberes“ Essen für Sie bedeutet! Sie selbst wissen am besten, womit Sie sich wohlfühlen und sollten deshalb auch selbst Regeln und Ausnahmen definieren. So werden Sie zum „Clean Eater“:

- **Kochen Sie selbst!** Der Feelvita Food Processor ermöglicht es, alle Vorbereitungen mit einem Gerät zu erledigen und macht Selbstkochen zum Kinderspiel!
- **Frisch genießen!** Ernähren Sie sich vielfältig – das fördert nicht nur die Fantasie in der Küche und den Genuss beim Essen, sondern auch die Lebensqualität!
- **Clean Eating ist keine Diät, sondern ein Lifestyle.** Deswegen muss es vor allem alltags-tauglich sein und sollte nicht einschränken. Entdecken Sie die Möglichkeiten mit Ihrem Feelvita Food Processor!



- **Planung ist alles:** Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt. Das verhindert Heißhungerattacken. Besonders in der Anfangsphase sollte man gut planen und mit gesunden Snacks und Mahlzeiten vorbereitet sein – so entgeht man leichter der Fast Food-Falle. Packen Sie Lunchboxen oder kochen Sie größere Mengen und frieren Sie diese portionsweise ein. Auch ein Essensplan ist hilfreich.
- **Definieren Sie Ausnahmen!** Das ist nicht inkonsequent, sondern erleichtert den Alltag mit Clean Eating und hilft, motiviert dran zu bleiben! Ein paar Ausnahmen finden Sie auf der Shoppingliste (S. 42/43). Essen sollte nicht den ganzen Tag dominieren! Ein Stück Kuchen schmeckt dann besonders gut, wenn es selten ist! Und: Die meisten Rezepte lassen sich auch gesund umsetzen! Kekse, Eis und Pizza können ebenfalls clean sein!
- **Essen Sie achtsam:** Studieren Sie die Zutatenliste! Verzichten Sie auf Diät-Lebensmittel, Süßstoffe, Alkohol, Weißmehl, Zucker, auf alles, was Sie nicht kennen und auf sämtliche Lebensmittel, die mehr als 5 Zutaten beinhalten! Essen Sie nur, wenn Sie wirklich Appetit haben! Außerdem sollte man nicht nebenbei essen, sondern ganz bewusst und in Ruhe genießen!
- **5 Portionen Obst & Gemüse am Tag:** So sind Sie mit ausreichend Nährstoffen versorgt und stärken die Abwehrkräfte!
- **Auswärts essen:** Achten Sie auf möglichst naturbelassene Gerichte. Viele Restaurants bieten auch Gerichte für alternative Ernährungsformen an oder gehen auf Wünsche ein. Konservierungs- und Farbstoffe müssen in Speisekarten deklariert werden.

## Du bist, was du isst!

Das beschreibt es am besten! Unsere Ernährung hat großen Einfluss auf unsere Gesundheit. Gesunde und frische Zutaten liefern dem Körper Widerstandskraft, Energie und Geschmacksvielfalt. Im Alltag vergessen wir oft, dass diese einfache Tatsache unser Wohlbefinden enorm steigern kann. Entdecken Sie ein neues Lebensgefühl!

Der Feelvita Food Processor ist optimal für eine einfache Umsetzung des Clean Eating Konzeptes im Alltag. Fangen Sie mit kleinen Veränderungen an (z.B. mit einzelnen Clean Eating Tagen)! Die Routine kommt von ganz allein, wenn sich die ersten positiven Effekte zeigen. Diese können sein:

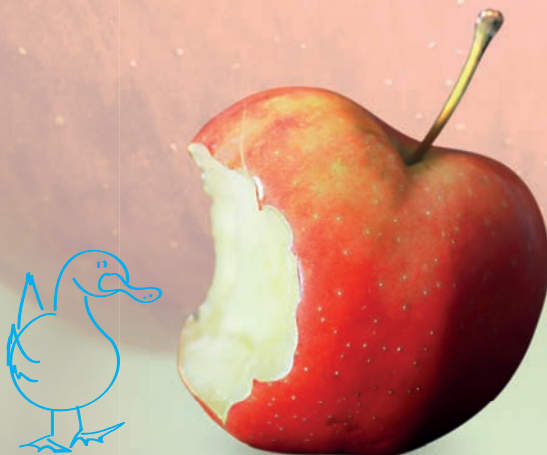
- ein gesunder Gewichtsverlust ohne Jojo-Effekt und weniger Heißhungerattacken
- mehr Energie und Leistungsvermögen
- eine Verbesserung der Stimmung
- ein besserer Schlaf, mehr Wohlbefinden und Vitalität
- die Geschmacksnerven werden sensibel für Zucker, Salz und echte Frische
- ein natürlicher Entgiftungseffekt
- eine verbesserte Verdauung
- mehr Konzentration
- ein strahlendes Hautbild
- eine geringere Infektanfälligkeit



### Esther Schwickert & Lukas Schneider

Esther und Lukas sind überzeugte Veganer. Das Tierwohl liegt den beiden besonders am Herzen: Als tatkräftige Helfer für einen Tierlebenshof engagieren sie sich ehrenamtlich und investieren darüber hinaus jede freie Minute für den Tierschutz. Esther und Lukas beschäftigen sich auch beruflich mit gesunder Ernährung und aktuellen Food-Trends: Esther arbeitet in einem Bioladen. Lukas ist begeisterter Koch für Familie und Freunde.

Die beiden zeigen, wie man eine cleane Ernährungsweise leicht umsetzen kann, geben wertvolle Tipps und haben leckere Rezepte zusammengestellt.



# Shoppingliste



## Was kommt in den Einkaufswagen?

Mal ehrlich: Eine Ernährungsoptimierung ist immer mit Aufwand verbunden. Es ist nicht damit getan, sich allein mit den Vorzügen einer Ernährungsumstellung auseinanderzusetzen. Oftmals sorgen Zeitmangel und Unsicherheit dafür, dass wir es im Alltag nicht umsetzen können und doch wieder in alte Ernährungsmuster verfallen. Hier kommt die Feelvita Philosophie ins Spiel – denn es ist ein Lifestyle, der sich perfekt in unser Leben integrieren lässt. Der Food Processor ist deshalb ein Motivator, der diese Hürden für uns nimmt und mit dem es leicht fällt, sich gesund zu ernähren – und das mit Genuss! Die nachfolgende Liste hilft dabei einen leichten Einstieg in die cleane Ernährung zu finden, soll inspirieren, motivieren und die Vielfalt aufzeigen. Auf geht's...

## Tierische Produkte

Tierische Produkte sollten am besten aus artgerechter Haltung kommen. *Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte und Eier* sollten Bio-Qualität haben. Kaufen Sie bewusst ein!

## Obst, Salat, Gemüse & Wurzeln

*Obst, Salat, Gemüse und Wurzeln* sollten am besten saisonal und regional eingekauft werden. Tiefkühlwaren sind okay – Frisches sollte allerdings bevorzugt werden. Bio-Ware ist vor allem empfehlenswert für alle Sorten von Obst und Gemüse, die eine dünne Schale/Haut haben wie z.B. *Beeren, Pfirsiche, Spargel* etc.

## Getreide


Alle Sorten in der Vollkornvariante z.B. *Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Hirse, Mais, Reis* und auch *Urgetreide* wie *Dinkel, Einkorn, Emmer, Kamut* sind geeignet. Ebenfalls clean sind *Vollkornreis, Vollkorn-Bulgur, Vollkorn-Couscous, Haferflocken (Vollkorn), Dinkel- und Kamutflocken, 6-Korn-Müsli, Nussmehl, Kokosmehl, Grünkern, Maismehl, Pseudogetreide (Amaranth, Quinoa, Buchweizen)*.

## Hülsenfrüchte

*Tellerlinsen (keine gelben und roten Linsen), Erbsen, grüne Bohnen, Kichererbsen, Zuckerschoten*.

## Superfoods

Superfoods sind pflanzliche Nahrungsmittel, die über eine überdurchschnittlich hohe Konzentration an Nährstoffen verfügen und damit eine positive Wirkung auf den menschlichen Körper haben sollen. *Acai Pulver, Maqui Pulver, Lupinen Pulver, Baobab Pulver, Cranberries*.

 Superfoods müssen nicht immer exotisch klingen und aussehen. In den heimischen Gärten wachsen „Local Superfoods“, die es genauso in sich haben. Dazu zählen z.B.

*Leinsamen, verschiedene Beerensorten, Kohl, Hülsenfrüchte und Getreidesorten wie Dinkel, Buchweizen und Grünkern.*


### Nüsse & Samen

Bei Nüssen und Samen sollte darauf geachtet werden, dass sie unbehandelt (roh, unblanchiert) und ohne Zusätze hergestellt sind.

*Leinsamen, Chiasamen, Mandeln, Paranüsse, Cashewkerne, Haselnüsse, Walnüsse, Macadamia, Pekannüsse, Kokosnüsse, Kokusnussflakes, Erdmandeln, Kürbiskerne, Pinienkerne, Sesamkörner, Mohn, Sonnenblumenkerne, Pistazien, Kastanien.*


### Fette, Öle & Essig

Für eine ausgewogene Ernährung sollte man besonders auf mehrfach ungesättigte Fettsäuren setzen – sie haben einen hohen Omega3-Gehalt: *Avocado-Öl, Ghee (Butterschmalz), geklärte Butter, Kokosöl, Macadamia-Öl, Leinöl, natives Olivenöl (kaltgepresst), Sesam-Öl, Sonnenblumenöl (unraffiniert), Walnuss-Öl, Essig (ohne Zuckerzusatz), Balsamico (ohne Zuckerzusatz), Kürbiskernöl.*

 Zum Braten geeignet sind Ghee, geklärte Butter, Kokosöl oder auch natives Olivenöl (bis 180°C). Lein-, Walnuss- und Kürbiskernöl hingegen sollten nicht erhitzt werden.


### Kräuter & Gewürze

Bio ist gut – selbst angebaut ist besser! Wer einen eigenen Garten hat, sollte die Möglichkeit nutzen, selbst Kräuter zu ziehen – so hat man sie immer frisch, wenn sie benötigt werden. Tiefkühl-Kräuter sind aber auch okay. Besonders Sorten wie Oregano lassen sich gut trocknen und somit aufbewahren.

 Fertige Gewürzmischungen sind ein absolutes No-Go! Man kann sie ganz leicht selbst machen – z.B. Curry. Geeignete Gewürze sind *Kreuzkümmel, Pfefferkörner, Zimt, Kardamom und Koriandersamen, Gewürznelken, Kurkuma und Chiliflocken*. Einfach rösten und mit etwas grobem Salz im kleinen Behälter des Food Processors zerkleinern. Fertig!

### Getränke

*Mineralwasser (still), Kokoswasser (Bio-Qualität), Kräutertee, Matcha Tee, Grüntee, Smoothies*

 Ein tolles Getränk für einen schwungvollen Start in den Tag ist heißes Zitronenwasser mit Cayenne-Pfeffer.


### Milchprodukte

Für alle Arten von Milch gilt: Diese sind nur dann clean, wenn sie weder Zucker noch andere chemische Zusätze enthalten.

*Mandelmilch (Mandelmilch enthält oftmals Maismaltodextrin – aus Mais extrahierter Zucker – als Zuckerersatz), Nussmilch, Reismilch, Hafermilch, Kokosmilch, Bio-Rohmilch.*


### Und was ist mit Süßem?

Für süße Speisen kann man folgendes in Maßen nutzen: *Honig, Vanille, Agavendicksaft, Apfel- und Birnendicksaft (Bio-Qualität), Ahornsirup, Reissirup (ohne Zuckerzusatz), Kokosblütenzucker (Bio-Qualität), rohes Kakaopulver (ungesüßt und ohne chemische Zusätze), Trockenfrüchte (ungesüßt und ungeschwefelt), Kakaonibs, Xylith, Birkenzucker, Stevia.*

 Stevia kann eine bis zu 450-fach höhere Süßkraft im Vergleich zu herkömmlichem Zucker haben und ist deshalb in Maßen auch für Diabetiker geeignet.

### Kompromisse

*Naturjoghurt, Quark aus Naturjoghurt z.B. nach dem Rezept von S. 44, Senf (ohne Zucker- und chemische Zusätze), Hefe, Weinstein-Backpulver, Kaffee (ohne Zucker und in Maßen), Käse wie Mozzarella, Ricotta, Fetakäse, Ziegenkäse, Hüttenkäse, Parmesan, passierte Tomaten, Vollkorn(reis)nudeln, Reispapier, Tamari.*

 Ist Pasta clean? Nudeln sind nicht clean, weil sie industriell verarbeitet wurden. Allerdings gibt es Nahrungsmittel, die dennoch in das Konzept einer „sauberen“ Ernährung passen. Besteht die Pasta aus weniger als 6 Zutaten und ausschließlich aus echtem Vollkorn, kann man sie durchaus als Kompromiss gelten lassen.

Quark ist ein sehr vielseitiges Milchprodukt: So kann Quark zum Beispiel zur frischen Verwendung für Müsli, als Brotaufstrich oder als Quarkdessert dienen, gleichzeitig gibt es zahlreiche Möglichkeiten, Quark zum Kochen, Backen oder Braten zu verwenden. Frischkäse kann ebenfalls sehr vielseitig verarbeitet werden... Daher haben wir leckere Rezepte für selbstgemachten Naturquark und veganen Frischkäse, die Sie für verschiedene Gerichte zubereiten können.

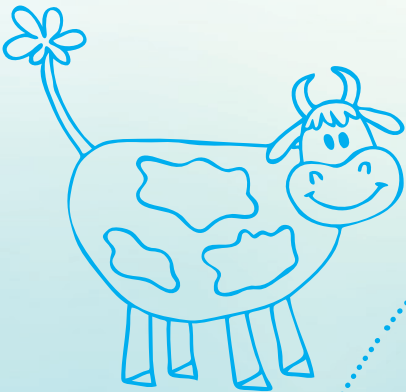
# Quark

## Zutaten:

**500 g** Naturjoghurt  
(Bio-Vollfettvariante)

## Zubereitung:

Ein Sieb in einen Topf hängen und mit einem Tuch auslegen. Den Joghurt hineingeben und über Nacht in den Kühlschrank stellen, damit das Wasser aus dem Joghurt abtropft. Anschließend den Quark aus dem Tuch nehmen und in ein sauberes Glas mit Schraubverschluss füllen. Gekühlt hält sich der Quark etwa 5-6 Tage.



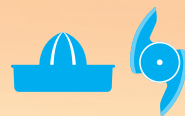
Lecker und gesund



## Tipp:

Natürlich ist auch Naturjoghurt verarbeitet – auch die Vollfettvariante. Je nach Herstellung bzw. Zutaten kann er dennoch in das Konzept der cleanen Ernährung passen. Das ist nicht inkonsequent, sondern erleichtert den Alltag. Allerdings sollte man zu einem Naturjoghurt greifen, der keine (Zucker-) Zusätze enthält und nachhaltig und biologisch produziert wurde. „Naturjoghurt“, der aus mehr als 5 Zutaten besteht, hat nichts mehr mit Natur zu tun und ist folglich nicht clean!

# Veganer Frischkäse



## Zutaten:

- 250 g** Cashewkerne
- 100 ml** Reis-/Mandel- oder Hafermilch (Alternativ: Wasser)
- 1 TL** Kreuzkümmel
- ½** Bio-Zitrone
- ...** Salz und Pfeffer

## Zubereitung:

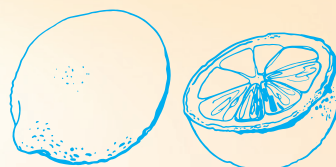
Die Cashewkerne mindestens 4 Stunden (z.B. über Nacht) in Wasser einweichen und danach abgießen. Die Zitrone heiß abwaschen, die Schale abreiben und den Saft mit der Zitruspresse des Food Processors auspressen. Alle Zutaten in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer zerkleinern, bis eine Creme entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



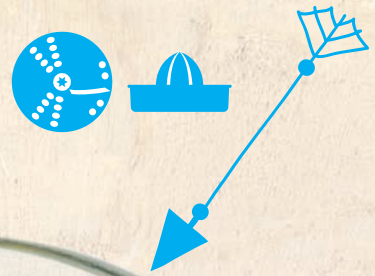
## Tipp:

Der Frischkäse kann nach Belieben verfeinert werden, zum Beispiel mit Lauchzwiebeln, Knoblauch, Pistazien oder frischen Kräutern wie Schnittlauch, Thymian, Basilikum oder Petersilie.

Cashewkerne enthalten viel Magnesium und Eisen.



# Mediterraner Fenchelsalat



Low-Carb!



## Zutaten:

- 1 Fenchelknolle
- 150 g Erbsen (tiefgekühlt)
- 2 EL Olivenöl (nativ)
- 1 Limette
- ... Salz und Pfeffer
- ... Kräuter nach Belieben z.B. Oregano, Thymian

## Zubereitung:

- 1 Den Fenchel waschen, putzen, vierteln und mit der feinen Schneidscheibe in den großen Behälter des Food Processors schneiden. Die Kräuter waschen, trocken tupfen und hacken.
- 2 Anschließend Olivenöl und die Kräuter in einer separaten Schüssel verrühren, den Fenchel hinzufügen, unterheben und für etwa 3 Stunden kalt stellen. Währenddessen die Erbsen mit etwas Wasser für ca. 2 Minuten aufkochen, in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.
- 3 Die Limette mit der Zitruspresse des Food Processors auspressen. Alle Zutaten in der Schüssel vermischen und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

# Gefüllte Paprika mit Nuss-Sauce

Fruchtig-süß  
& deftig

## Zutaten für die gefüllten Paprika:

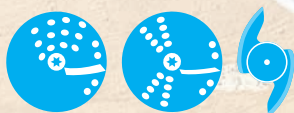
2	Paprika
2-3	Tomaten
1	Knoblauchzehe
1	Zwiebel
1 EL	Mandeln
1 EL	Pinienkerne
½	Apfel
½	Banane
200 g	Rindertatar
...	etwas Olivenöl (nativ) für die Pfanne

## Für die Sauce:

100 ml	Kokosmilch
70 g	Ziegenkäse (weich)
25 g	Walnüsse
25 g	Cashewkerne
2	Datteln (entsteint)
...	Zimt
...	Granatapfelkerne zum Garnieren

## Zubereitung:

- 1 Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Paprika waschen, die Deckel der Paprika abschneiden und den Strunk entfernen. Anschließend im Backofen für ca. 15 Minuten vorbacken. Die Tomaten waschen, putzen und klein schneiden. Den Knoblauch und die Zwiebel schälen, die harten Wurzelansätze entfernen und klein schneiden. Das Olivenöl in eine große Pfanne geben und Knoblauch und Zwiebel darin anschwitzen. Das Rindertatar hinzufügen und ca. 6 Minuten braten.
- 2 In der Zwischenzeit den Apfel und die Banane ggf. waschen, schälen, putzen und nach Belieben mit der groben oder feinen Schneidscheibe in den großen Behälter des Food Processors raspeln. Das Obst und die restlichen Zutaten für die Füllung in die Pfanne geben und köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist.
- 3 Währenddessen alle Zutaten für die Sauce (außer den Granatapfelkernen) in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer zu einer Sauce verarbeiten.
- 4 Dann die Paprika aufrecht stellen (ggf. den Boden begradigen), mit der Hack-Mischung füllen und nochmal 5-10 Minuten backen. Die fertigen Paprika mit der Sauce übergießen und mit Granatapfelkernen garnieren.





# Cleane Pancakes mit Beeren-Sauce



## Zubereitung:

- 1 Die Banane schälen und grob zerkleinern. Die Vanilleschote längs einschneiden und das Mark herauskratzen. Alle Zutaten für die Pancakes in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer mixen. Etwas Kokosöl in eine Pfanne geben und die Pancakes bei mittlerer Hitze darin ausbacken.
- 2 Alle Zutaten für die Quarschicht in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer zu einer glatten Masse mixen. Nach Belieben mit Ahornsirup/Agavendicksaft süßen. Dann die Quarschicht über die Pancakes geben.
- 3 Für die Sauce die Beeren ggf. waschen, mit dem Wasser in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer pürieren. Die Sauce in einen Topf geben und erhitzen. Anschließend die Pancakes mit der warmen Sauce beträufeln.

## Zutaten für die Pancakes:

- 1 Banane
- 1 Vanilleschote
- 150 g Buchweizenmehl
- 2 Eier
- 1 TL Weinstein-Backpulver
- 2 TL Zimt
- 200 ml Mandelmilch (ungesüßt)
- ... etwas Kokosöl für die Pfanne

## Für die Quarschicht:

- 250 g Quark (siehe S. 44)
- ... Ahornsirup oder Agavendicksaft zum Süßen
- ... gemischte Beeren (frisch oder tiefgekühlt)
- ... etwas Wasser (Alternativ: Mandelmilch)

## Für die Beeren-Sauce:

- ... gemischte Beeren (frisch oder tiefgekühlt)
- ... etwas Wasser

Auch als  
Frühstück!



## Tipp:

Als Topping können Früchte nach Wahl auf die Pancakes gegeben werden!



# Cleane Quinoa-Pizza

## Zutaten für den Boden:

- 150 g** Quinoa
- 1 TL** Apfelessig
- 300 ml** Wasser
- ... Salz
- ... Gewürze nach Belieben z.B. Kräuter der Provence, Chili, Oregano
- ... etwas Olivenöl für die Springform

## Für den Belag:

- 3 EL** passierte Tomaten
- 150 g** Cherrytomaten
- 1** Paprika
- 3** Champignons
- ½** rote Zwiebel
- ... etwas Basilikum

## Zubereitung:

- 1 Die Quinoa nach Packungsanweisung in einem Topf kochen. Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 2 Alle Zutaten für den Boden in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer vermengen, bis eine dickflüssige Masse entsteht. Den Boden einer 26 cm Springform mit Backpapier auslegen, den Rand mit etwas Olivenöl einfetten und den Teig gleichmäßig darin verteilen. Den Pizzaboden für ca. 30 Minuten im vorgeheizten Backofen vorbacken.
- 3 Währenddessen die Zutaten für den Belag waschen, putzen und mit der groben oder feinen Schneidscheibe in den großen Behälter des Food Processors schneiden.
- 4 Den Boden aus dem Ofen nehmen, mit den passierten Tomaten bestreichen und mit dem Gemüse belegen. Abschließend ca. 10 Minuten backen. Mit Basilikum garnieren.

Glutenfrei



# Süßkartoffel-Pommes mit Aioli



## Zutaten für die Pommes:

- 1 Süßkartoffel
- ... etwas Olivenöl (nativ)
- ... Gewürze nach Belieben z.B. Meersalz, Pfeffer, Chili, Rosmarin

## Für die Aioli:

- 100 g Cashewkerne
- ½ Limette
- 1 Knoblauchzehe
- 3-4 EL Wasser
- 1 EL Olivenöl (nativ)

## Zubereitung:

- 1 Die Cashewkerne für ca. 10 Minuten in Wasser einweichen. Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- 2 Die Süßkartoffel schälen, vierteln und mit der Schneidscheibe für Pommes in den großen Behälter des Food Processors schneiden. Die Pommes auf dem vorbereiteten Backblech verteilen. Mit etwas Olivenöl und den Gewürzen nach Belieben würzen und für ca. 20 Minuten im vorgeheizten Backofen backen. Gelegentlich wenden. Wer es besonders knusprig mag, kann die Grillfunktion des Backofens nutzen.
- 3 Für die Aioli die Limette mit der Zitruspresse des Food Processors auspressen. Die Cashewkerne abgießen, zusammen mit den restlichen Zutaten in den kleinen Behälter des Food Processors geben und mit dem kleinen Messer fein pürieren.



# Softiger Bananenkuchen



## Zutaten:

- 4** Bananen
- 3** Eier
- 1 EL** Honig
- 2 EL** Kokosöl
- 200 g** Mandeln
- 1 TL** Weinstein-Backpulver
- ... Salz
- ... Vanille und Zimt nach Belieben

## Zubereitung:

- 1** Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Kastenform mit Backpapier auslegen. Bananen, Eier, Vanille, Honig und Öl in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer pürieren. Die Masse in einer separaten Schüssel beiseite stellen.
- 2** Anschließend die Mandeln in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer fein zerkleinern. Die Mandeln, etwas Salz, das Backpulver und den Zimt zu der vorbereiteten Masse geben und verrühren. Dann den Teig in die vorbereitete Kastenform geben und ca. 35 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.

# Knuspriger Frucht-Crumble

## Zutaten für das Topping:

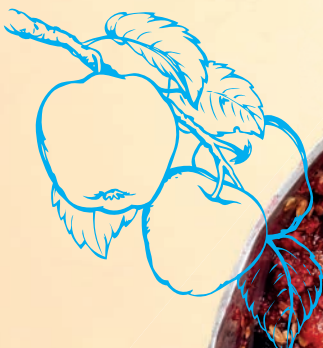
- 200 g Mandeln
- 200 g Haferflocken
- 3 EL Kokosöl
- 110 ml Ahornsirup
- 2 TL Zimt
- ... etwas Kokosöl für die Auflaufform/ Pfanne

## Für die Füllung:

- 500 g Zwetschgen
- 300 g Äpfel (süß-säuerlich)
- 200 g gemischte Beeren (frisch oder tiefgekühlt)
- 1 EL Ahornsirup oder Honig zum Süßen
- 1 TL Zimt

## Zubereitung:

- 1 Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Auflaufform mit Kokosöl einfetten.
- 2 Für das Topping die Mandeln in einer Pfanne rösten. Anschließend in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer fein zerkleinern.
- 3 Die Mandeln und die Haferflocken in eine Schüssel geben. In einem Kochtopf das Kokosöl erhitzen, Ahornsirup und Zimt dazugeben und verrühren. Die Masse über die Haferflocken und Mandeln geben und mit einem Kochlöffel vermengen, bis eine klebrige Masse entsteht.
- 4 Die Zwetschgen waschen, entsteinen und halbieren. Die Äpfel waschen, schälen, vierteln, entkernen und beides mit der feinen Schneidscheibe in den großen Behälter des Food Processors schneiden. Die Beeren ggf. waschen.
- 5 Etwas Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, die Zutaten für die Füllung hinzugeben und alles ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dann in die vorbereitete Auflaufform geben und mit dem Topping bestreuen, sodass die Früchte komplett bedeckt sind. Den Crumble ca. 20 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.



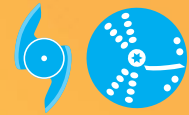
Warm  
genießen!

Tipp:



Als leckere Alternative zu den Zwetschgen können auch ungesüßte Kirschen verwendet werden!

# Pasta-Kürbis-Pfanne



## Zutaten für die Kürbissauce:

- 1 kleiner Kürbis (Hokkaido)
- 100 g Cashewkerne
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Kurkuma
- ½ TL Kreuzkümmel
- 250 ml Gemüsebrühe (siehe S. 128)
- ... Salbei-Blätter
- ... Salz und Pfeffer

## Für die Nudeln:

- 500 g Vollkornnudeln
- 1 Knoblauchzehe
- 300 g Champignons
- 1 Zucchini
- 100 g Spinat
- ... Salz
- ... etwas Olivenöl (nativ) für die Pfanne
- ... Kräuter nach Belieben z.B. Basilikum, Koriander oder Salbei zum Garnieren



## Zubereitung:

- 1 Die Cashewkerne für etwa 2 Stunden in Wasser einweichen. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Kürbis halbieren, die Kerne entfernen und mit der offenen Seite nach unten auf das Backblech legen. Den Kürbis im vorgeheizten Backofen garen, bis er weich ist. Nach dem Backen abkühlen lassen. Dann die Hälften zerkleinern, in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer pürieren.
- 2 Den Knoblauch schälen, den harten Wurzelansatz entfernen und klein schneiden. Die eingeweichten Cashewkerne mit allen Zutaten für die Sauce zu dem Kürbispüree in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer fein pürieren.
- 3 Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen. Den Knoblauch schälen, den harten Wurzelansatz entfernen und klein schneiden. Champignons und Zucchini waschen, putzen und halbieren. Beides mit der feinen Schneidscheibe in den großen Behälter des Food Processors schneiden.
- 4 Den Spinat putzen und waschen. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und den Knoblauch anbraten. Zucchini und Champignons dazugeben und anbraten. Die Kürbissauce in die Pfanne geben und ebenfalls erwärmen. Den Spinat unterrühren. Die Nudeln abgießen und hinzufügen. Zum Garnieren die Kräuter waschen, trocken tupfen und hacken.

# Asiatische Sommerrollen mit Erdnuss-Sauce



## Zutaten für die Erdnuss-Sauce:

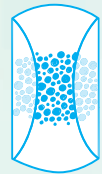
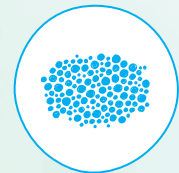
- 1 Limette
- 1 Knoblauchzehe
- 90 g Erdnussmus
- 1 Stück Ingwer (geschält)
- 2 EL Tamari (Sojasauce)
- 2 EL Ahornsirup
- 2-3 EL Wasser

## Für die Sommerrollen:

- 1 Karotte
- 1 Paprika
- ½ Gurke
- 1 Avocado
- 10-15 g Vollkornreisnudeln
- ... Salatblätter
- ... Kräuter nach Belieben z.B. Basilikum, Koriander, Minze
- ... Reispapierblätter

## Zubereitung:

- 1 Die Limette mit der Zitruspresse des Food Processors auspressen. Den Knoblauch schälen, den harten Wurzelansatz entfernen und klein schneiden. Alle Zutaten für die Sauce in den kleinen Behälter des Food Processors geben und mit dem kleinen Messer zu einer Sauce verrühren.
- 2 Die Karotte schälen und putzen. Die Paprika und die Gurke waschen und putzen. Die Avocado halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Das Gemüse mit der Schneidscheibe für Julienne in den großen Behälter des Food Processors schneiden. Die Salatblätter und die Kräuter waschen, trocken tupfen und hacken.
- 3 Eine Pfanne mit warmem Wasser füllen. Die Reispapierblätter einzeln kurz darin einweichen und dann auf einen Teller legen. Die Zutaten in der Mitte des Reispapiers platzieren. Die seitlichen Ränder des Reispapiers über der Füllung einschlagen, dann von unten nach oben vorsichtig aber fest aufrollen. Die Rollen mit der Erdnuss-Sauce servieren.



so wird gerollt



# Wärmende Karottensuppe

## Zutaten:

- 1-2** Frühlingszwiebeln
- 1 Stück** Ingwer (geschält)
- 450 g** Karotten
- 500 ml** Gemüsebrühe (siehe S. 128)
- 1 TL** Currypulver
- ... Salz und Pfeffer
- ... etwas Olivenöl (nativ) für den Topf
- ... Kräuter nach Belieben zum Garnieren
- ... Chili
- ... Kokosmilch nach Belieben (zum Andicken)

## Zubereitung:

- 1** Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und zusammen mit dem Ingwer hacken. Die Karotten waschen, schälen, putzen und klein schneiden. Etwas Olivenöl in einen Topf geben und den Ingwer und die Frühlingszwiebeln darin glasig dünsten. Die Karotten dazugeben und ebenfalls ca. 2-3 Minuten dünsten.
- 2** Mit der Gemüsebrühe ablöschen und unter Rühren ca. 15 Minuten köcheln. Die restlichen Zutaten hinzugeben. Anschließend etwas abkühlen lassen, in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer pürieren. Beim Befüllen darauf achten, dass die Max-Linie nicht überschritten wird. Je nach Füllhöhe sollten die Zutaten schrittweise püriert werden. Die Kräuter zum Garnieren waschen, trocken tupfen und hacken.



### Tipp:

Chili kann die Durchblutung fördern, den Blutzucker- und die Blutfettwerte verbessern.

Ingwer kann man ganz leicht auch mit einem Teelöffel schälen!



# Cleane Schokocreme



## Zutaten:

- 200 g** Haselnusskerne
- 1** Vanilleschote
- 120 ml** Ahornsirup
- 3 EL** roher, ungerösteter Kakao
- 120 ml** Haselnuss- oder Mandelmilch

## Zubereitung:

- 1 Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Haselnusskerne darauf verteilen und ca. 10 Minuten im Backofen rösten.
- 2 In der Zwischenzeit die Vanilleschote längs einschneiden und das Mark herauskratzen. Anschließend die Nüsse etwas abkühlen lassen, in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer fein zerkleinern. Dann den Ahornsirup, den Kakao und das Vanillemark dazugeben und erneut mixen. Die Milch über die Einfüllöffnung nach und nach eintropfen lassen und solange verrühren, bis eine cremige Masse entsteht.
- 3 Die Schokocreme in ein luftdichtes Glas füllen. Die Creme ist im Kühlschrank ca. 1 Woche haltbar.



## Tipp:

Roher Kakao ist reich an Nährstoffen, kann die Zellen durch seine Antioxidantien schützen, die Nerven stärken und uns Glücksgefühle schenken.

# Crêpes



## Zutaten:

- 50 g** Haferflocken
- 120 g** Buchweizenmehl
- 1 TL** Weinstein-Backpulver
- 2 EL** Kokosblütenzucker
- 1 TL** Kokosöl
- ... Salz
- 250 ml** Haselnuss- oder Mandelmilch
- 125 ml** Mineralwasser
- ... etwas Kokosöl für die Pfanne

## Zubereitung:

- 1** Die Haferflocken in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer fein zerkleinern. Das Buchweizenmehl, das Backpulver, den Kokosblütenzucker, das Kokosöl und etwas Salz zu dem Hafermehl in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer verrühren.
- 2** Die Milch über die Einfüllöffnung nach und nach eintropfen lassen und solange verrühren, bis eine cremige Masse entsteht. Anschließend das Mineralwasser auf dieselbe Weise hinzugeben. Dann den Teig 30 Minuten ruhen lassen.
- 3** Etwas Kokosöl in eine Pfanne geben und die Crêpes bei mittlerer Hitze darin ausbacken.



## Tipp:

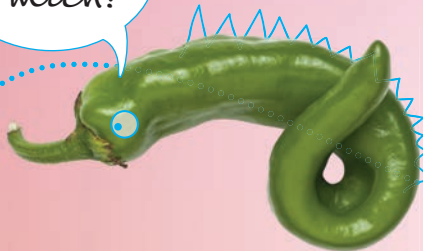
Die Crêpes sind besonders lecker mit der cleanen Schokocreme, frischen Früchten oder Marmelade!

Für eine glutenfreie Variante kann man die Haferflocken durch geschrotete Leinsamen ersetzen.

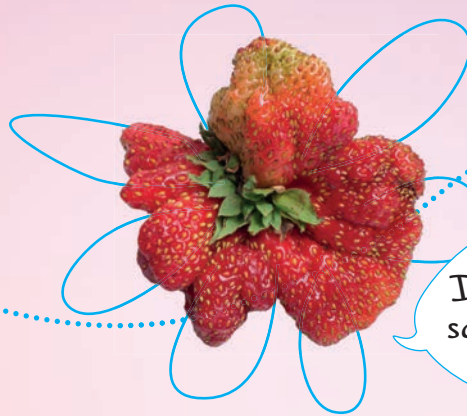


# Was steckt hinter Bio-Lebensmitteln?

Kauf mich!



Ich bin schöner!



Bio ist ein großes Thema, wenn es darum geht, sich gesund zu ernähren. Die Gründe für den Kauf von Bio-Lebensmitteln sind vielfältig. Wer seine Lebensmittel in Bio-Qualität kauft, trägt zu einer nachhaltigen Landwirtschaft ohne den Einsatz von Pestiziden und Gentechnik bei, außerdem unterstützt man eine artgerechte Tierhaltung. Der ökologische Anbau ist in der Regel klimafreundlicher und bietet eine größere Sortenvielfalt sowie einen unverfälschten, natürlichen Geschmack. „Biologisch“ bzw. „ökologisch“ sind Begriffe, die durch die EU-Öko-Verordnung geschützt sind – und deren Siegel ausschließlich Lebensmittel auszeichnet, die gewisse Standards erfüllen. Besonders beim Kauf von Lebensmitteln, die in der herkömmlichen Landwirtschaft mittels großer Mengen Kunstdünger und Pflanzenschutzmitteln angebaut werden, sollte man auf Bio-Qualität achten: Äpfel, Gurken, Nektarinen, Erdbeeren, Trauben, Spinat, Paprika, Salat oder auch Kartoffeln.

Zusätzlich ist es sinnvoll, saisonal und regional zu kaufen. Kurze Transportwege und damit verbundene günstigere Preise, die Unterstützung von heimischen Landwirten und die Sortenvielfalt sind Argumente hierfür.

## Natürlich gewachsen

Natürlich gewachsene Lebensmittel in Bio-Qualität sind nicht immer perfekt. Wenn Obst und Gemüse möglichst naturbelassen wachsen, können diese auch mal verformt sein. In den Supermärkten greifen wir meist zu Lebensmitteln, die tadellos aussehen, weil wir ideales Aussehen auch mit einer höheren Qualität verknüpfen. Wenn nicht jeder Apfel gleich aussieht, liegt das an einem natürlichen Wachstum. Diese „Naturhelden“ bleiben in den Auslagen von Supermärkten oftmals liegen oder werden vorher aussortiert, obwohl sie vollkommen genießbar sind. Narben und Flecken, Wachstumsrisse (z.B. an Tomaten), Verfärbungen oder abweichende Größen sind ein Zeichen der Natur – und sagen nichts über Frische, Qualität, Geschmack oder Haltbarkeit aus.

Suchen Sie doch mal nach einem solchen Unikat – mitunter lassen sich witzige Formen finden und nebenbei tun Sie etwas Gutes: Wertvolles Obst und Gemüse wird verwendet, statt verschwendet.



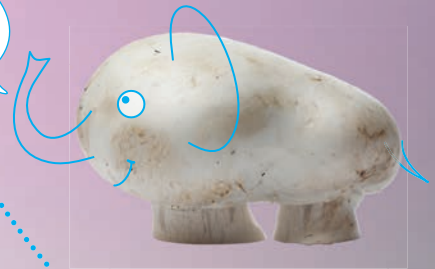
## Die richtige Lagerung

Die richtige Lagerung von frischen Lebensmitteln kann sich oftmals positiv auf die Haltbarkeit auswirken. Mit wenigen Grundregeln kann man Food Wasting verhindern und somit auch Umwelt und Geldbeutel schonen. Manche Lebensmittel gehören nicht in den Kühlschrank. Paprika, Tomaten, Bananen und Zucchini beispielsweise halten länger, wenn sie in einem kühlen und trockenen Vorratsraum aufbewahrt werden. Äpfel geben Ethylen ab; dieses lässt anderes Obst in der näheren Umgebung schneller reifen. Nach Möglichkeit sollte man diese deswegen separat lagern.

Ich bin auch lecker!



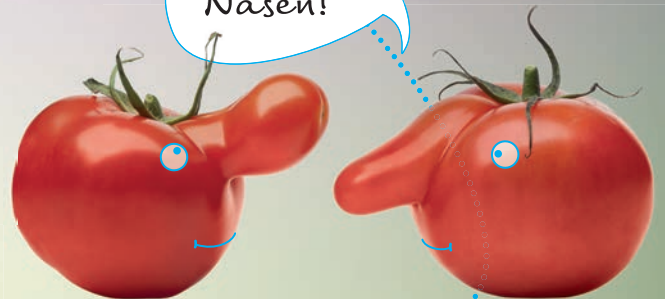
Hey Du!



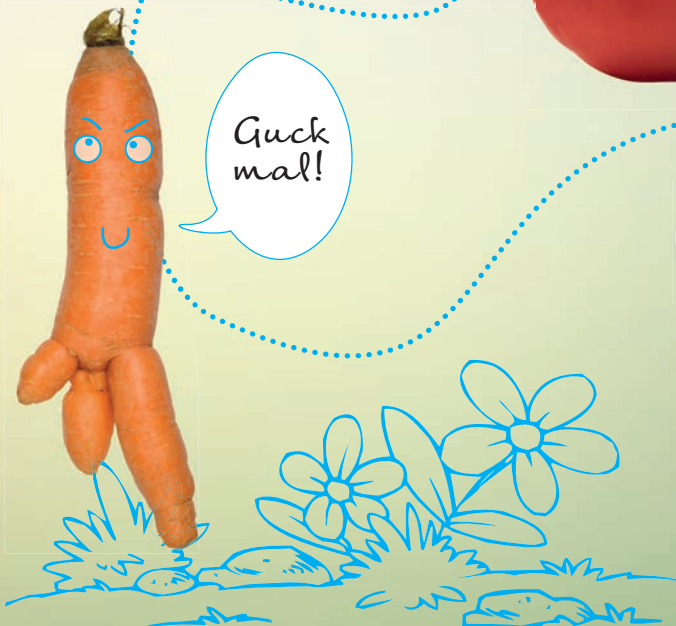
Mich hat es verdreht!



So schöne Nasen!



Guck mal!



**Tipp:**

Bio ist nicht gleich Bio! Es existieren viele unterschiedliche Standards und Siegel wie z.B. staatliche oder ketten-eigene Siegel und Zertifizierungen durch den Bio-Verband demeter!

Kein raffinierter Zucker heißt nicht, keine Naschereien! Auf den nachfolgenden Seiten haben wir süße Snacks und Desserts für Sie zusammengestellt, bei denen Ihnen der Verzicht auf industriellen Zucker nicht mal auffallen wird! Mit dem Feelvita Food Processor sind diese Rezepte schnell gemacht – so bleibt mehr Zeit zum Genießen!

# Süße Kokosbällchen



## Zutaten für etwa 8 Bällchen:

- 70 g** Mandeln
- 2 TL** roher, ungerösteter Kakao
- 1-2 TL** Kokosöl
- 5** Datteln (entsteint)
- 3 TL** Mandelmus
- ...** Kokosflocken

## Zubereitung:

Die Mandeln in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer fein zerkleinern. Das Kokosöl schmelzen. Kakaopulver, Kokosöl, Datteln und Mandelmus zu den Mandeln geben und verrühren. Die Masse mit den Händen zu kleinen, mundgerechten Kugeln formen. Dann die Kugeln in den Kokosflocken wälzen und anschließend etwa 1 Stunde trocknen lassen.

Ideal auch  
vor dem  
Sport!



# Schoko-Mousse mit Minze



## Zutaten:

- 2 reife Bananen
- 1 Avocado
- 2 EL Mandelmus
- 3 EL roher, ungerösteter Kakao
- 1 EL Ahorn- oder Reissirup zum Süßen
- ... Minzblätter nach Geschmack
- ... Kakaonibs

## Zubereitung:

Die Bananen schälen und grob zerkleinern. Die Avocado halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Alle Zutaten in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer fein pürieren. Die Mousse mindestens 1 Stunde kaltstellen.



## Tipp:

Für dieses Rezept sollten unbedingt reife Bananen verwendet werden. Sie geben die entsprechende Konsistenz und die Süße.

Frische Beeren schmecken zu der Mousse besonders gut!

Das gesunde  
Dessert



# Clean Eating Eis



## Zutaten für 6 kleine Portionen:

- 100 g** Cashewkerne
- 30 ml** Ahornsirup
- 50 ml** Mandelmilch
- ... Vanille
- 6-7** Datteln (entsteint)
- ... Mandelmilch
- 60 g** roher, ungerösteter Kakao
- 2 EL** Kokosöl
- ... Ahornsirup
- ... geriebene Tonkabohne
- ... gehackte Mandeln oder Cashewkerne als Topping

## Zubereitung:

- 1** Die Cashewkerne über Nacht in Wasser einweichen. Die Cashewkerne, den Ahornsirup, die Vanille, die Mandelmilch und ggf. etwas geriebene Tonkabohne in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer pürieren. Die cremige Masse auf 6 kleine Eisförmchen verteilen und für ca. 4 Stunden einfrieren.
- 2** Die Datteln mit etwas Mandelmilch in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer fein mixen. Die Dattel-Masse über die angefrorene Eismasse geben und erneut einfrieren.
- 3** Zuletzt das Kokosöl in einem Topf erwärmen, den Kakao unterrühren und nach Belieben mit Ahornsirup süßen. Die Schoko-Glasur verrühren, bis eine glatte Masse entsteht. Dann unter gelegentlichem Rühren etwas abkühlen lassen und über das Eis geben. Wer möchte, kann gehackte Mandeln oder Cashewkerne darüber geben. Das Eis für etwa 2 Stunden einfrieren.



## Tipp:



Die Tonkabohne duftet nach Vanille und Rum. Sie hat einen süßen, aber auch herben Geschmack. Als Gewürz kann sie zu Speisen wie Eis, Kuchen oder auch pikanten Speisen gegeben werden – sie unterstreicht die Geschmacksnoten. Dazu die Bohne reiben und sparsam dosieren.

Wer es fruchtig mag, kann der Eismasse ein paar Beeren hinzugeben!

Naschen  
ohne  
Bedenken!

# Süße Breakfast-Pizza



## Zutaten:

- 200 g** Haferflocken
- 2 EL** geschrotete Leinsamen
- 6 EL** Wasser
- 300 g** Apfelmus (siehe S. 127)
- 200 g** Obst nach Belieben z.B. gemischte Beeren
- 200 g** Naturjoghurt (Bio-Vollfettvariante)
- ... Chiasamen
- ... etwas Kokosöl für die Backform

## Zubereitung:

- 1** Den Backofen auf 175 °C Umluft vorheizen. Den Boden einer Springform mit Backpapier auslegen und den Rand mit etwas Kokosöl einfetten. Die Haferflocken in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer zerkleinern. Die geschroteten Leinsamen mit Wasser verrühren und kurz quellen lassen. Das Apfelmus und die Leinsamen (mit Wasser) zu dem Haferflockenmehl in den Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer verrühren. Den Teig in die Backform geben und im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen. Anschließend abkühlen lassen.
- 2** Das Obst waschen, ggf. entkernen, in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer zerkleinern. Ein paar Obststücke beiseitelegen. Den Joghurt hinzugeben und verrühren. Anschließend die Joghurtmasse auf den Pizzaboden geben und gleichmäßig verteilen. Mit dem übrigen Obst und Chiasamen garnieren.





# Granola Muffins



## Zutaten:

- 1 Banane
- 1 Ei
- 180 g Apfelmus  
(siehe S. 127)
- 200 ml Haselnuss-/Hafer-  
oder Mandelmilch
- 2 EL Ahornsirup
- 250 g Haferflocken
- 2 EL Chiasamen
- 2 TL Zimt
- 1-2 TL Weinstein-Backpulver
- ... Salz

## Zubereitung:

- 1 Den Backofen auf 140°C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Muffinblech mit Papierförmchen auslegen. Die Banane schälen und halbieren. Das Ei, das Apfelmus, die Banane, die Milch und den Ahornsirup in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer verrühren.
- 2 Anschließend in einer Schüssel alle trockenen Zutaten vermengen, die Mischung aus dem Food Processor hinzugeben und gut vermischen. Den Teig in die Förmchen füllen, nach Belieben mit Toppings belegen und im vorgeheizten Backofen ca. 25-30 Minuten backen.



## Tipp:

Für das Topping können Sie Ihrer Fantasie freien Lauf lassen: Probieren Sie z.B. Cranberries, Nüsse oder Bananenscheiben.



Für  
12 Muffins



# Zimtige Karotten-Kekse

## Zutaten für 10-12 Kekse:

- 2 Karotten
- 100 g Haferflocken
- 60 g Kokosmehl
- ½ Pck. Weinstein-Backpulver
- 120 ml Kokosöl
- 2 Eier
- 120 ml Ahornsirup/Honig
- ... Salz
- ... Zimt und Muskat nach Belieben



## Zubereitung:

- 1 Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- 2 Die Karotten waschen, schälen und mit der feinen Schneid-scheibe in den großen Behälter des Food Processors raspeln.
- 3 Anschließend in einer Schüssel die Haferflocken, das Kokosmehl, das Backpulver, etwas Salz, den Zimt und den Muskat mischen. Das Kokosöl schmelzen, mit den Eiern und dem Ahornsirup/Honig in den kleinen Behälter des Food Processors geben und mit dem kleinen Messer aufschlagen.
- 4 Dann die Mischung zu den trockenen Zutaten geben und untermischen. Die Karotten untermengen und den Teig ca. 20 Minuten im Kühlschrank kaltstellen.
- 5 Aus dem Teig Kugeln formen, auf das vorbereitete Backblech geben und flach drücken. Im vorgeheizten Backofen ca. 12-15 Minuten backen.



## Tipp:

Für eine vegane Variante lassen sich die Eier auch ersetzen. 1 Ei kann z.B. ersetzt werden durch:

- 1 EL Sojamehl und Wasser
- 80 g Apfelmus
- 2 EL gemahlene Leinsamen und 3 EL Wasser
- ½ reife Banane

# Müsliriegel

Vegan



## Zutaten:

- 100 g** Nüsse z.B. Pekannüsse, Mandeln, Walnüsse
- 20 g** Datteln (entsteint)
- 250 g** Haferflocken
- 50 g** gepuffter Amaranth
- 30 g** Kokosflakes
- 40 g** Buchweizenmehl
- 3** reife Bananen
- 1 EL** Ahornsirup/Honig
- 2 EL** Kokosöl
- ... Chia-Gel (Rezept rechts)
- ... Salz
- ... Zimt und Vanille nach Belieben
- ... etwas Kokosöl für die Backform

## Zubereitung:

- 1** Das Chia-Gel vorbereiten.
- 2** Den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit Kokosöl einfetten oder mit Backpapier auslegen.
- 3** Die Nüsse in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer grob zerkleinern. Die Datteln halbieren, in den kleinen Behälter des Food Processors geben und mit dem kleinen Messer zerkleinern. Zusammen mit allen trockenen Zutaten in eine Schüssel geben.
- 4** Die Bananen schälen und halbieren. Zusammen mit dem Kokosöl, dem Ahornsirup/Honig, dem Chia-Gel, etwas Salz sowie etwas Zimt und Vanille in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer zu einer glatten Masse mixen. Über die trockenen Zutaten geben und alles gut vermengen. Die Masse sollte nicht zu flüssig sein (ansonsten zusätzlich etwas Haferflocken oder Amaranth dazugeben).

Ideal für unterwegs!



## Tipp:

Für etwas mehr Süße können auch getrocknete und ungesüßte Früchte oder Rosinen hinzugefügt werden.

Datteln enthalten die Vitamine A, B, C, D, Eisen, Folsäure, Zink und Calcium.





5 Den Teig in die vorbereitete Form geben und gleichmäßig verteilen. Die Müsliriegel im vorgeheizten Backofen ca. 20-25 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und anschließend in Riegel schneiden. Sie halten sich ca. 8 Tage im Kühlschrank.



## Chia-Gel

### Zutaten:

- 2 EL Chiasamen
- 6 EL kaltes Wasser

### Zubereitung:

Die Chiasamen in das kalte Wasser einrühren und ca. 10-15 Minuten ziehen lassen. Die Masse gut durchrühren, mit Folie oder einem Teller abdecken und für mind. 2 Stunden (am besten über Nacht) im Kühlschrank quellen lassen.

Vollkornprodukte sind enorm wichtig für eine ausgewogene und gesunde Ernährung. Sie sorgen nicht nur für ein längeres Sättigungsgefühl und vermeiden dadurch, dass man ungesunde Lebensmittel zu sich nimmt, sondern enthalten vor allem wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Vollkorn-Pide, Haferriegel, Vollkornbrot – hier finden Sie leckere Vollkorn-Rezepte!

# Vollkornbrot



## Zutaten:

- 300 g** Vollkornmehl (Dinkel, Hafer, Roggen etc.)
- ½** Würfel Hefe
- 80 g** gemischte Saaten (z.B. Leinsamen, Sonnenblumenkerne)
- 300 ml** Wasser (warm)
- 2 TL** Salz
- 1 EL** Apfelessig
- ... etwas Kokosöl für die Kastenform
- ... Haferflocken zum Backen

## Zubereitung:

- 1** Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Kastenform mit etwas Kokosöl einfetten und mit Haferflocken auslegen.
- 2** Die Hefe in etwas warmem Wasser auflösen. Das Vollkornmehl, etwas Salz, den Apfelessig und die Hefe-Mischung in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer zu einem Teig kneten. Das restliche warme Wasser über die Einfüllöffnung nach und nach eintropfen lassen und verrühren. Die Saaten dazu geben und unterrühren. Den Teig in eine Schüssel geben und abgedeckt ca. 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
- 3** Den Teig in die vorbereitete Form geben und im Backofen ca. 1 Stunde backen. Für besonders knuspriges Brot während des Backens ein wenig Wasser auf das Brot geben (z.B. bepinseln oder besprühen).



## Tipp:

Selbstgebackenes Brot ist lecker – ein weiterer Grund für das Selbstbacken: Die meisten Vollkornbrote erhalten ihren Namen, weil Vollkornmehl enthalten ist, nicht aber, weil sie nur aus Vollkornmehl bestehen! Wer glaubt sich mit einem gekauften Vollkornbrot clean zu ernähren, liegt also meistens falsch. Die Farbe erhält das „gesunde“ Brot durch Zuckerrübensirup oder andere färbende Zutaten. Backen Sie lieber selbst!

# Vollkorn-Knäckebrot



## Zutaten:

- 125 g** Vollkornmehl  
(Dinkel, Weizen,  
Hafer, Roggen etc.)
- 125 g** Haferflocken  
(kernig)
- 60 g** Sesam
- 25 g** Sonnenblumen-  
kerne
- 10 g** Kürbiskerne
- 10 g** Leinsamen
- 200 ml** Wasser
- 5-6 EL** Sonnenblumenöl  
(nativ)
- ... Salz

## Zubereitung:

- 1** Den Backofen auf 225°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 2** Das Mehl, die Haferflocken, den Sesam, die Saaten, etwas Salz und 100 ml des Wassers in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer zu einem Teig kneten. Das restliche Wasser und das Öl über die Einfüllöffnung nach und nach eintropfen lassen und verrühren, bis ein zäher Teig entsteht. Sollten die Zutaten beim Knet-Vorgang an den Wänden des Behälters haften bleiben, diese einfach mit einem Spatel abstreichen, den Teig mit einem Löffel unterheben und erneut kneten.
- 3** Ein Backblech mit kaltem Wasser abspülen. Den Teig auf das Backblech geben und zu einer dünnen Schicht streichen (kein Backpapier verwenden und das Blech nicht einfetten). Mit einem Messer Stücke in Knäckebrot-Größe einritzen. Dann das Brot im vorgeheizten Backofen ca. 4-5 Minuten backen. Die Temperatur des Backofens auf 175°C herunterschalten und das Knäckebrot weitere 15-20 Minuten backen.
- 4** Die Knäckebrote sofort vom Blech lösen und auskühlen lassen. Die Brote härten noch aus und sind luftdicht verpackt mind. 14 Tage haltbar.



## Tipp:

Zum selbstgemachten Knäckebrot schmeckt cleaner Frischkäse besonders gut (siehe S. 45).





## Tipp:

Warum sollte man beim Clean Eating auf Weißmehl verzichten? Das Getreidekorn besteht aus Keimling, Mehlkörper und Samenschale. Auszugsmehle enthalten durch das Aussieben weder den Keimling, noch die Randschicht – das erhöht die Lagerfähigkeit. Leider werden damit aber die meisten Nährstoffe als Abfall entsorgt. Achten Sie beim Kauf auf die Typenziffer des Mehls: Je niedriger die Zahl (z.B. Type 405), desto weniger Nährstoffe.



# Partybrötchen



Für  
8 Stück

### Zutaten für den Teig:

- 200 g** Quark (siehe S. 44)
- 250 g** Vollkornmehl (Dinkel, Hafer, Roggen etc.)
- 5 EL** Olivenöl (nativ)
- 75 ml** Haselnuss- oder Mandelmilch
- 1 Pck.** Weinstein-Backpulver
- ... Salz

### Für die Füllung:

- $\frac{1}{2}$  rote Paprika
- $\frac{1}{2}$  Fetakäse
- 1** kleine Zwiebel
- ... Kräuter nach Belieben  
z.B. Minze oder Petersilie

### Zubereitung:

- 1 Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- 2 Die Paprika waschen, putzen und klein schneiden. Den Fetakäse würfeln. Die Zwiebel schälen, den harten Wurzelansatz entfernen und klein schneiden. Die Kräuter waschen und trocken tupfen. Alle Zutaten für die Füllung in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer zerkleinern. Die Füllung in eine Schüssel geben.
- 3 Alle Zutaten für den Teig in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer verkneten. Den Teig zu der Füllung in die Schüssel geben und durchkneten. Anschließend kleine Partybrötchen formen, auf das Backblech geben und für ca. 20-30 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.

# Vollkorn-Pide



Auch  
vegetarisch  
ein Genuss!

## Zutaten für den Teig:

- 125 ml** Haselnuss- oder Mandelmilch
- 2 EL** Rapsöl (nativ)
- ½** Würfel Hefe
- 300 g** Vollkornmehl (Dinkel, Hafer, Roggen etc.)
- 1-2** Eier
- ... Salz

## Für die deftige Füllung:

- 200 g** Rindfleisch
- 1** Zwiebel
- 1** Knoblauchzehe
- 1** Chilischote
- ... Kräuter nach Belieben
- ... Salz und Pfeffer

## Für die vegetarische Füllung:

- ... Spinat
- ... Fetakäse
- ... Salz, Pfeffer und Muskat

## Zum Bestreichen:

- je 4 EL** passierte Tomaten

## Zubereitung:

- 1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Milch und das Öl erwärmen und die Hefe darin auflösen. Das Mehl, etwas Salz, die Eier und die Hefemilch in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer verkneten. Den Teig in eine Schüssel geben und abgedeckt ca. 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
- 2 Verarbeiten Sie das Rindfleisch nach den Tipps auf S. 155 zu feinem Hackfleisch. Für die deftige Füllung die Zwiebel und den Knoblauch schälen, die harten Wurzelansätze entfernen und klein schneiden. Die Chilischote waschen, den Stiel abschneiden und halbieren. Die Kräuter waschen, trocken tupfen und alles im kleinen Behälter des Food Processors mit dem kleinen Messer fein hacken. Alle Zutaten für die deftige Füllung in einer Schüssel vermischen und nach Belieben abschmecken.
- 3 Für die vegetarische Füllung den Spinat waschen, putzen und in kochendem Salzwasser blanchieren. Dann mit kaltem Wasser abschrecken, ausdrücken, in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer hacken. Mit den Gewürzen abschmecken. Den Fetakäse zerbröckeln, dazugeben und untermischen.
- 4 Aus dem aufgegangenen Teig kleine Schiffchen formen, diese mit den passierten Tomaten bestreichen und die jeweilige Füllung mittig darauf geben. Die Seiten der Schiffchen etwas nach oben drücken, damit die Füllung nicht verläuft. Anschließend für ca. 20-30 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.

Für  
6 Stück





# Haferriegel



## Zutaten:

120 g	Haferflocken
60 g	Sonnenblumenöl
60 g	Honig
20 g	gepuffter Amaranth
20 g	Leinsamen

## Zubereitung:

- 1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- 2 Die Haferflocken mit dem Öl und dem Honig in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer vermischen. Den Amaranth und die Leinsamen durch die Einfüllöffnung dazugeben und untermischen.
- 3 Die Masse auf das vorbereitete Backblech geben, dünn verstreichen und fest zusammendrücken. Die Haferriegel für ca. 15-20 Minuten im vorgeheizten Backofen backen. Anschließend noch warm in Stücke schneiden und abkühlen lassen.



## Tipp:

Haferflocken enthalten viel Zink, Eisen und Magnesium. Darüber hinaus auch Beta-Glucan. Dieser pflanzliche Ballaststoff kann den Cholesterinspiegel und den Blutzuckerspiegel senken und wirkt regulierend auf die Verdauungsorgane.

# Vollkornbrötchen-Sonne



## Zutaten:

- ¼ Würfel Hefe
- 1 TL Honig
- 250 ml Wasser (lauwarm)
- 350 g Vollkornmehl  
(Dinkel, Hafer, Roggen etc.)
- 1 EL Olivenöl (nativ)
- ... Saaten zum Bestreuen z.B.  
Kürbiskerne, Mohn, Sesam oder  
Sonnenblumenkerne
- ... Salz

## Zubereitung:

- 1 Zur Vorbereitung am Abend vorher: Die Hefe und den Honig in 50 ml lauwarmem Wasser auflösen und für ca. 10 Minuten stehen lassen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Das Hefewasser mit dem Vollkornmehl, etwas Salz, dem Olivenöl und dem restlichen Wasser in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer verkneten. Aus dem Teig Brötchen formen. Die Brötchen mit Wasser besprühen und in die verschiedenen Saaten (am besten in einem Teller) drücken. Die Brötchen gleichmäßig auf das vorbereitete Backblech setzen, sodass sie sich leicht berühren. Das Blech mit Alufolie abdecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- 2 Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Brötchen vor dem Backen nochmal mit Wasser besprühen, in den vorgeheizten Backofen geben und für ca. 8 Minuten backen. Den Backofen auf Umluft stellen und die Brötchen bei gleicher Temperatur ca. 20 Minuten fertigbacken.

# Vollkorn-Gemüse-Taschen



## Zutaten für den Teig:

- 1 TL** Agavendicksaft
- 250 ml** Wasser (lauwarm)
- ½** Würfel Hefe
- 175 g** Vollkornmehl  
(Dinkel, Hafer, Roggen etc.)
- 75 g** Roggenschrot
- 1 EL** Apfelessig
- ... Sonnenblumenkerne
- ... Olivenöl (nativ) zum Bepinseln
- ... Salz

## Für die Füllung:

- ½** Zucchini
- ½** Paprika
- 100 g** Fetakäse
- 2 EL** Olivenöl
- ... Salz, Pfeffer und Thymian  
nach Belieben



## Zubereitung:

- 1** Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- 2** Den Agavendicksaft mit 50 ml Wasser verrühren und die Hefe darin auflösen. Das Vollkornmehl, das Roggenschrot und etwas Salz in eine Schüssel geben und vermengen. In der Mitte eine Mulde formen und das Hefewasser dazu geben. Etwas Mehl darüber streuen und ca. 15 Minuten abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.
- 3** Dann die Masse in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer verkneten. Das restliche Wasser und den Apfelessig über die Einfüllöffnung nach und nach eintropfen lassen und unterrühren. Die Sonnenblumenkerne ebenfalls hinzugeben und unterrühren. Anschließend den Teig in eine Schüssel geben und erneut 30 Minuten abgedeckt gehen lassen.

Für  
6 Stück



**Tipp:**

Die Taschen bieten jede Menge  
Variationsmöglichkeiten für die Füllung.  
Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf!

- 4 Währenddessen die Zucchini und die Paprika waschen, putzen und klein schneiden. Dann die Zutaten für die Füllung in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer zerkleinern.
- 5 Den Teig zu kleinen, rechteckigen Böden formen, diese jeweils auf einer Hälfte einschneiden, auf die andere Hälfte die Füllung geben und dann mittig einklappen. Die Ränder andrücken, damit die Füllung nicht verläuft. Die Taschen mit etwas Olivenöl bepinseln und im vorgeheizten Backofen ca. 35 Minuten backen.

# Frisch statt konserviert

Selbst frisch zu kochen, hat viele Vorteile – in diesem Punkt sind sich die meisten Menschen einig! Denn dann kommen leckere Gerichte auf den Tisch, die allen schmecken und die durch die direkte Verarbeitung der Lebensmittel reich an wichtigen Vitaminen und Nährstoffen sind.

## Selbst gekocht = Frei von...

Aber es steckt noch mehr dahinter: Die selbstgemachten Gerichte sind frei von einer ganzen Reihe an Inhaltsstoffen, die in handelsüblichen, verarbeiteten Lebensmitteln mittlerweile zu finden sind. Denn bis diese fix und fertig in den Supermarktregalen stehen, hat die Nahrungsmittelindustrie in der Regel lange und intensiv an ihrem Aussehen, ihrer Konsistenz, Zusammensetzung und insbesondere auch an ihrer Haltbarkeit gefeilt. Gerade auch, weil die Käufer bestimmte Erwartungen haben, wie ein Lebensmittel sein sollte, enthalten die Produkte häufig einen breiten Mix an Zusatzstoffen: Säureregulatoren, Farbstoffe für das perfekte Aussehen, Stabilisatoren, Emulgatoren sowie Geliermittel für die optimale Konsistenz oder Streichfähigkeit, künstliche Süßstoffe und Geschmacksverstärker – die Liste ist, je nach Produkt, schier unendlich lang!

## Konservierungsstoffe ermöglichen lange Lieferwege

Unabhängig von Zusatzstoffen, die das Look-and-Feel des Nahrungsmittels beeinflussen, sind Konservierungsstoffe für konventionelle Handelsprodukte quasi unverzichtbar: Um die Lieferkette von der Herstellung über die Verweildauer im Supermarktregal bis in die Küche der

Verbraucher unbeschadet zu überstehen, werden ihnen in der Regel Substanzen zugesetzt, die das Wachstum von Bakterien, Hefen oder (Schimmel-)Pilzen hemmen. Konservierungsstoffe helfen aber auch dabei, den Abbau von Farbstoffen, Vitaminen und Aromen zu verlangsamen – insbesondere dann, wenn ein Produkt, wie zum Beispiel ein Brotaufstrich oder eine Marmelade, angebrochen ist und bis zum vollständigen Verbrauch immer wieder mit Sauerstoff in Berührung kommt. Grundsätzlich leistet der Einsatz von Konservierungsstoffen also auch einen wichtigen Beitrag zur Produktsicherheit – diesen Vorteil erkaufte man sich im Vergleich zur frischen Zubereitung jedoch mit dem Nachteil, eine ganze Reihe unnötiger Inhaltsstoffe zu sich zu nehmen.



Ohne Konservierungsstoffe, Farbstoffe, Emulgatoren, Verdickungsmittel,

Ohne Konservierungsstoffe, Farbstoffe, Emulgatoren, Verdickungsmittel,



### Vermeidung? Sicher eine der besten Strategien!

Europaweit und auch national wird die Unbedenklichkeit von Zusatzstoffen von verschiedenen Behörden überwacht und ihr Einsatz in zahlreichen Verordnungen geregelt. Gleichzeitig ist der Stand der Wissenschaft aber auch noch nicht abgeschlossen. Welche Wirkungen Zusatzstoffe, speziell in Kombination mit anderen Substanzen und im Rahmen einer Langzeitverwendung haben, ist vielfach noch nicht hinreichend bekannt. Vermeidung ist deshalb sicher eine der besten Strategien – und wird mithilfe des Feelvita Food Processors zum Kinderspiel!



### Tipp:

Senf, Ketchup & Mayonnaise finden sich praktisch in jedem Kühlschrank. Leider sind gerade darin oft versteckter Zucker, Süßstoff oder Konservierungsmittel. Die beliebten Klassiker mit dem Feelvita Food Processor frei von unerwünschten Zusatzstoffen selbst frisch zu machen, dauert nur wenige Minuten!



*Stabilisatoren, Geschmacksverstärker, künstliche Süßungsmittel.*



Der Geruch und die Farbe frischer Zutaten sind einfach verlockend: Bei der Ernte im eigenen Garten, beim Einkauf auf dem Wochen- oder im Supermarkt und auch beim Zubereiten der Lebensmittel. Und man schmeckt es einfach – zumindest, wenn es selbst gemacht ist! Eine lange und aufwendige Zubereitung? Fehlangeige! Wir haben Rezepte für Pesto, Saucen und die drei berühmten Klassiker Ketchup, Senf und Mayonnaise zusammengestellt – und treten damit den direkten Vergleich zu konservierten und industriell gefertigten Alternativen an! Wir sind sicher: Frische lässt sich nicht in Konserven, Beutel oder Packungen füllen...

# Grünes Cashewpesto



## Zutaten für 1 Glas:

- 1 Limette
- ... Basilikum und Petersilie
- 100 g Cashewkerne
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Hefeflocken
- ... Meersalz, Pfeffer und Chiliflocken
- ... etwas Wasser

## Zubereitung:

- 1 Die Limette mit der Zitruspresse des Food Processors auspressen. Die Kräuter waschen, trocken tupfen und hacken.
- 2 Das große Messer in den großen Behälter einsetzen. Alle Zutaten zu dem Limettensaft in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer mixen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
- 3 Nach Belieben Wasser hinzufügen und erneut mixen. Mit Meersalz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken. Das Pesto in ein steriles Glas geben. Es hält sich im Kühlschrank etwa 1 Woche.

Vegan



## Tipp:

Alternativ können auch Para- oder Macadamianüsse verwendet werden. Auch Pinienkerne passen für das Pesto sehr gut!



# Pesto Rosso



## Zutaten:

- 1 Knoblauchzehe
- 60 g Pinienkerne
- 200 g getrocknete Tomaten (eingelegt)
- 100 g Fetakäse
- ... etwas Tomatenöl

## Zubereitung:

- 1 Den Knoblauch schälen, den harten Wurzelansatz entfernen und klein schneiden. Die Pinienkerne zusammen mit dem Knoblauch (ohne Öl) in einer Pfanne vorsichtig rösten, bis sie leicht braun sind. Anschließend abkühlen lassen.
- 2 Die Tomaten abtropfen lassen (dabei das Tomatenöl auffangen), in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer zerkleinern. Den Fetakäse hinzufügen und ebenfalls zerkleinern.
- 3 Die Pinienkerne und den Knoblauch durch die Einfüllöffnung hinzugeben und gut mixen.
- 4 Das Tomatenöl über die Einfüllöffnung nach und nach eintropfen lassen und verrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Das Pesto in ein steriles Glas geben und bei Bedarf mit Öl auffüllen. Das Pesto hält sich im Kühlschrank etwa 1 Woche.





# Tomatensauce

## Zutaten für 2-3 Gläser:

- 1 kg Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Tomatenmark
- ... Salz und Zucker
- ... Basilikum und Oregano
- ... etwas Olivenöl für die Pfanne



## Zubereitung:

- 1 Die Tomaten mit kochendem Wasser übergießen und anschließend häuten. Den Strunk entfernen, die Tomaten in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer pürieren. Beim Befüllen darauf achten, dass die Max-Linie nicht überschritten wird. Je nach Füllhöhe sollten die Tomaten schrittweise püriert werden.
- 2 Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, die harten Wurzelansätze entfernen, in den kleinen Behälter des Food Processors geben und mit dem kleinen Messer zerkleinern.
- 3 Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin andünsten. Das Tomatenmark zugeben und kurz anschwitzen.
- 4 Anschließend die pürierten Tomaten zufügen, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Die eingekochte Tomatensauce mit Salz, Zucker, Basilikum und Oregano abschmecken.
- 5 Wer es etwas feiner mag, kann die Sauce abschließend noch einmal im Food Processor mixen.



## Tipp:

Das Rezept ist für 2-3 Gläser (à 250 g) ausgelegt – so haben Sie immer einen kleinen Vorrat, mit dem man schnell ein tolles Gericht zaubern kann. Möchten Sie genau eine Food Processor-Füllung haben, sollte das Rezept halbiert werden.



## So machen Sie die Sauce haltbar:

Die fertige Tomatensauce in sterile Gläser füllen und fest verschließen. Den Backofen auf 170°C Umluft vorheizen. Die Gläser in ein tiefes Backblech stellen und im vorgeheizten Backofen einkochen. Sobald sich Blasen in den Gläsern bilden, den Backofen auf 150°C zurückdrehen und 20 Minuten kochen lassen. Anschließend langsam (bei geöffneter Backofentür) auskühlen lassen. Die Tomatensauce hält sich ca. 9-12 Monate.

# Süß-saure ChilisaUCE

## Zutaten:

- 3** rote Chilischoten
- 2** Knoblauchzehen
- 180 ml** Wasser
- 60 ml** Brantweinessig
- 80 g** brauner Zucker
- 2-3 TL** Speisestärke
- ... Salz
- ... etwas Wasser zum Anrühren der Speisestärke



## Zubereitung:

- 1** Die Chilischoten waschen, den Stiel abschneiden und halbieren. Für eine mildere Sauce sollten die Kerne der Chilis entfernt werden.
- 2** Den Knoblauch schälen, die harten Wurzelansätze entfernen und vierteln. Die Chilischoten, den Knoblauch, etwas Salz und das Wasser in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer zerkleinern.
- 3** Den Brantweinessig und den Zucker über die Einfüllöffnung nach und nach hinzugeben und verrühren.
- 4** Anschließend die Sauce in einen Topf geben und aufkochen. Unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten köcheln lassen. Etwas Wasser mit der Speisestärke verrühren, zu der Sauce geben und gut unterrühren.
- 5** Sobald die Sauce leicht angedickt ist, kann sie vom Herd genommen werden. Die Sauce etwas abkühlen lassen, in sterile Gläser füllen und gut verschließen. Die Sauce im Kühlschrank lagern und innerhalb von 3 Wochen aufbrauchen.



*celle*

# Drei Klassiker mal anders

## Kürbis-Ketchup

### Zubereitung:

- 1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- 2 Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und mit der offenen Seite nach unten auf ein Backblech legen. Den Kürbis ca. 40 Minuten im vorgeheizten Backofen garen, bis er weich ist. Den Kürbis aus dem Backofen nehmen, abkühlen lassen, ggf. schälen und grob zerkleinern.
- 3 Die Tomaten waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, die harten Wurzelansätze entfernen und klein schneiden.
- 4 Das Gemüse zusammen mit dem Essig, dem Ingwer, den Gewürzen und dem Wasser in einen Topf geben und zugedeckt ca. 20-30 Minuten köcheln lassen.
- 5 Etwas abkühlen lassen, in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer pürieren. Beim Befüllen darauf achten, dass die Max-Linie nicht überschritten wird. Je nach Füllhöhe sollten die Zutaten schrittweise gemixt werden.
- 6 Das Püree wieder in den Topf geben, den Zucker hinzugeben, ggf. nachwürzen und erneut aufkochen. Den fertigen Kürbisketchup in sterile Gläser füllen.

### Zutaten für 2 Gläser:

- 1 kleiner Kürbis (Hokkaido)
- 1-2 große Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Rohrzucker
- 50 ml Weißweinessig
- 1 Stück Ingwer (geschält)
- 50 ml Wasser
- ... Currypulver, Salz und Chili

Gesunde  
Ketchup-  
Alternative

Mittel-  
scharfer  
Senf

Curry-  
Mayonnaise

Kürbis-  
Ketchup

## Selbstgemachte Curry-Mayonnaise



### Zutaten für 1-2 Gläser:

- 2 Eigelb
- 2 EL Wasser
- 1 TL Dijon-Senf
- ½ Limette
- 350 ml Sonnenblumenöl
- ... Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Currypulver

### Zubereitung:

- 1 Die Limette mit der Zitruspresse des Food Processors auspressen, in ein Glas geben und beiseite stellen.
- 2 Die Zutaten sollten alle die gleiche Temperatur haben. Alle Zutaten (bis auf das Öl) in den kleinen Behälter des Food Processors geben und mit dem kleinen Messer und der Pulsier-Funktion verrühren. Dabei das Öl über die Einfüllöffnung nach und nach eintropfen lassen und verrühren.
- 3 Die Zutaten vermischen, bis die Masse emulgiert. Die fertige Mayonnaise sollte eine dickflüssige, cremige Konsistenz haben.
- 4 Mit den Gewürzen abschmecken. Die Mayonnaise in ein steriles Glas geben und bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.

## Mittelscharfer Senf



### Zutaten für 1 Glas:

- 8 EL Senfkörner (weiß)
- 500 ml Wasser
- 1 EL Pfefferkörner (weiß)
- 100 ml Weißweinessig
- 1 EL Zucker
- ... Salz

### Zubereitung:

- 1 Die Senfkörner in eine hitzebeständige Schüssel geben. Das Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen, über die Senfkörner gießen und über Nacht ziehen lassen. Danach abseihen und abtropfen lassen.
- 2 Die Senfkörner in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer zerkleinern. Der Vorgang kann einige Minuten dauern. Der Food Processor sollte zwischendurch kurz ausgeschaltet werden. Die Pfefferkörner dazugeben und ebenfalls zerkleinern.
- 3 Den Essig und den Zucker in einem Topf aufkochen und die zerkleinerten Senf- und Pfefferkörner einrühren. Nach Belieben salzen.
- 4 Den aufgekochten Senf noch einmal im großen Behälter des Food Processors mixen.
- 5 Den Senf in ein steriles Glas geben und bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.

Der Klassiker zu Brat- oder Bockwurst!



Tipp:

Umgefüllt in ein schönes Glas kann man den Senf auch gut verschenken!

Die tollen Aufstriche und Dips aus leckerem Gemüse oder auf Nussbasis sind super schnell gemacht und sorgen für ein einzigartig frisches, pikantes oder süßes Geschmackserlebnis – nicht nur auf dem Brot, sondern auch praktisch zum Verfeinern von Saucen, zu Gemüsesticks und zum Dippen. Hier finden Sie Alternativen zu überzuckerten Schokoladenaufstrichen und konservierten Streichcremes oder Dips, bei der man die Zutaten genau kennt und die man nach Belieben selbst variieren kann.

# Ingwer-Kresse-Aufstrich

## Zutaten für 2 Gläschen:

- 1 Karotte
- 1 Stück Ingwer (geschält)
- 1 Kästchen Gartenkresse
- 100 g Frischkäse
- 150 g körniger Frischkäse
- ... Salz, Pfeffer und Zucker

## Zubereitung:

- 1 Die Karotte schälen. Zusammen mit dem Ingwer mit der feinen Schneidscheibe in den großen Behälter des Food Processors reiben.
- 2 Die Kresse vom Beet schneiden. Das große Messer in den großen Behälter einsetzen. Beide Frischkäsesorten zu der Karotte und dem Ingwer in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer mixen. Die Kresse dazugeben und erneut mixen. Den Aufstrich anschließend mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
- 3 Den Aufstrich in ein steriles Glas geben. Er hält sich im Kühlschrank etwa 1 Woche.



Besonders  
leichter  
Genuss!



# Auberginen-Tomaten-Aufstrich

Clean Eating-  
Aufstrich

## Zutaten für 1 Glas:

- 2 Auberginen
- ½ Zitrone
- 2 reife Tomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ... Petersilie
- ... grobes Meersalz, Pfeffer und Chiliflocken



## Zubereitung:

- 1 Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Ein Rost mit Backpapier auslegen. Die Auberginen waschen, die Haut an mehreren Stellen mit einem Messer einritzen und auf dem Rost in der Mitte des Backofens ca. 40 Minuten backen, bis die Haut ausgetrocknet und rissig ist. Die gebackenen Auberginen in ein feuchtes Tuch wickeln und ca. 5 Minuten ruhen lassen. Danach die Haut abziehen, die Stielansätze entfernen und die Auberginen vierteln.
- 2 Die Zitrone mit der Zitruspresse des Food Processors auspressen, den Saft in ein Glas geben und beiseite stellen.
- 3 Die Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, anschließend häuten und den Strunk entfernen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, die harten Wurzelansätze entfernen und klein schneiden.
- 4 Die Auberginen, den Zitronensaft, die Tomaten, die Zwiebeln und den Knoblauch in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer fein pürieren. Beim Befüllen darauf achten, dass die Max-Linie nicht überschritten wird. Je nach Füllhöhe sollten die Zutaten schrittweise püriert werden.
- 5 Den Aufstrich mit den Gewürzen abschmecken. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Dann in den kleinen Behälter des Food Processors geben und mit dem kleinen Messer hacken. Den Aufstrich mit der Petersilie garnieren und in ein steriles Glas geben. Er hält sich im Kühlschrank etwa 1 Woche.

# Macadamia-Creme



## Zutaten für 1 Glas:

- 1 Vanilleschote
- 125 g Macadamia-Nüsse
- 90 g Honig

## Zubereitung:

- 1 Die Vanilleschote längs einschneiden und das Mark auskratzen.
- 2 Die Nüsse in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer zu einer groben Masse verarbeiten. Anschließend den Honig dazugeben und verrühren. Das ausgekratzte Vanillemark in den Behälter geben und verrühren.
- 3 Die Creme in ein steriles Glas füllen und 1-2 Tage im Kühlschrank durchziehen lassen. Kühl lagern und rasch verzehren.

Nussig  
& süß



## Wussten Sie, dass ...

... die Macadamia gerne als die „Königin der Nüsse“ bezeichnet wird? Die ursprünglich aus Australien stammende Nuss gleicht mit ihrer dunkelbraunen Schale unseren Kastanien. Macadamias werden meist nur geschält verkauft, weil deren Schale extrem hart ist und von Maschinen aufgebrochen werden muss. Der Kern ist allerdings weich und eignet sich daher perfekt für z.B. Cremes und Füllungen. Die Nüsse sind sehr fettreich und enthalten viele Kalorien. Bei den Fettsäuren handelt es sich allerdings um mehrfach ungesättigte Fettsäuren – also eher gesunde Fette!



# Karotten-Kreuzkümmel-Dip



## Zutaten:

- 5 Karotten
- 250 g türkischer Joghurt (10% Fett)
- ... Salz und Kreuzkümmel
- ... etwas Olivenöl für den Topf



## Zubereitung:

- 1 Die Karotten schälen und mit der feinen Schneidscheibe in den großen Behälter des Food Processors raspeln.
- 2 Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Karottenraspeln hinzugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten dünsten. Gelegentlich umrühren. Den Topf vom Herd nehmen und die Karotten auskühlen lassen.
- 3 Den Joghurt unterrühren und den Dip mit Salz und Kreuzkümmel abschmecken.
- 4 Den Dip in ein steriles Glas geben. Er hält sich im Kühlschrank etwa 2-4 Tage.



## Tipps:



Wer den Dip etwas feiner mag, kann die Masse zum Schluss noch einmal in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer pürieren.



## Wussten Sie, dass ...

... man Kreuzkümmel (Cumin) vielfältige Heilungswirkungen nachsagt? Das Gewächs aus der Familie der Doldenblütler soll unter anderem die Verdauung verbessern, die Stressanfälligkeit reduzieren und nach neuesten Erkenntnissen sogar beim Abnehmen helfen. Typischerweise findet man das Gewürz in Speisen wie Falafel- und Bulgur-Gerichten oder auch in Gewürzmischungen wie Currypulver und Garam Masala. Mit dem europäisch-stämmigen Kümmel hat Cumin das Aussehen gemein, der Geschmack unterscheidet sich allerdings deutlich: Kreuzkümmel hat ein frisches und leicht scharfes, orientalisches Aroma.



# Herzhafte Kekse mit buntem Gemüse-Dip



Das Fingerfood-Highlight für Ihre Party

## Zutaten für den Teig:

<b>250 g</b>	Vollkornmehl (Dinkel, Hafer, Roggen etc.)
<b>100 g</b>	Butter/Margarine
<b>125 g</b>	Crème fraîche
...	Salz
...	Kräuter nach Belieben z.B. Basilikum, Koriander oder Petersilie

## Für den Dip:

$\frac{1}{2}$	Paprika
$\frac{1}{2}$	Tomate
$\frac{1}{2}$ <b>Bund</b>	Frühlingszwiebeln
<b>75 g</b>	Mais (Dose)
<b>75 g</b>	Crème fraîche
<b>100 g</b>	Frischkäse
<b>1 EL</b>	Tomatenmark
$\frac{1}{2}$ <b>EL</b>	Balsamicoessig
...	Salz und Pfeffer
...	frischer Koriander

## Zubereitung:

- 1 Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Kräuter waschen, trocken tupfen, in den kleinen Behälter des Food Processors geben und mit dem kleinen Messer fein hacken.
- 2 Alle Zutaten für den Teig in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen und beliebig ausstechen. Die Plätzchen auf das Backblech setzen und ca. 12 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.
- 3 Für den Dip die Paprika und die Tomate waschen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Den Mais abtropfen lassen. Den Koriander waschen, trocken tupfen, in den kleinen Behälter des Food Processors geben und mit dem kleinen Messer fein hacken.



- 4 Die Crème fraîche, den Frischkäse, das Tomatenmark und den Essig in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer verrühren.
- 5 Alles in eine Schüssel geben, das Gemüse hinzufügen und unterrühren. Anschließend den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Koriander garnieren und mit den Keksen servieren.



### Tipps:

Wer es etwas feiner mag, kann den Dip abschließend noch einmal im großen Behälter des Food Processors mixen.

Babynahrung – wahrscheinlich gibt es kaum ein anderes Thema, bei dem man sich einfach rundum sicher sein möchte, was im Essen steckt! Mit dem Feelvita Food Processor können Sie Babynahrung ganz einfach selbst zubereiten und haben so den vollen Überblick über die Herkunft, Qualität und Kombination der Zutaten. Unser Tipp: Kochen Sie Brei auf Vorrat – und frieren Sie ihn direkt portionsweise ein.

# Avocado-Zucchini-Brei

## Zutaten für 1 Portion:

- ½ Avocado
- 1 Stück Zucchini
- 1 EL Rapsöl
- ... Wasser



## Zubereitung:

- 1 Die Zucchini waschen, putzen und klein schneiden. Anschließend mit der groben Schneidscheibe in den großen Behälter des Food Processors raspeln.
- 2 Die Zucchini raspeln mit etwas Wasser in einer Pfanne mit Deckel ca. 8-10 Minuten köcheln lassen. Das Gemüse abschütten und etwas Kochwasser auffangen. Die Zucchini erneut in den großen Behälter des Food Processors geben.
- 3 Die Avocado halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Die Avocado und das Rapsöl zu dem Gemüse hinzufügen und mit dem großen Messer pürieren. Bei Bedarf etwas Kochwasser beifügen.



## Tipp:

Avocado-Fett ist eines der gesündesten Fette, da es reichlich einfach ungesättigte Fettsäuren enthält.



# Süße Snack-Brötchen



Idealer Snack  
für Kleinkinder  
und auch  
Erwachsene

## Zutaten für ca. 10 kleine Brötchen:

<b>200 g</b>	Dinkelmehl
<b>½ Pck.</b>	Trockenhefe
<b>40 ml</b>	Apfelsaft
<b>40 ml</b>	Wasser (lauwarm)
<b>2 EL</b>	Rapsöl
<b>1 EL</b>	Agavendicksaft
<b>¼</b>	Apfel
<b>1</b>	Karotte
...	Salz
...	Haferflocken als Topping (optional)



## Tipp:

Bereiten Sie einige Brötchen auf Vorrat vor und frieren Sie diese ein. Einfach die gewünschte Menge auftauen – so haben Sie jederzeit etwas zum Knabbern für die Kleinen parat.

## Zubereitung:

- 1 Das Mehl, die Trockenhefe, den Saft, das Wasser, das Öl, den Agavendicksaft und etwas Salz in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer verrühren. In eine Schüssel geben und abgedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.
- 2 Den Apfel und die Karotte waschen, putzen und schälen. Anschließend mit der feinen Schneidscheibe in den großen Behälter des Food Processors raspeln und danach unter den Teig rühren. Nochmals zugedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.
- 3 Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- 4 Dann aus dem Teig Kugeln formen, diese ggf. in den Haferflocken wälzen und mit etwas Abstand auf das vorbereitete Backblech geben. Die Brötchen im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten backen. Die Brötchen halten sich in einer luftdichten Dose etwa 1 Woche.

# Couscous-Brei mit Pfirsich



## Zutaten für 1 Portion:

- 3-4 EL Couscous
- 1 reifer Pfirsich
- 2 EL Apfelsaft
- 1 TL Rapsöl

## Zubereitung:

- 1 Den Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Den Pfirsich waschen, entsteinen und in Stücke schneiden.
- 2 Alle Zutaten in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer fein pürieren. Sollte der Brei zu dickflüssig sein, kann zusätzlich etwas Apfelsaft hinzugeben werden.



## Tipp:

Für etwas Abwechslung können natürlich auch andere Früchte verwendet werden.

Ab dem  
9. Monat



# Kürbis-Brei

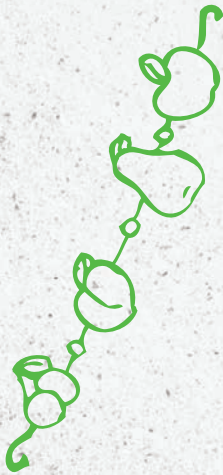


## Zutaten für 1 Portion:

**100 g** Kürbis  
**1** Kartoffel  
**1 EL** Rapsöl  
... Wasser

## Zubereitung:

- 1** Den Kürbis und die Kartoffel waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden.
- 2** Das Gemüse in kochendem Wasser ca. 25 Minuten weich kochen. Das Gemüse abschütten und etwas Kochwasser auffangen.
- 3** Alles zusammen mit etwas Kochwasser in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer bis zur gewünschten Konsistenz pürieren. Bei Bedarf zusätzlich Kochwasser zufügen.



# Dinkelstangen für Babys



## Zutaten für etwa 18 Stangen:

- 1 Apfel
- 1 reife Banane
- 200 g Dinkelmehl
- 50 ml Rapsöl



## Zubereitung:

- 1 Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- 2 Den Apfel waschen, schälen, entkernen und mit der feinen Schneidscheibe in den großen Behälter des Food Processors raspeln. Anschließend das große Messer in den großen Behälter einsetzen.
- 3 Dann die Banane schälen, zu den Apfelraspeln in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer fein pürieren. Das Mehl und das Öl dazugeben und mit dem großen Messer zu einem Teig verkneten.
- 4 Aus dem Teig kleine Stangen formen. Die Dinkelstangen im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen.

*Schmeckt auch Mama und Papa!*



## Tipp:

Die Dinkelstangen sind hervorragend für zahnende Kinder geeignet!



Ab dem  
6. Monat

### Das Urkorn Dinkel

Dinkel gilt als gesunde Alternative zu Weizen. Ein Vorteil des Urkorns ist z.B. die gute Verträglichkeit – selbst bei Nahrungsmittelallergien. Außerdem ist Dinkel das ideale Bio-Getreide, weil es sich (im Gegensatz zu Weizen) nicht von chemischen Düngemitteln beeinflussen lässt. Perfekt für das Wohl der ganzen Familie!





# Backen

*Allem kann ich widerstehen, nur der Versuchung nicht.*  
Oscar Wilde

## Kann Backen eine Sünde sein?

Wir möchten, dass Sie dem Zauber von frisch gebackenem Brot oder Brötchen, Kuchen, Muffins, Cookies, Flammkuchen, herzhaftem Gebäck und dem Genuss ohne schlechtes Gewissen nachgehen können!

Aus diesem Grund haben wir in den 4 verschiedenen Themenbereichen: „Grundteige“, „Brot & Brötchen“, „Kaffee-Kränzchen“ und „Herzhaft“ eine Vielzahl von abwechslungsreichen und köstlichen Rezepten zusammengestellt, die Ihren Gaumen verwöhnen werden, aber nicht Ihre Kalorienbilanz sprengen! Wir haben einige klassische Backvariationen einfach etwas „entschärft“, so dass Sie diese Kleinigkeiten ohne Reue genießen und ganz einfach nachbacken können.

Denn nun gibt es keine Ausreden mehr: Viele Menschen scheuen oft den Zeitaufwand des Backens und die Anstrengung des Teigrührens und -knetens. Mit dem Feelvita Food Processor bereiten Sie die Rezepte jedoch ab jetzt im Handumdrehen schnell und unkompliziert zu, denn er übernimmt nahezu jede Arbeit

wie z.B. das Rühren und Kneten von Teig, das Aufschlagen von Eiern oder Sahne, das Hacken und Zerkleinern von Nüssen, das Mixen von Füllungen und mehr für Sie! Sogar die klassischen Grundteige wie z.B. Hefe-, Mürbe-, Blätter- oder Plunderteig, sind mit dem Feelvita Food Processor im Nu hergestellt! Ein weiterer Pluspunkt: Sie wissen was drin ist! Verabschieden Sie sich von teuren Backmischungen mit etlichen ungewollten Inhaltsstoffen wie z.B. Geschmacksverstärkern oder künstlichen Farb- und Aromastoffen!

Auch für kleinere Haushalte lohnt es sich auf jeden Fall, selbst zu backen! Mit dem Feelvita Food Processor sind die Zeiten von komplizierten Küchenmaschinen und harter Handarbeit vorbei! So können Sie ganz einfach und leicht Ihr Brot, Ihre Brötchen, Ihr süßes und herzhaftes Gebäck selbst backen und nur die Mengen zubereiten, die Sie benötigen! Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und verfeinern Sie die Rezepte mit Ihren Lieblingszutaten!





Auf den nachfolgenden Seiten werden Sie von unserer Hobby-Bäckerin und Produkttesterin Andrea Behrend durch die Themenwelt „Backen“ geführt. Wertvolle Tipps und Tricks warten auf Sie!

### Andrea Behrend

Andrea Behrend kommt aus einer Familie, in der das Kochen und Backen einen großen Stellenwert hat. Die Liebe zum Handwerk und zum Backen brachte sie 1987 dazu eine Ausbildung in einer Bäckerei zu beginnen. Andrea Behrend verbindet Backen mit Kreativität und Genuss und das macht es bis zum heutigen Tag zu Ihrer Leidenschaft.



# Sauerteig

**Zutaten für 400 g Sauerteig:**

**Für Schritt 1:**

**50 g** Roggenmehl  
**50 ml** Wasser (lauwarm)

**Für Schritt 2:**

**50 g** Roggenmehl  
**50 ml** Wasser (lauwarm)

**Für Schritt 3:**

**100 g** Roggenmehl  
**100 ml** Wasser (lauwarm)

**Zubereitung:**

- 1 Für den 1. Schritt das Roggenmehl und das Wasser in einer großen Schüssel vermengen und abgedeckt ca. 24 Stunden an einem warmen Ort stehen lassen.
- 2 Nach dieser Zeit die Zutaten aus Schritt 2 gut unter den Ansatz mengen und erneut zugedeckt ca. 24 Stunden an einem warmen Ort stehen lassen.
- 3 Der Sauerteig sollte jetzt (am 3. Tag) sauer riechen und Blasen werfen. Das Mehl und das Wasser aus Schritt 3 dazugeben und gut untermischen. Für weitere 24 Stunden ruhen lassen.
- 4 Am 4. Tag ist der Sauerteig fertig. Nun kann dieser je nach Rezept weiterverarbeitet werden!

.....  
**Tipp:** Der Sauerteig hält sich ca. 1 Woche im Kühlschrank oder kann einfach eingefroren werden.  
.....

**50 g dieses Sauerteiges ist die perfekte Menge für unser Brot von S. 102!**

# Hefeteig

**Zutaten für die süße Variante (z.B. für Gebäck):**

$\frac{1}{2}$  Würfel Hefe  
**140 ml** Milch (lauwarm)  
**250 g** Mehl  
**40 g** Zucker  
**50 g** Butter/Margarine (weich)  
**1** Ei  
... Salz



**Zubereitung:**

- 1 Die Hefe in 5 EL warmer Milch auflösen. Das Mehl, den Zucker und das Salz vermischen, zusammen mit der Hefe-Mischung in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer zu einem Vorteig kneten. Den Vorteig abgedeckt an einem warmen Ort für ca. 15 Minuten gehen lassen.
- 2 Die restliche Milch, die Butter/Margarine und das Ei zu dem Vorteig in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer zu einem glatten Teig kneten. Nochmal mit den Händen durchkneten, in eine große Schüssel geben und abgedeckt ca. 30-45 Minuten gehen lassen, bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat.
- 3 Nun kann der Hefeteig je nach Rezept weiterverarbeitet werden!

.....  
**Tipp:** Hefeteig nur mit einem sauberen Küchentuch abdecken, denn er benötigt Sauerstoff um aufzugehen!  
.....

**Für einen herzhaften Hefeteig (z.B. für Pizza) den Zucker, die Milch und das Ei durch 125 ml Wasser und 4 EL Olivenöl ersetzen.**

# Mürbeteig

Zutaten für die süße Variante:

- 250 g Mehl
- 75 g Zucker
- 1 Ei
- 125 g Butter/Margarine

## Zubereitung:

- 1 Das Mehl, den Zucker, das Ei und die Butter/Margarine in Flöckchen in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer zu einem Teig kneten.
- 2 Den Teig nochmal mit den Händen durchkneten, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten kalt stellen.
- 3 Anschließend je nach Rezept weiterverarbeiten.

**Tipp:** Mürbeteig ist perfekt für z.B. Plätzchen, Kuchenböden oder herzhaftes Gebäck!

**Für einen herzhaften Mürbeteig einfach 25 g mehr Butter/Margarine benutzen und den Zucker durch 1 TL Salz und 1 EL kalte Milch ersetzen.**

# Rührkuchen-Grundteig

## Zutaten:

- 125 g Butter/Margarine (weich)
- 125 g Zucker
- 2 Eier
- 250 g Mehl
- ¾ Pck. Backpulver
- 65 ml Milch
- ... etwas Butter/Margarine für die Backform

## Zubereitung:

- 1 Den Backofen auf 150°C Umluft vorheizen. Eine kleine Backform (z.B. Gugelhupf) mit etwas Butter/Margarine einfetten.
- 2 Die Butter/Margarine und den Zucker in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer schaumig aufschlagen. Die Eier einzeln über die Einfüllöffnung dazugeben und unterrühren. Das Mehl und das Backpulver mischen und abwechselnd mit der Milch nach und nach über die Einfüllöffnung zu dem Teig geben und kurz unterrühren.
- 3 Nach Belieben mit den Lieblingszutaten verfeinern und den Rührkuchen ca. 45 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.

**Tipp:** Sie können Ihren Rührkuchenteig mit unterschiedlichsten Lieblingszutaten verfeinern wie z.B. gehackten Nüssen, (eingelegten) Rosinen, Kokoschips, Kakaopulver, Schokostückchen und vielem mehr oder verwenden Sie das Grundrezept als Basis für einen leckeren Marmorkuchen oder einen erfrischenden Zitronenkuchen (siehe S. 111).

**Tipp:** Wenn Sie Ihren Rührkuchen in einer Kastenform zubereiten, einfach eine Spaghetti längs auf den rohen Kuchenteig legen – das erspart Ihnen das Einritzen der Oberfläche!



# Plunderteig



## Zutaten:

1/3	Würfel Hefe
150 ml	Milch (kalt)
250 g	Mehl
20 g	Zucker
30 g	Butter
1	Eigelb
...	Salz

## Für die Butterplatte:

150 g	Butter (kalt)
25 g	Mehl

## Zubereitung:

- 1 Die Hefe zerbröseln und mit der kalten Milch verrühren. Das Mehl, den Zucker, die Butter, das Eigelb und etwas Salz in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer zu einem Teig kneten. Die Hefemilch nach und nach durch die Einfüllöffnung dazugeben und kneten, bis ein glatter Teig entsteht. Den Teig nochmal kurz mit den Händen durchkneten und in Frischhaltefolie wickeln oder in einen Gefrierbeutel geben. Im Kühlschrank über Nacht kühlen lassen.
- 2 Die kalte Butter in kleine Stückchen schneiden, mit dem Mehl bestreuen und gut verkneten. Zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie mit einem Nudelholz zu einem Quadrat (19 x 19 cm) ausrollen. Im Kühlschrank über Nacht kühlen lassen.
- 3 Am nächsten Tag den gekühlten Hefeteig zu einem Rechteck (ca. 20 x 40 cm) ausrollen. Die Butterplatte auf eine Teighälfte legen. Die andere Teighälfte darüber klappen und die Teigränder gut andrücken. Das Ganze vorsichtig flach drücken und ausrollen.
- 4 Für die erste Tour, den Teig jeweils von unten und oben zur Mitte umklappen, dass 3 Schichten entstehen. Dieses Teigpäckchen in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank mind. 30 Minuten kühlen lassen. Das Päckchen vorsichtig länglich ausrollen. Für die zweite Tour, den Teig wieder jeweils von unten und oben zur Mitte umklappen, dass 3 weitere Schichten entstehen. Das Teigpäckchen in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank mind. 30 Minuten kühlen lassen.
- 5 Noch insgesamt dreimal tourieren (wie bei Tour 1 und Tour 2 beschrieben). Nach dem letzten Tourieren, den Plunderteig zum letzten Mal in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank über Nacht kühlen lassen.

6 Nun kann der Plunderteig je nach Rezept weiterverarbeitet werden!

.....  
Durch das 5-fache Tourieren (Plunderteig falten, länglich ausrollen und ausreichend kühlen) entsteht die besondere Beschaffenheit des Teiges.  
.....

**Der Plunderteig ist perfekt für z.B. Obst-Taschen, Croissants und vieles mehr!**

# Blätterteig

## Zutaten:

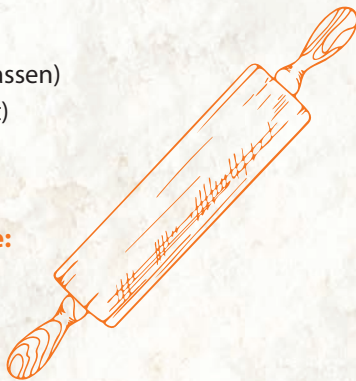
- 250 g** Mehl
- 25 g** Butter (zerlassen)
- 125 ml** Wasser (kalt)
- 1 Prise** Salz
- 1 Prise** Zucker

## Für die Butterplatte:

- 250 g** Butter (kalt)
- 25 g** Mehl

## Zubereitung:

- 1** Das Mehl in den großen Behälter des Food Processors sieben. Die zerlassene Butter, das Wasser und je eine Prise Zucker und Salz dazu geben und mit dem großen Messer zu einem geschmeidigen Teig kneten. Den Teig kurz mit den Händen durchkneten, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten kalt stellen.
- 2** Die kalte Butter in kleine Stückchen schneiden, mit dem Mehl bestreuen und gut verkneten. Zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie mit einem Nudelholz zu einem Quadrat (19 x 19 cm) ausrollen. Im Kühlschrank mind. 30 Minuten kühlen lassen.
- 3** In der Zwischenzeit den Teig zu einem Rechteck (ca. 20 x 40 cm) ausrollen. Die Butterplatte auf eine Teighälfte legen. Die andere Teighälfte darüber klappen und die Teigländer gut andrücken. Das Ganze vorsichtig flach drücken und ausrollen.
- 4** Für die erste Tour, den Teig jeweils von unten und oben zur Mitte umklappen, sodass 3 Schichten entstehen. Dieses Teigpäckchen in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank mind. 30 Minuten kühlen lassen. Das Päckchen vorsichtig länglich ausrollen. Für



die zweite Tour, den Teig wieder jeweils von unten und oben zur Mitte umklappen, dass 3 weitere Schichten entstehen. Das Teigpäckchen in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank mind. 30 Minuten kühlen lassen.

- 5** Noch insgesamt dreimal tourieren (wie bei Tour 1 und Tour 2 beschrieben). Nach dem letzten Tourieren, den Blätterteig zum letzten Mal in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank mind. 30 Minuten kühlen lassen.
- 6** Nun kann der Blätterteig je nach Rezept weiterverarbeitet werden. Wichtig: Den Blätterteig nie zu dünn ausrollen!

.....  
Durch das 5-fache Tourieren (Blätterteig falten, länglich ausrollen und ausreichend kühlen) entsteht die besondere Beschaffenheit des Teiges.

.....  
**Tipp:** Blätterteig muss vor dem Backen mind. 20 Minuten ruhen und unbedingt im vorgeheizten Backofen gebacken werden. Dann kann sich die im Teig enthaltene Luft ausdehnen und das enthaltene Wasser verdampft. Dadurch heben sich die Schichten und es entstehen die blättrigen Schichten. Ist der Backofen zu kalt, heben sich die Schichten nicht und es entsteht ein matschiger Teig.

.....  
**Tipp:** Eine gute Alternative zu der Butter in der Butterplatte ist Ziehfett. Ziehfett ist formstabiler. Zu erhalten ist es in gut sortierten Supermärkten, online oder bei Ihrem Bäcker des Vertrauens.

.....  
**Dieser Blätterteig kann wunderbar für Herzhaftes aber auch Süßes verwendet werden!**

Sie genießen den Start ins Wochenende am liebsten mit einem leckeren, ausgiebigen Frühstück und lieben Ihr alltägliches Abendbrot? Dann backen Sie Ihr Brot und Ihre Brötchen doch selbst – mit unserem Feelvita Food Processor gelingt Ihnen die Zubereitung des Teiges im Handumdrehen.

# Sauerteigbrot



## Zutaten:

<b>¼</b>	Würfel Hefe	<b>150 g</b>	Weizenmehl
<b>170 ml</b>	Wasser (lauwarm)	<b>1 EL</b>	Brotgewürz
<b>50 g</b>	Sauerteig (siehe S. 98)	<b>...</b>	Salz
<b>300 g</b>	Roggenmehl		



## Tipp:

Wenn das Sauerteigbrot beim Klopfen auf die Unterseite hohl klingt, ist es perfekt!

## Zubereitung:

- 1** Die Hefe in dem lauwarmen Wasser auflösen und kurz stehen lassen. Den vorbereiteten Sauerteig, die Hefe-Mischung und die restlichen Zutaten in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer zu einem Teig verkneten. Anschließend den Brotteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen durchkneten und zu einem runden Laib formen.
- 2** Eine Schüssel mit einem Küchentuch auslegen, mit etwas Mehl bestäuben und den Laib hineinlegen. Mit einer Plastiktüte abdecken und ca. 1-2 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen.
- 3** Den Backofen in der Zwischenzeit auf 260°C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Ein Blech auf die unterste Schiene und eines auf die oberste Schiene in den Backofen schieben. Den Brotlaib auf das vorbereitete Backblech geben und auf die mittlere Schiene zwischen die beiden anderen Backbleche schieben. Die Temperatur auf 230°C reduzieren und ca. 200 ml Wasser auf das unterste Backblech gießen. Die Ofentür sofort schließen. Das Brot ca. 45-60 Minuten backen. Nach 15 Minuten Backzeit den Backofen kurz öffnen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Das Brot auf einem Rost abkühlen lassen.



# Vollkorn-Pita-Taschen



## Zutaten:

¼	Würfel Hefe
175 ml	Wasser (lauwarm)
250 g	Dinkelvollkornmehl
...	Salz



## Tipp:

Ein köstliches Hauptgericht-Rezept mit den Pita-Taschen finden Sie auf S. 166/167!



## Zubereitung:

- 1 Die Hefe mit 50 ml des lauwarmen Wassers und etwas Mehl in eine Schüssel geben und zu einem Vorteig verrühren. Die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und den Vorteig an einem warmen Ort ca. 10 Minuten gehen lassen.
- 2 Das restliche Mehl und etwas Salz in den großen Behälter des Food Processors geben. Den Vorteig und das restliche lauwarmer Wasser dazugeben und mit dem großen Messer zu einem geschmeidigen Teig kneten. Sollte der Teig zu sehr kleben, einfach etwas mehr Mehl hinzufügen.
- 3 Den Teig in eine Schüssel geben, mit Frischhaltefolie abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen (Teigvolumen sollte sich verdoppeln).
- 4 Den Backofen auf 250°C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestreuen und den Teig kurz mit den Händen durchkneten. Den Teig in 8-10 gleichgroße Teile teilen, diese zu kleinen Kugeln formen und zu kleinen runden Fladen ausrollen. Die Fladen auf das Backblech geben und kurz ruhen lassen.
- 5 Die Pita-Taschen in den vorgeheizten Backofen geben und ca. 4-5 Minuten backen, bis sie ballonförmig aufgehen. Auf einem Rost leicht abkühlen lassen und nach Belieben befüllen. Die abgekühlten Pita-Taschen luftdicht aufbewahren und rasch verzehren.



# Low Carb-Brot



## Zutaten:

- 30 g Chiasamen
- 400 g Magerquark
- 150 g Mandeln
- 150 g Haselnusskerne
- ½ Pck. Backpulver
- ... Salz

## Zubereitung:

- 1 Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen und eine kleine Backform mit Backpapier auslegen.
- 2 Die Chiasamen in den kleinen Behälter des Food Processors geben und mit dem kleinen Messer und der Pulsier-Funktion kurz zerkleinern. Die leicht zerkleinerten Chiasamen mit dem Magerquark vermischen und ca. 15 Minuten quellen lassen.
- 3 Die Mandeln und die Haselnusskerne in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer fein zerkleinern. Die Quark-Chia-Mischung, das Backpulver und etwas Salz zu den zerkleinerten Nüssen geben und alles mit dem großen Messer zu einem geschmeidigen Teig verkneten.
- 4 Den Teig in die vorbereitete Backform geben, für ca. 40 Minuten im vorgeheizten Backofen backen und vollständig auskühlen lassen.



## Tipp:

Die Haselnusskerne können auch durch dieselbe Menge Mandeln ersetzt werden!

# Ciabatta



## Zutaten:

<b>400 g</b>	Mehl
<b>¼ Pck.</b>	Trockenhefe
<b>300 ml</b>	Wasser (lauwarm)
<b>2 EL</b>	Olivenöl
<b>...</b>	Salz



## Tipp:

Verfeinern Sie Ihr Ciabatta einfach im 3. Schritt mit frischen Oliven, getrockneten Tomaten oder Rosmarin.



## Zubereitung:

- 1** Das Mehl, die Trockenhefe und etwas Salz in den großen Behälter des Food Processors geben. Das lauwarme Wasser mit dem Olivenöl vermischen, über die Einfüllöffnung nach und nach hinzugeben und alles zusammen mit dem großen Messer zu einem weichen, klebrigen Teig verkneten.
- 2** Den Teig in eine große Schüssel geben, mit Frischhaltefolie abdecken und ca. 12-16 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- 3** Die Arbeitsfläche großzügig mit Mehl bestreuen und den Teig mit einer Teigkarte ein paar Mal falten (nicht kneten, da sonst die Luftblasen aus dem Teig entweichen). Den Teig zu einem Laib formen, auf das vorbereitete Backblech geben, mit einem Küchentuch abdecken und erneut ca. 2 Stunden gehen lassen.
- 4** In der Zwischenzeit den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Das Ciabatta ca. 20-30 Minuten backen. Wenn das Ciabatta beim Klopfen auf die Unterseite hohl klingt, ist es perfekt!



# Dinkel-Burgerbrötchen

## Zutaten:

<b>50 ml</b>	Milch (lauwarm)
<b>1 Pck.</b>	Trockenhefe
<b>2 EL</b>	Zucker
<b>400 g</b>	Dinkelvollkornmehl
<b>2</b>	Eier
<b>180 ml</b>	Wasser (lauwarm)
<b>30 g</b>	Butter
<b>...</b>	Salz
<b>...</b>	Sesam

Für  
8 Stück



## Zubereitung:

- 1** Die Milch mit der Hefe und dem Zucker verrühren und ca. 5 Minuten gehen lassen. Das Mehl, die Eier, das Wasser, die Hefe-Mischung und etwas Salz in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer zu einem glatten Teig verkneten. Die Butter durch die Einfüllöffnung dazugeben und gut unterkneten.
- 2** Den Teig in eine große Schüssel geben, mit einem Küchentuch abdecken und ca. 1-2 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier auslegen.
- 3** Die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestreuen und den Teig kurz mit den Händen durchkneten. Den Teig in 8 gleichgroße Teile teilen und zu Kugeln formen. Etwas Wasser und Sesam in separate, flache Schalen geben. Die Brötchen-Kugeln mit der Oberseite kurz in das Wasser tauchen und anschließend dieselbe Stelle im Sesam wälzen.
- 4** Jeweils 4 Burgerbrötchen-Rohlinge mit viel Abstand auf die Backbleche legen, mit einem Küchentuch abdecken und etwas ruhen lassen. Die Burgerbrötchen ca. 15 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.
- 5** Sollten nicht alle Burgerbrötchen direkt aufgebraucht werden, die restlichen, abgekühlten Burgerbrötchen einfach luftdicht aufbewahren und rasch verzehren oder einfrieren.

# Low Carb-Bagels

Ergibt ca.  
8 Stück



## Zutaten:

- 160 g** Leinsamen
- 120 g** Mandeln
- 100 g** Kokosmehl
- 2 TL** Backpulver
- 3 EL** griechischer Joghurt
- 3** Eier
- 2 EL** Olivenöl
- 2 EL** Wasser
- 1 TL** Honig

## Für die Toppings:

- ... Sesam, Mohn,  
Leinsamen, Kerne

## Zubereitung:

- 1** Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Leinsamen und die Mandeln in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer fein zerkleinern. Das Kokosmehl und das Backpulver dazugeben.
- 2** Den Joghurt, die Eier, das Öl, das Wasser und den Honig zu den trockenen Zutaten geben und mit dem großen Messer zu einem Teig verkneten.
- 3** Die Arbeitsfläche mit etwas Kokosmehl bestreuen und den Teig kurz mit den Händen durchkneten. Den Teig in 8 gleichgroße Teile teilen, zu Kugeln formen und flach drücken. Mithilfe eines Schnapsglases jeweils ein Loch in die Mitte der Bagels drücken.
- 4** Mit Toppings nach Belieben bestreuen und im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten backen.



# Brötchen und Baguettes

## Zutaten:

<b>250 g</b>	Mehl
<b>1/3</b>	Würfel Hefe
<b>100 ml</b>	Wasser (warm)
<b>50 ml</b>	Milch (warm)
<b>1 EL</b>	Öl
...	Zucker
...	Salz

## Für die Toppings:

...	Sesam, Mohn, Kümmel, Sonnen- blumen- oder Kürbiskerne
-----	--

## Zubereitung:

- 1 Das Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde formen. Die Hefe, etwas Zucker und ca. 2-3 EL von dem warmen Wasser in die Mulde geben, etwas vermischen und mit etwas Mehl bestreuen. Den Vorteig mit einem Küchentuch abdecken und ca. 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
- 2 Den Vorteig (mit dem Mehl) zusammen mit dem restlichen Wasser, der Milch, dem Öl und etwas Salz in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer zu einem glatten Teig verkneten.
- 3 Die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestreuen und den Teig kurz mit den Händen durchkneten, bis er schön glatt und weich ist.
- 4 Eine Schüssel mit Mehl ausstreuen, den Teig hineingeben, mit einem Küchentuch abdecken und ca. 2 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen.



*für ein leckeres Frühstück*

- 5 Erneut die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestreuen und den Teig kurz mit den Händen durchkneten. Den Teig nach Belieben (Baguettes oder Brötchen) in gleichgroße Teile teilen und in die gewünschte Form bringen. Die Teigrohlinge schräg einschneiden. Etwas Wasser und gewünschte Toppings in separate, flache Schalen geben. Die Teigrohlinge mit der Oberseite kurz in das Wasser tauchen und anschließend dieselbe Stelle in den gewünschten Toppings wälzen.
- 6 In der Zwischenzeit den Backofen auf 250 °C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Teigrohlinge mit Abstand auf das vorbereitete Backblech legen, mit einem Küchentuch abdecken und nochmals ca. 20 Minuten gehen lassen. Eine ofenfeste Schale mit Wasser (ca. 1 l) füllen und auf den Backofen-Boden stellen.
- 7 Das Backblech auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Backofen schieben und die Brötchen/Baguettes ca. 10 Minuten backen. Die Hitze auf 220 °C reduzieren und die Brötchen/Baguettes ca. 10-15 Minuten fertig backen.



### Tipp:

Das Sauerteigbrot (siehe S. 102), die Brötchen und/oder Baguettes mögen große Hitze. Stellen Sie beim Vorheizen des Backofens immer eine etwas höhere Temperatur ein – beim Öffnen des Ofens geht immer etwas Hitze verloren! Wenn Sie das Backgut in den Backofen geben, schließen Sie die Backofentür und schalten Sie die Temperatur – wie im Rezept angegeben – herunter.



Weniger ist mehr: Überraschen Sie Ihre Gäste mit unseren kleinen, „entschärften“ und süßen Leckereien. Genießen Sie unsere tollen Backideen bei einer Tasse Kaffee oder Tee und lassen Sie es sich damit so richtig gut gehen!

# Obsttaschen



## Zutaten:

### Grundrezept

**Plunderteig S. 100**

**Rezept Apfelmus S. 127**

### Für die Quark-Himbeer-Füllung:

**125 g** Himbeeren  
**200 g** Quark  
**1 EL** Vanillezucker

2  
verschiedene  
Füllungen!

## Zubereitung:

- 1 Den Plunderteig nach Grundrezept auf S. 100 und für die Apfelfüllung, das Apfelmus nach Rezept auf S. 127 zubereiten. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- 2 Für die Quark-Himbeer-Füllung, die Himbeeren waschen, alle Zutaten in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer zu einer Creme verarbeiten.
- 3 Die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestreuen und den Plunderteig vorsichtig zu einem Rechteck ausrollen. Aus dem Rechteck 6 gleichgroße Quadrate schneiden.
- 4 Jeweils 1-2 EL Apfelmus oder Quark-Himbeer-Masse auf eine Hälfte der Quadrate geben. Die Ränder mit etwas Wasser bestreichen, zu einem Dreieck zusammenklappen und gut andrücken.
- 5 Die Obsttaschen auf das vorbereitete Backblech geben, mit etwas Wasser bestreichen und im vorgeheizten Backofen ca. 15-20 Minuten backen. Auf einem Rost auskühlen lassen.



## Tipp:

Als Abwechslung zu den Frucht-füllungen, können Sie die Taschen auch mit der Quark-Mohn-Füllung von S. 114 befüllen.

Alternativ können Sie auch fertigen Plunderteig verwenden.

# Zitronenkuchen



## Zutaten:

### Grundrezept Rührkuchen S. 99

½ - 1 Bio-Zitrone  
50 g Puderzucker

## Zubereitung:

- 1 Die Zitrone heiß abwaschen und die Schale fein abreiben. Den Saft mit der Zitruspresse des Food Processors auspressen, in ein Glas geben und beiseite stellen.
- 2 Den Rührkuchenteig wie im Grundrezept auf S. 99 zubereiten. Beim Mischen von Mehl und Backpulver im 2. Schritt, den Zitronenabrieb hinzufügen und wie im Grundrezept fortfahren (der 3. Schritt aus dem Grundrezept fällt in diesem Fall weg).
- 3 Den Kuchen in der Form etwas abkühlen lassen und mit einem Holzspieß mehrmals einstechen. Den Kuchen gleichmäßig mit der Hälfte des Zitronensaftes beträufeln.
- 4 Den Puderzucker in eine Schale geben, mit dem restlichen Zitronensaft glatt rühren und als Guss über den Kuchen geben. Nach Belieben kann der Kuchen mit Zitronenscheiben garniert werden.





# Zimtschnecken (Kanelbullar)

## Zutaten:

**Grundrezept süßer Hefeteig S. 98**

**1 Msp.** Kardamom

## Für die Füllung:

**75 g** Zucker  
**2 EL** Zimt  
**50 g** Butter (weich)  
... Hagelzucker



## Zubereitung:

- 1 Den Hefeteig nach dem Grundrezept auf S. 98 zubereiten. Den Kardamom im 1. Schritt einarbeiten. Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Zucker und den Zimt vermischen.
- 2 Den vorbereiteten Teig mit den Händen gut durchkneten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem großen Rechteck ausrollen. Den Teig gleichmäßig mit der weichen Butter bestreichen und mit der Zucker-Zimt-Mischung bestreuen.
- 3 Den Teig der Länge nach einrollen und in ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden. Die Zimtschnecken auf das vorbereitete Backblech geben, mit einem Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 20 Minuten gehen lassen.
- 4 Die Zimtschnecken mit etwas Hagelzucker bestreuen und im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten backen.
- 5 Sollten nicht alle Zimtschnecken direkt aufgebraucht werden, die restlichen, abgekühlten Zimtschnecken einfach luftdicht aufbewahren und rasch verzehren oder einfrieren und bei Bedarf kurz im Ofen frisch aufbacken.



## Tipp:

Die Kanelbullar sind auch köstlich mit Rosinen und/oder Apfelstückchen! Diese einfach im 2. Schritt mit der Zucker-Gewürz-Mischung auf den Teig geben und nach Rezept weiterarbeiten.

Die Kanelbullar können auch aufrecht nebeneinander in einer gefetteten Springform gebacken werden – so werden Sie noch saftiger!

# Low Carb-Rüblikuchen



## Zutaten für 1 kleine

### Kastenform:

- 150 g** Mandeln
- 150 g** Karotten
- 50 g** Butter
- 50 ml** Sahne
- 2** Eier
- 1 TL** Backpulver
- ... Agavendicksaft, Honig oder Stevia zum Süßen
- ... Salz

### Für den Guss:

- 50 g** Zartbitter-Schokolade (mind. 70 % Kakaoanteil)

## Zubereitung:

- 1 Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Die Kastenform mit Backpapier auslegen.
- 2 Die Mandeln in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer fein zerkleinern. Die Karotten waschen, schälen und mit der feinen Schneid-scheibe zu den Mandeln in den großen Behälter des Food Processors raspeln. Das große Messer einsetzen. Die Butter in einem Topf schmelzen.
- 3 Die geschmolzene Butter, die Sahne, die Eier, das Backpulver, die Süße und etwas Salz zu den Mandeln und den Karotten in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer zu einem Teig verarbeiten.
- 4 Den Teig in die vorbereitete Backform geben und ca. 20-30 Minuten im vorgeheizten Backofen backen. Vollständig auskühlen lassen.
- 5 Die Schokolade fein hacken und in einem Wasserbad schmelzen lassen. Den Guss gleichmäßig auf dem Kuchen verteilen und fest werden lassen.



# Mohn-Quark-Schnecken

## Zutaten:

**Grundrezept süßer  
Hefeteig S. 98**

## Für die Füllung:

**125 ml** Milch  
**½ Pck.** Puddingpulver  
(Vanille)  
**2 EL** Zucker  
**80 g** Magerquark  
**½ Pck.** Mohnback

## Zubereitung:

- 1** Den Hefeteig nach Grundrezept auf S. 98 zubereiten. Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- 2** Das Puddingpulver mit der Milch und dem Zucker nach Packungsanweisung zubereiten. Den Pudding etwas abkühlen lassen und in den großen Behälter des Food Processors geben. Den Magerquark und das Mohnback zu dem Pudding geben und alles mit dem großen Messer zu einer glatten Masse verrühren.
- 3** Den vorbereiteten Teig mit den Händen gut durchkneten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem großen Rechteck ausrollen. Den Teig gleichmäßig mit der Mohn-Quark-Masse bestreichen.
- 4** Den Teig der Länge nach einrollen und in ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden. Die Mohn-Quark-Schnecken auf das vorbereitete Backblech geben, mit einem Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 20 Minuten gehen lassen.
- 5** Das Gebäck in den vorgeheizten Backofen geben und ca. 20 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen und nach Belieben mit Zuckerguss garnieren.
- 6** Sollten nicht alle Mohn-Quark-Schnecken direkt aufgebraucht werden, die restlichen, abgekühlten Mohn-Quark-Schnecken einfach luftdicht aufbewahren und rasch verzehren.



# Cookies



## Zutaten:

<b>100 g</b>	Zartbitter-Schokolade (mind. 70 % Kakaoanteil)
<b>75 g</b>	Walnüsse
<b>180 g</b>	Dinkelmehl
<b>½ TL</b>	Backpulver
<b>½ TL</b>	Natron
<b>100 g</b>	Kokosöl (weich)
<b>100 g</b>	Roh-Rohrzucker
<b>1</b>	Ei
<b>...</b>	Vanille
<b>...</b>	Salz



## Zubereitung:

- 1** Die Schokolade grob zerkleinern, zusammen mit den Walnüssen in den großen Behälter des Food Processors geben, mit dem großen Messer und der Pulsier-Funktion grob hacken und in eine Schüssel geben.
- 2** Das Mehl, das Backpulver, das Natron und etwas Salz in einer Schüssel vermischen.
- 3** Das Kokosöl mit dem Zucker und etwas Vanille in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer schaumig schlagen. Das Ei und die Mehlmischung nach und nach über die Einfüllöffnung dazugeben und verrühren. Die Schokolade und die Walnüsse zum Schluss über die Einfüllöffnung dazugeben und ganz kurz untermengen.
- 4** Den Teig in Frischhaltefolie einwickeln und mind. 2 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank geben.
- 5** Den Backofen auf 175 °C Umluft vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Jeweils 1 EL Cookie-Teig zu einer kleinen Kugel formen, diese etwas platt drücken, auf die vorbereiteten Backbleche geben und im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten backen.



# Kleine Schoko-Tartes mit Spaghetti-Eis-Topping

## Zutaten für den Teig:

- 100 g dunkle Blockschokolade
- 100 g Butter (weich)
- 2 Eier
- 75 g Puderzucker
- 40 g Mehl

## Für das Topping:

- 250 g Erdbeeren
- 100 g Sahne
- 125 g Magerquark
- 2-3 Blatt Gelatine  
(Alternativ: Agar Agar)
- ... weiße Schokoraseln



## Zubereitung des Teiges:

- 1 Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und Papierförmchen darauf verteilen.
- 2 Die Schokolade fein hacken und in einem Wasserbad schmelzen. Die Butter in kleinen Stückchen dazugeben und unter Rühren schmelzen lassen.
- 3 Die Eier und den Puderzucker in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer schaumig aufschlagen. Das Mehl sieben und zu der Eier-Zucker-Mischung geben. Die Schoko-Butter-Masse über die Einfüllöffnung nach und nach dazugeben und verrühren, bis ein glatter Teig entsteht.
- 4 Den Teig in die Papierförmchen geben und die Küchlein ca. 15 Minuten im vorgeheizten Backofen backen. Die Küchlein sollten innen noch weich sein – einfach mit einem Spieß einstechen – wenn nichts mehr kleben bleibt, sind die Tartes fertig! Aus dem Ofen nehmen und vollständig auskühlen lassen.

## Zubereitung des Toppings:

- 1 Für das Topping die Erdbeeren waschen und putzen. Fünf kleine Erdbeeren halbieren und für die Deko beiseitelegen. Die restlichen Erdbeeren in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer fein pürieren.
- 2 Den Magerquark zu dem Erdbeerpüree in den großen Behälter des Food Processors geben, zu einer glatten Masse mixen und in eine Schüssel geben. Die Gelatine (bzw. Agar Agar) nach Packungsanweisung zubereiten, abkühlen lassen und unter die Erdbeer-Quark-Masse rühren.
- 3 Die Sahne in den großen Behälter des Food Processors geben und mit der Emulgierscheibe und der Pulsier-Funktion steif schlagen. Die Sahne unter die Erdbeer-Quark-Masse heben und das Topping ca. 1 Stunde im Kühlschrank kühlen.



### Garnieren:

Das Topping in einen Spritzbeutel geben und die Tartes mit dem Topping garnieren. Jeweils mit zwei Erdbeerrhälften und ein paar weißen Schokoraspeln verzieren.



*Lecker zum Kaffee oder Tee*

Nicht jeder ist eine „süße Naschkatze“: Unsere herzhaften Leckereien verbinden die Vielfalt unzähliger Geschmacksnuancen in tollen Backideen für Ihr herzhaftes Abendbrot, ein rustikales Buffet oder ganz einfach für leckere Begleiter zu einem Aperitif, Wein oder Bier!

# Kleine Zwiebelkuchen-Törtchen



## Zutaten:

**Grundrezept herzhafter Hefeteig S. 98**

## Für den Belag:

- 2 Gemüsezwiebeln
- 50 g Schinkenwürfel (mager)
- 2 EL Crème fraîche
- 1 Ei
- ... Salz und Pfeffer
- ... etwas Olivenöl für das Muffinblech/die Pfanne

## Zubereitung:

- 1 Den Hefeteig nach dem Grundrezept auf S. 98 zubereiten. Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen und ein Muffinblech mit etwas Olivenöl einfetten.
- 2 Den vorbereiteten Teig mit den Händen gut durchkneten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem großen Rechteck ausrollen. Circa 12 viereckige Teigstücke ausschneiden, in das vorbereitete Muffinblech geben und andrücken, sodass eine Mulde entsteht. Den Teig mit der Gabel mehrfach einstechen.
- 3 Für den Belag die Gemüsezwiebeln schälen, die harten Wurzelansätze entfernen und vierteln. Mit der feinen Schneid- scheinbe in den großen Behälter des Food Processors schneiden.
- 4 Etwas Olivenöl in eine Pfanne geben und die Schinkenwürfel darin knusprig braten. Die Zwiebeln dazugeben und ca. 15 Minuten dünsten. Die Masse in eine Schüssel geben, etwas abkühlen lassen, die Crème fraîche und das Ei dazu geben, gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5 Die Zwiebelmasse in die vorbereiteten Förmchen verteilen, in den vorgeheizten Backofen geben und ca. 15-20 Minuten backen.



# Fladenbrot



## Zutaten:

½	Würfel Hefe
250 ml	Wasser (lauwarm)
400 g	Mehl
1	Eigelb
...	Salz
...	Olivenöl
...	Sesam und Schwarzkümmel



## Zubereitung:

- 1 Die Hefe in dem lauwarmen Wasser auflösen. Das Mehl, etwas Salz und die Hefe-Mischung in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer zu einem Teig verkneten. Den Teig in eine große Schüssel geben, mit einem Küchentuch abdecken und ca. 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
- 2 Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Ein weiteres Backblech auf die unterste Schiene in den Backofen schieben.
- 3 Den Teig nochmal mit den Händen durchkneten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Fladenbrot flachdrücken und formen. Das Fladenbrot auf das vorbereitete Backblech geben und erneut ca. 10 Minuten gehen lassen.
- 4 Das Fladenbrot im Abstand von ca. 5 cm in einem Streifen-Muster eindrücken. Das Eigelb mit etwas Olivenöl verquirlen und das Fladenbrot damit einpinseln. Etwas Sesam und Schwarzkümmel darüber streuen und das Brot ca. 10-15 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.
- 5 Nach ca. 7 Minuten Backzeit, eine ½ Tasse Wasser auf das unterste Backblech gießen, die Backofentür sofort schließen und fertig backen.



## Tipp:

Das Fladenbrot können Sie nach Belieben mit rohem oder gedünstetem Gemüse, magerem Fleisch und Joghurt-Sauce füllen – so haben Sie Ihren selbstkreierten, gesunden Döner!







## Walnuss- Käse- Blätterteig- Stangen

*Knusprig & nussig*

### Zutaten:

**Grundrezept Blätterteig S. 101**

### Für die Füllung:

<b>200 g</b>	Fetakäse
<b>100 g</b>	Walnüsse
<b>1</b>	Ei
<b>1</b>	Eigelb
...	Salz und Pfeffer
...	Rosmarin
...	Milch



### Tipp:

Die Walnuss-Käse-Blätterteig-Stangen sind der perfekte Snack für eine gemütliche Runde oder zum Aperitif!

Alternativ können Sie auch fertigen Blätterteig verwenden.

### Zubereitung:

- 1 Den Blätterteig nach Grundrezept auf S. 101 zubereiten. Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- 2 Den Fetakäse in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer zerkleinern. Die Walnüsse und das Ei dazu geben und mit dem großen Messer zu einer Masse vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin abschmecken.
- 3 Den vorbereiteten Blätterteig zu einem großen Rechteck ausrollen (Wichtig: Nicht zu dünn ausrollen!). Das Eigelb und etwas Milch verquirlen und den Blätterteig mit der Mischung einpinseln. Circa 5 cm breite Streifen abschneiden und jeweils die Hälfte der Streifen mit der Walnuss-Käse-Creme bestreichen. Die andere Hälfte darüber klappen und die Stangen leicht eindrehen.
- 4 Die geformten Stangen auf das vorbereitete Backblech geben und ca. 30 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.

# Flammkuchen



## Zutaten:

<b>200 g</b>	Mehl
<b>100 ml</b>	Wasser
<b>2 EL</b>	Olivenöl
<b>1</b>	Eigelb
...	Salz
...	etwas Olivenöl zum Bestreichen

## Für den Belag:

<b>1</b>	Gemüsezwiebel
<b>150 g</b>	Schinkenwürfel (mager)
<b>4 EL</b>	Crème fraîche
...	Salz und Pfeffer

## Zubereitung:

- 1 Das Mehl, das Wasser, das Olivenöl, das Eigelb und etwas Salz in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer zu einem Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, mit etwas Olivenöl bestreichen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten ruhen lassen.
- 2 Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Für den Belag die Gemüsezwiebel schälen, den harten Wurzelansatz entfernen und vierteln. Diese dann mit der feinen Schneidscheibe in den großen Behälter des Food Processors schneiden.
- 3 Die vorbereitete Teigkugel auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Mit Crème fraîche bestreichen, mit den Zwiebeln und den Schinkenwürfeln belegen, nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.



## Tipp:

Der Belag kann nach eigenem Wunsch variiert werden. Einfach Schinken und Zwiebeln durch z.B. dünne Kürbis- und/oder Zucchinischeiben, Spargel, Tomaten und/oder Räucherschinken austauschen! Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

# Zwiebel-Joghurt-Stangen



## Zutaten:

½	Würfel Hefe
<b>250 g</b>	Mehl
<b>150 ml</b>	Joghurt
...	Salz
...	etwas Wasser (lauwarm)

## Für die Füllung:

½	Gemüsezwiebel
...	etwas Olivenöl für die Pfanne



## Tipp:

Die Zwiebel-Joghurt-Stangen können auch mit etwas Käse (im 5. Schritt auf die Stangen streuen) verfeinert werden!

## Zubereitung:

- 1 Die Hefe in etwas lauwarmem Wasser auflösen und ca. 10 Minuten ruhen lassen. Das Mehl, die Hefe-Mischung, den Joghurt und etwas Salz in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in eine große Schüssel geben, mit einem Küchentuch abdecken und ca. 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
- 2 Die Gemüsezwiebel schälen, den harten Wurzelansatz entfernen, grob zerkleinern, in den kleinen Behälter des Food Processors geben und mit dem kleinen Messer fein hacken. Etwas Olivenöl in eine Pfanne geben, die Zwiebeln darin goldbraun anbraten und vollständig abkühlen lassen.
- 3 Den Teig nochmal mit den Händen durchkneten. Die gebratenen Zwiebeln zum Teig geben und gut unterkneten. Den Teig zurück in die Schüssel geben, mit einem Küchentuch abdecken und erneut ca. 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- 4 Den Teig in gleichgroße Teile teilen (etwa 80 g pro Teil) und zu Stangen formen. Die Stangen auf das vorbereitete Backblech legen und mit einem Messer die Oberfläche diagonal einschneiden. Die Stangen mit einem Küchentuch abdecken und ca. 10 Minuten gehen lassen.
- 5 Die Stangen mit etwas Wasser bestreichen und im vorgeheizten Backofen ca. 20-30 Minuten backen.

# Rahmbrot mit Speck und Lauchzwiebeln

## Zutaten:

½	Würfel Hefe
150 ml	Wasser (lauwarm)
150 g	Weizenmehl
70 g	Roggenmehl
50 g	Roggenschrot
...	Salz

## Für den Belag:

6 EL	Crème fraîche
100 g	Schinkenwürfel (mager)
2	Lauchzwiebeln
...	Salz und Pfeffer



## Zubereitung:

- 1 Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- 2 Die Hefe in eine Schüssel bröseln. 1 EL des Mehls und etwas lauwarmes Wasser hinzugeben, zu einem Vorteig verrühren, abdecken und ca. 20-30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen, bis er Bläschen schlägt.
- 3 Das Weizenmehl, das Roggenmehl, den Roggenschrot und etwas Salz vermischen. Die Mehlmischung, das restliche Wasser und den Vorteig in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer zu einem glatten Teig verkneten. Nochmal mit den Händen durchkneten, in eine große Schüssel geben und abgedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.
- 4 Den Teig in 2-3 gleichgroße Teile teilen, diese zu Fladen formen und auf das vorbereitete Backblech geben. Die Teigfladen je mit ca. 2 EL Crème fraîche bestreichen, mit den Schinkenwürfeln bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen ca. 20-30 Minuten backen.
- 5 Die Lauchzwiebeln waschen, putzen und mit der feinen Schneid-scheibe in den großen Behälter des Food Processors schneiden. Die Lauchzwiebel-Röllchen auf die fertig gebackenen Rahmbrote streuen und genießen!





Super lecker und gesund



# Low Carb-Gemüse-Quiche

## Zutaten:

- 100 g** Mandeln
- 2 EL** Leinsamen
- 100 g** Butter
- 2** Eier
- ...** Salz
- ...** etwas Kokosöl für die Springform

## Für den Belag:

- 1** kleine Aubergine
- 1** Zucchini
- ½** rote Paprika
- ½** gelbe Paprika
- 2-3** Karotten
- 250 g** Fetakäse
- 200 g** Frischkäse
- 2** Eier
- 50 ml** Milch
- ...** Salz und Pfeffer





### Zubereitung:

- 1 Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Den Boden einer Springform mit Backpapier auslegen und die Seiten mit etwas Kokosöl einfetten.
- 2 Die Mandeln und die Leinsamen in den großen Behälter des Food Processors geben, mit dem großen Messer fein zerkleinern und in eine Schüssel füllen.
- 3 Die Butter und die Eier in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer schaumig aufschlagen. Die Mandeln, Leinsamen und etwas Salz über die Einfüllöffnung nach und nach dazugeben und alles zu einem glatten Teig rühren. Den Teig in die vorbereitete Springform geben und im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten vorbacken.
- 4 Das Gemüse waschen, putzen, ggf. schälen und längs halbieren (Paprika vierteln). Das Gemüse mit der feinen Schneidscheibe in den großen Behälter des Food Processors schneiden.
- 5 Den Fetakäse, den Frischkäse, Salz und Pfeffer in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer zu einer glatten Masse mixen. Die Eier mit der Milch verquirlen.
- 6 Die Gemüsescheiben und die Fetakäsecreme abwechselnd auf dem vorgebackenen Boden verteilen bzw. nebeneinander schichten. Die Eier-Masse gleichmäßig auf der Quiche verteilen. Die Quiche in den vorgeheizten Backofen geben und ca. 20-30 Minuten backen.

# Do it yourself

Ganz nach dem Motto „Do it yourself“ können Kleinigkeiten wie z.B. Nussmus oder Tomatenmark und vieles mehr, die vorher kompliziert herzustellen waren, ganz leicht mit der Unterstützung des Feelvita Food Processors selbstgemacht werden! Weitere Vorteile: Sie wissen genau was drin steckt! Außerdem sparen Sie Geld und müssen Lebensmittel nicht unnötig entsorgen, da Sie genau die Mengen zubereiten können, die Sie benötigen!

---

## Hafersahne



### Zutaten:

**100 g** Haferflocken  
**500 ml** Wasser  
**1 EL** Öl  
... Salz

### Zubereitung:

- 1 Die Hälfte des Wassers kurz aufkochen. Währenddessen die Haferflocken zusammen mit etwas Salz in eine große Schüssel geben. Mit dem heißen Wasser aufgießen, sodass die Haferflocken leicht mit Wasser bedeckt sind und alles zusammen abkühlen lassen.
- 2 Die abgekühlte Masse in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer mixen. Das restliche Wasser und Öl nach und nach durch die Einfüllöffnung dazugeben. Anschließend im Behälter ca. 5-10 Minuten nachquellen lassen.
- 3 Nach dem Quellen die Hafersahne in ein Passier- oder Geschirrtuch geben und über einem Sieb in eine Schüssel ausdrücken. Die Hafersahne hält sich einige Tage in einem luftdichten Gefäß im Kühlschrank.



### Tipp:

Die Hafersahne kann als Ersatz zu herkömmlicher Sahne beim Kochen oder Backen eingesetzt werden. Die Hafersahne kann nicht aufgeschlagen werden.

---



# Apfelmus



## Zutaten:

- 5-6 Äpfel
- 1 Zimtstange
- ... etwas Wasser

## Zubereitung:

- 1 Die Äpfel waschen, schälen, vierteln und entkernen. Die Apfel-Viertel mit der groben Schneidscheibe in den großen Behälter des Food Processors schneiden.
- 2 Die Apfelstückchen mit der Zimtstange und etwas Wasser in einem geschlossenen Topf langsam zum Köcheln bringen. Solange köcheln, bis die Äpfel weich sind. Das Apfelkompott etwas abkühlen lassen.
- 3 Anschließend in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer zu einem feinen Apfelmus mixen.
- 4 Das Apfelmus in sterile Gläser füllen, im Kühlschrank lagern und rasch aufbrauchen.





# Instant-Gemüsebrühe



Ergibt  
ca. 1 Glas



## Zutaten:

- ¼ Knollensellerie
- 1 Stange Lauch
- 2 große Karotten
- 3 Zwiebeln
- ½ Bund Petersilie
- 2 EL Meersalz



## Zubereitung:

- 1 Den Backofen auf 80°C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- 2 Den Knollensellerie, den Lauch, die Karotten, die Zwiebeln und die Petersilie ggf. waschen, schälen, putzen und klein schneiden.
- 3 Das Gemüse nach und nach mit der feinen Schneidscheibe in den großen Behälter des Food Processors raspeln, den Lauch mit der feinen Schneidscheibe in den großen Behälter des Food Processors schneiden. Die Petersilie in den kleinen Behälter des Food Processors geben und mit dem kleinen Messer fein hacken.
- 4 Das geschnittene Gemüse auf dem Backblech verteilen und für ca. 5 Stunden trocknen lassen. In der zweiten Hälfte der Zeit, die Backofentür mithilfe eines Kochlöffels einen Spalt offen halten.
- 5 Das getrocknete Gemüse zusammen mit dem Meersalz in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer zu einem feinen Pulver zerkleinern. Anschließend in sterile Gläser füllen. Die Instant-Gemüsebrühe hält sich luftdicht verschlossen ca. 10 Wochen.
- 6 Nach Bedarf 1-2 EL mit 500 ml Wasser zu einer Brühe kochen oder nach Belieben als Würzmittel verwenden.

# Tomatenmark



## Zutaten:

- 5-6** sehr reife Tomaten
- 1 TL** Salz

## Zubereitung:

- 1 Die Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, anschließend häuten, den Strunk entfernen und entkernen.
- 2 Das Fruchtfleisch in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer pürieren.
- 3 Zusammen mit dem Salz in einen Topf geben, zum Kochen bringen und eindicken lassen. Danach das Tomatenmark mehrmals hintereinander durch ein Sieb drücken. Das Tomatenmark bleibt im Sieb zurück.
- 4 Das Tomatenmark in ein steriles Glas füllen.



Ergibt  
ca. 1 Glas



# Nussmus



## Zutaten:

- 300 g** Nüsse (Mandeln, Cashewkerne, Erdnüsse etc.)  
... Öl (geschmacksneutral)  
z.B. Sonnenblumenöl

## Zubereitung:

- 1 Den Backofen auf 120°C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Nüsse auf das Backblech geben und ca. 10 Minuten rösten.
- 2 Die angerösteten Nüsse in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer fein zerkleinern.
- 3 Die Nüsse weiter mixen, bis eine feste, cremige Masse entsteht. Der Vorgang kann einige Minuten dauern. Der Food Processor sollte zwischendurch kurz ausgeschaltet werden.
- 4 Sollte die Masse zu dick sein, etwas Öl dazu geben. Weiter mixen, bis ein glattes Nussmus entsteht. In ein steriles Glas geben und an einem dunklen, kühlen Ort aufbewahren.



## Zubereitungsschritte:



Vielseits verwendbar



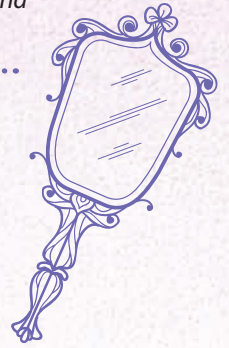
Tipp:

Nussmus kann man nach Belieben mit Vanille, Zimt, Honig, gehackten Nüssen und vielem mehr verfeinern! Cashew- oder Erdnussmus schmeckt fantastisch mit einer kleinen Prise Meersalz!

Nussmus kann für Süßspeisen, zum Backen, für Dips, Saucen, Brotaufstriche, Shakes, Smoothies und zum Verfeinern von Quark und Joghurt verwendet werden!

Der Feelvita Food Processor ist nicht nur für die Herstellung von Essen geeignet. Überraschen Sie Ihre Liebsten oder verwöhnen Sie sich mit selbstgemachten Gesichts- und Haar-Masken und einem Peeling und das ganz einfach aus natürlichen Zutaten wie z.B. Gurke, Avocado und Kräutern!

---



# Beauty

## Straffende Gurken-Gesichtsmaske für einen frischen Teint

### Zutaten:

- ¼ Salatgurke
- 1 Eigelb
- 3 EL Weizenkeimöl  
(Alternativ: Sonnenblumenöl)
- 2 TL Apfelessig



### Zubereitung:

Die Gurke waschen, schälen und grob zerkleinern. Die Gurke in den kleinen Behälter des Food Processors geben und mit dem kleinen Messer fein pürieren. Die anderen Zutaten dazugeben und verrühren. Die Gurken-Maske mit einem Pinsel auftragen und ca. 15 Minuten einwirken lassen. Mit lauwarmem Wasser abspülen und die Haut gut eincremen.

## Nährende Avocado-Maske für trockene Haut

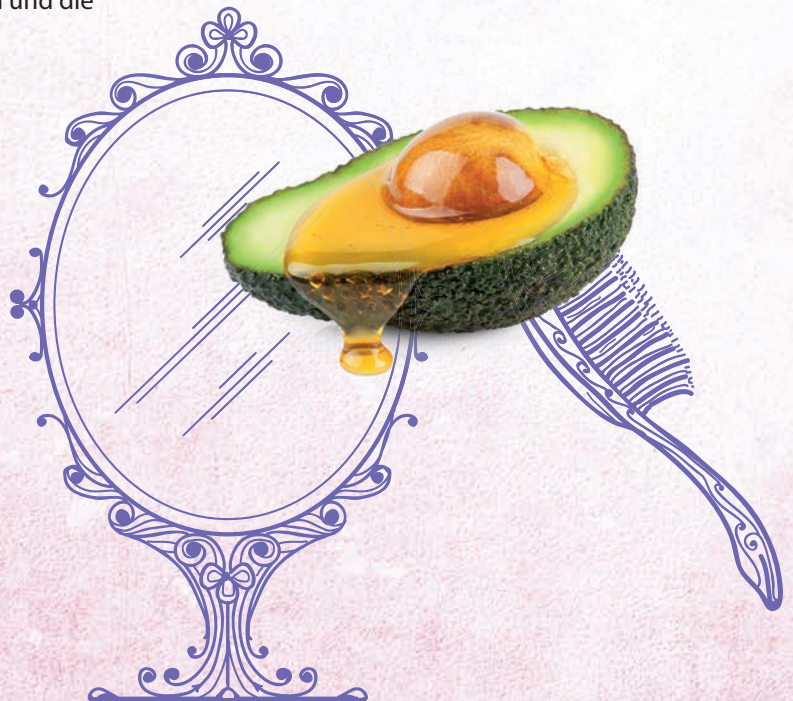
### Zutaten:

- ½ Avocado
- 1 EL Quark
- 1 TL Honig



### Zubereitung:

Die Avocado schälen, entkernen und grob zerkleinern. Die Avocado in den kleinen Behälter des Food Processors geben und mit dem kleinen Messer fein pürieren. Den Quark und den Honig dazugeben und gut verrühren. Die Avocado-Maske mit einem Pinsel auftragen und ca. 20 Minuten einwirken lassen. Mit lauwarmem Wasser abspülen.





## Belebendes Muntermacher-Peeling, das erfrischt!

### Zutaten:

- 3 Bio-Limetten
- 200 g Zucker
- 100 ml Mandelöl
- 50 ml Traubenkernöl
- ... Minze



### Zubereitung:

Die Limetten heiß abwaschen, fein abreiben, die Minze waschen und gut trocken tupfen. Alle Zutaten in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer gut durchmischen. Den Körper mit dem Peeling kreisend massieren und mit lauwarmem Wasser abspülen.



## Verwöhnende Quark-Haarmaske

### Zutaten:

- ½ Orange
- 2 EL Quark
- 2 EL Milch
- 4 EL Weizenkeimöl (Alternativ: Kokosöl)



### Zubereitung:

Die Orange mit der Zitruspresse des Food Processors auspressen. Das große Messer zu dem Orangensaft in den großen Behälter des Food Processors einsetzen, die restlichen Zutaten dazugeben und alles zu einer glatten Masse mixen. Großzügig bis in die Spitzen in die Haare einmassieren, die Haare mit einer Duschhaube abdecken oder mit Frischhaltefolie einpacken und mit einem Handtuch umwickeln. Die Quark-Maske ca. 20-30 Minuten einwirken lassen und mit einem milden Shampoo und lauwarmem Wasser ausspülen.



### Tipp:

#### Herstellen und direkt anwenden:

Die (Haar-)Masken und das Peeling sollten noch am selben Tag aufgebraucht werden!

# Restlos genießen

Wussten Sie, dass pro Bundesbürger ca. 80 kg Lebensmittel – vorrangig Obst, Gemüse, Back- & Teigwaren – im Jahr weggeworfen werden? Lebensmittelverschwendung ist heute mehr denn je ein großes Problem! Die ständige Verfügbarkeit von Nahrungsmitteln ist für die meisten Menschen selbstverständlich geworden: Lebensmittel werden aufgrund des abgelaufenen Haltbarkeitsdatum direkt entsorgt oder nach dem Einkauf falsch gelagert, Obst und Gemüse mit Schönheitsfehlern werden als Abfall angesehen, zu große Mengen an Lebensmitteln gekauft, zu große Portionen gekocht oder Lebensmittel, die nicht mehr tagesfrisch sind (z.B. trockenes Brot) sofort entsorgt. Diese Verschwendung führt nicht nur zu mehr Abfall, sondern kostet Sie auch bares Geld! Mit unseren Tipps können Sie, mithilfe des Food Processors, aus „Resten“ tolle Leckereien zaubern und die Umwelt und die Ressourcen schützen:

## Planen!

Verschaffen Sie sich einen Überblick: Welche Lebensmittel habe ich noch da? Welche Gerichte kann ich daraus kochen? Welche Zutaten fehlen mir dafür noch? Schreiben Sie sich einen Einkaufszettel mit den fehlenden Zutaten – so ist garantiert, dass Sie die Lebensmittel, die Sie noch zu Hause haben, sinnvoll verwerten.



## Lebensmittelreste verwenden statt verschwenden!

*Auch aus Lebensmittelresten lassen sich mithilfe des Feelvita Food Processors tolle, leckere und kreative Kleinigkeiten zaubern:*

### Paniermehl aus alten Brötchen und Brot:

Harte Brötchen oder Brot mit einem Messer grob zerkleinern, in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer und der Pulsier-Funktion zur gewünschten Konsistenz mixen. Beste Ergebnisse erzielen Sie, wenn Sie den Behälter nur halb befüllen. Achten Sie darauf, dass die Max-Linie nicht überschritten wird. Je nach Füllhöhe sollten die Brötchen/das Brot schrittweise verarbeitet werden.

### Banana-Bites aus braunen Bananen:

Schön süße, überreife Bananen in Scheiben schneiden, nebeneinander auf einem Teller oder einer Platte platzieren und ca. 1 Stunde einfrieren. Bitterschokolade mit einem hohen Kakaoanteil mit 2 TL Kokosöl in einem Wasserbad schmelzen und etwas abkühlen lassen.

Die gefrorenen Bananenscheiben vorsichtig mit der abgekühlten, noch flüssigen Schokolade überziehen und bis zum Verzehr erneut einfrieren. Sollten die Banana-Bites über längere Zeit eingefroren werden, geben Sie diese in einen Gefrierbeutel oder eine gefriergeeignete Dose. Super als gesunder Snack zwischendurch!

### Fond aus allerlei Gemüseresten:

Gemüsereste von z.B. Zwiebeln, Karotten, Lauch, Knoblauch, Kohlrabi, Weißkraut, Brokkoli, Kartoffeln, Sellerie, Ingwer und diverse Kräuter, sowie Schalen, Stiele und Strünke (Gemüsesorten müssen geschmacklich zueinander passen) grob zerkleinern, in einen großen Kochtopf geben,

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und verwerten Sie Lebensmittel nahezu restlos!

großzügig mit kaltem Wasser bedecken, aufkochen lassen und ca. 30 Minuten köcheln, bis das Gemüse einen angenehmen Geschmack abgegeben hat. Den Fond unbedingt mit Petersilie und Liebstockel würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend abseihen, den Fond in sterile Gläser füllen, diese gut verschließen und kopfüber auskühlen lassen.

### **Cake-Pops aus Kuchenresten:**

Kuchenreste in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer fein zerkleinern. Achten Sie darauf, dass die Max-Linie nicht überschritten wird. Je nach Füllhöhe sollte der Kuchen schrittweise verarbeitet werden. Die feinen Kuchen-Brösel in eine Schüssel geben und nach und nach mit Schmand oder Frischkäse und ggf. etwas Süße vermengen, bis eine formbare Masse entsteht. Die Masse zu kleinen Kugeln formen, mit einem Cake-Pop-Stiel versehen, mit geschmolzener Bitterschokolade mit einem hohen Kakaoanteil überziehen und nach Wunsch garnieren.



### **Kürbiskerne verwerten:**

Kürbiskerne aus dem Kürbis löffeln, in ein Sieb geben, waschen und vom restlichen Fruchtfleisch befreien. Kürbiskerne über Nacht in kaltes, gesalzenes Wasser einlegen, am nächsten Tag abseihen und gut trocken tupfen.

Kerne in eine Schüssel geben mit Salz, 2 EL Öl und Gewürzen/Kräutern nach Belieben würzen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und bei 180°C Ober-/Unterhitze ca. 20-30 Minuten rösten. In der Hälfte der Zeit die Kerne wenden. Die gerösteten Kürbiskerne schmecken super im Salat und je nach Würze auch im Müsli!

### **Ausgepresste Zitronen verwerten:**

Die Schale der Zitronen (nur bei Bio-Zitronen) abreiben, in einen Gefrierbeutel geben, einfrieren und beim Backen, Kochen und vielem mehr verwenden!



### **Übriges Eigelb und Eiweiß länger aufbewahren:**

**Eigelb** in einen gereinigten Eierbecher geben, vorsichtig mit kaltem Wasser bedecken und im Kühlschrank aufbewahren. So hält sich das Eigelb ca. 2 Tage und kann für Kuchen, Pfannkuchen, Omelette oder zum Binden von Saucen verwendet werden.

**Eiweiß** kann ebenfalls in einem Eierbecher ca. 2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Oder frieren Sie das Eiweiß einfach ein – so hält es bis zu ca. 3 Monate.



Ist es nicht ein tolles Gefühl, Selbstgemachtes zu verschenken? Machen Sie kleine Geschenke ab heute ganz leicht selbst: Mit dem Feelvita Food Processor können Sie tolle Kleinigkeiten zum Verschenken herstellen. Füllen Sie die kleinen Schätze einfach noch in schöne Gläser, verzieren Sie diese mit einer Schleife oder einem Etikett und beschenken Sie Ihre Liebsten oder sich selbst!

---

# Marzipankartoffeln



## Zutaten:

- 250 g** Mandeln
- 250 g** Puderzucker
- 30 ml** Rosenwasser
- ... Bittermandelaroma
- ... roher, ungerösteter Kakao



## Zubereitung:

- 1 Die Mandeln in eine Schüssel geben, mit heißem Wasser übergießen und etwas einweichen lassen. Die Mandeln in ein Sieb geben, schälen und trocken tupfen.
- 2 Die Mandeln in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer zerkleinern, bis ein öliges „Nussmehl“ entsteht. Den Puderzucker, das Rosenwasser und etwas Aroma durch die Einfüllöffnung dazugeben und weitermischen, bis eine homogene Masse entsteht.
- 3 Aus der Masse kleine Kugeln formen und in dem Kakao wenden. Die Marzipankartoffeln können luftdicht verschlossen einige Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

# Curry-Paste



## Zutaten:

- 1 TL** Korianderkörner
- ¼ TL** weiße Pfefferkörner
- ¼ TL** schwarze Kümmelsamen
- ½ TL** Shrimpspaste
- 4** rote Chilischoten
- 2** Schalotten
- 2** Knoblauchzehen
- 1 Stück** Ingwer (geschält)
- 2** Stangen Zitronengras
- 3** Kaffernlimetten-Blätter
- 4 EL** Pflanzenöl
- 2 TL** Salz
- ... etwas Öl für die Pfanne

## Zubereitung:

- 1** Die Korianderkörner, die Pfefferkörner und die Kümmelsamen in etwas Öl in einer Pfanne anrösten. Die Shrimpspaste dazu geben und kurz mit rösten.
- 2** Die roten Chilischoten längs halbieren und entkernen. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und die harten Wurzelansätze entfernen. Den Ingwer schälen. Von dem Zitronengras die äußeren, harten Blätter entfernen. Alles grob hacken, mit den angerösteten Gewürzen in den kleinen Behälter des Food Processors geben und mit dem kleinen Messer fein zerkleinern. Das Öl über die Einfüllöffnung nach und nach eintropfen lassen und verrühren. Das Salz unter die Currypaste rühren. Die Paste in gut verschließbare Gläser füllen.
- 3** Die Curry-Paste hält sich luftdicht verschlossen einige Tage im Kühlschrank.



# Granola



## Zutaten:

- 200 g** gemischte Nüsse (Mandeln, Haselnüsse, Cashewkerne, Pekannüsse)
- 50 g** Kürbiskerne
- 2 EL** Kokosöl
- 3 EL** Honig/Ahornsirup
- 250 g** Haferflocken (kernig)
- ... Zimt und Vanille
- ... getrocknete Früchte nach Belieben



## Zubereitung:

- 1** Den Backofen auf 150°C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- 2** Die Nüsse und die Kürbiskerne in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer und der Pulsier-Funktion grob zerkleinern.
- 3** Das Kokosöl schmelzen lassen, mit dem Honig/Ahornsirup, dem Zimt und der Vanille vermischen und zusammen mit den Haferflocken in den großen Behälter des Food Processors zu den Nüssen geben. Alles mit dem großen Messer und der Pulsier-Funktion durchmischen.
- 4** Das Granola auf das vorbereitete Backblech geben und ca. 10 Minuten backen. Kurz umrühren und weitere 10-15 Minuten backen. Das Granola während der Backzeit beobachten, damit es nicht verbrennt. Das Granola aus dem Backofen nehmen, vollständig auskühlen lassen und luftdicht verschlossen aufbewahren.



# Gewürzmischung



## Zutaten:

- 40 g** getrocknete Tomaten
- 1** Bio-Orange
- 200 g** Meersalz
- 2** Stängel Rosmarin
- 2** Stängel Thymian

## Zubereitung:

- 1** Die Tomaten in den kleinen Behälter des Food Processors geben und mit dem kleinen Messer grob hacken. Die Orange heiß abwaschen und die Schale fein abreiben.
- 2** Alle Zutaten zu den gehackten Tomaten in den kleinen Behälter des Food Processors geben und mit dem kleinen Messer kurz durchmischen. Die Gewürzmischung in sterile, gut verschließbare Gläser füllen.
- 3** Die Gewürzmischung schmeckt hervorragend zu Pasta oder Kartoffeln.

# Gefüllte Köstlichkeiten

Während es, zumindest nach italienischem Verständnis, die Bestimmung einer klassischen Nudel ist, mit ihrer Oberfläche so viel Sauce wie möglich aufzunehmen, um hungrige Mäuler schnell zu stopfen, sind die gefüllten Köstlichkeiten wahre „Schatzkistchen der Teigwaren“ und machen Genießern die geschmackliche Vielfalt ihrer Füllung zum Geschenk.

## Garen im Teigmantel

Gefüllte Nudeln und Teigtaschen sind sehr vielseitig und es gibt nicht nur italienische Spezialitäten: In allen Teilen der Erde hat es sich durchgesetzt, Füllungen in einen Teigmantel

einzuschlagen und darin direkt zu backen oder zu garen. Zum Einsatz kommen, neben klassischen Nudelteigen, auch andere Rezepturen wie zum Beispiel Blätterteig.

## Eine kulinarische Reise um die Welt

Das Gar-Prinzip wird dann landestypisch umgesetzt – meist haben die Gerichte eine lange Tradition und die Rezepte werden in den Familien über Generationen hinweg regelrecht weitervererbt. Hier finden Sie die schönsten Rezepte, die sich alle spielend einfach mit dem Feelvita Food Processor herstellen lassen:

**Die klassische Maultasche** besteht aus einem Nudelteig und enthält eine herzhafte Füllung aus Brät, Zwiebeln sowie Spinat. Es ist ursprünglich eine typisch schwäbische Spezialität: Erfolgt mindestens eine der Herstellungsstufen im Herkunftsgebiet, kann man seit dem Jahr 2009 sogar die geschützte Herkunftsbezeichnung „schwäbische Maultasche“ geltend machen. Wie „schwäbisch“ Ihre Maultaschen werden, hängt also ganz davon ab, wo sie unser leckeres Rezept ausprobieren. Gelingen wird es auf jeden Fall – dafür sorgt der Feelvita Food Processor!

## Die klassische Maultasche



**Würzige Empanadas** – die köstliche Spezialität aus Spanien und Südamerika hat eine knusprige Blätterteighülle und wird in unserem Rezept mit Rindfleisch und Schinkenwürfeln gefüllt.



Würzige Empanadas

Chinesische Dumplings



**Chinesische Dumplings** – das Zusammenspiel von Fleisch, Garnelen und Gemüse mit der leichten Schärfe von Ingwer und feinwürziger Sojasauce charakterisiert diese Spezialität aus dem Reich der Mitte.

**Vegetarische Samosas** – Garam Masala, Kartoffeln, Erbsen und ein leckerer Teigmantel verbinden sich in dieser vegetarischen Köstlichkeit aus Indien zu einem aromatischen Feuerwerk. Super lecker dazu: Das selbstgemachte, süß-scharfe Mangochutney!



Vegetarische Samosas



Ravioli & Tortellini



**Ravioli und Tortellini freschi** – für die italienischen Klassiker haben wir zwei Rezepte mit fruchtig frischen Füllungen vorbereitet. Dazu gibt es Infos zur richtigen Faltechnik. Damit steht Ihren perfekt formvollendeten Köstlichkeiten nichts mehr im Wege!

# Maultaschen

Ergibt ca. 10  
Maultaschen

## Zutaten:

250 g Mehl  
2 Eier  
... Salz

## Zutaten für die Füllung:

60 g Rindfleisch  
60 g Spinat (frisch)  
1 grobe Bratwurst  
½ Zwiebel  
1 Eigelb  
... Petersilie  
... Salz und Pfeffer  
... Muskatnuss  
... Rinderbrühe

## Zubereitung:

- 1 Das Mehl, die Eier und etwas Salz in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer zu einem homogenen Teig verkneten. Den Teig nochmal mit den Händen durchkneten, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten kalt stellen.
- 2 Verarbeiten Sie das Rindfleisch nach den Tipps auf S. 155 zu feinem Hackfleisch. Den Spinat waschen, putzen und in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren. Die grobe Bratwurst pellen. Die Zwiebel schälen, den harten Wurzelansatz entfernen und grob zerkleinern. Die Petersilie waschen und trocken tupfen. Alle Zutaten in den großen Behälter des Food Processors geben und zu einer glatten Masse mixen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Sollte die Masse zu feucht sein, etwas Paniermehl dazugeben und unterrühren.
- 3 Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und mit einem Glas Kreise ausstechen. Je ca. 1 TL Füllung in die Mitte geben, die Ränder mit Wasser bepinseln, einen zweiten Kreis darauflegen und die Ränder mit einer Gabel gut andrücken.
- 4 Die Rinderbrühe aufkochen, die Maultaschen dazugeben und ca. 5-10 Minuten kochen, bis sie an der Wasseroberfläche schwimmen.



## Maultaschen mal anders?

Die Nudelteigtaschen der Schwaben schmecken auch im Salat köstlich! Dazu einfach die Maultaschen in Scheiben schneiden und in einer Pfanne goldbraun anbraten. Paprika, Champignons, Avocado, Tomaten und Parmesan passen sehr gut dazu. Für das Dressing eignet sich zum Beispiel ein fruchtiger Essig (z.B. Orangenessig). Frische Kräuter runden den Salat ab!





# Empanadas



Ergibt  
ca. 6  
Empanadas

## Zutaten:

Grundrezept Blätterteig S. 101

## Zutaten für die Füllung:

- 100 g Rindfleisch
- 1 Ei
- ½ Zwiebel
- 25 g magere Schinkenwürfel
- 6 Oliven (gefüllt mit Mandeln)
- 1 Ei zum Bestreichen
- ... etwas Butter für die Pfanne
- ... Salz und Pfeffer
- ... Nelkenpulver
- ... Paprikapulver



## Zubereitung:

- 1 Den Blätterteig nach dem Grundrezept auf S. 101 zubereiten. Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- 2 Verarbeiten Sie das Rindfleisch nach den Tipps auf S. 155 zu feinem Hackfleisch. Das Ei ca. 10-12 Minuten kochen. Die Zwiebel schälen, den harten Wurzelansatz entfernen, grob zerkleinern, in den kleinen Behälter des Food Processors geben und mit dem kleinen Messer fein hacken. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel und die Schinkenwürfel darin anbraten. Das Hackfleisch dazugeben und gut durchbraten. Mit Salz, Pfeffer, Nelke und Paprika abschmecken. Die Hackfleisch-Mischung in eine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen.

- 3 Das Ei pellen, zusammen mit den Oliven in den kleinen Behälter des Food Processors geben, mit dem kleinen Messer fein hacken, zu der Hackfleisch-Mischung geben und alles gut vermengen.
- 4 Den vorbereiteten Blätterteig zu einem großen Rechteck ausrollen (Wichtig: Nicht zu dünn ausrollen!). Den Teig in 6 gleichgroße Rechtecke schneiden. Auf 3 Rechtecke jeweils 1-2 EL Füllung verteilen, jeweils ein zweites Rechteck darauflegen und die Ränder mit einer Gabel gut andrücken.
- 5 Die Empanadas auf das vorbereitete Backblech geben, das Ei verquirlen, die Empanadas damit bestreichen und im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen.



## Tipp:

Alternativ können Sie auch fertigen Blätterteig verwenden.

Empanadas eignen sich perfekt als Appetizer!

# Dumplings



Ergibt ca. 20  
Dumplings



## Zutaten:

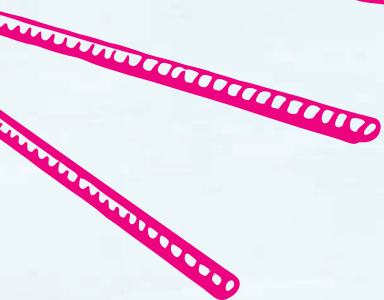
- 250 g** Mehl
- 180 ml** Wasser
- ... Salz

## Zutaten für die Füllung:

- 100 g** Schweinefleisch
- 75 g** Chinakohl
- 1** Karotte
- ½** Knoblauchzehe
- 100 g** Garnelen
- 1 Stück** Ingwer (geschält)
- 1 EL** Sojasauce
- 1 EL** Sesamöl
- ... Salz und Pfeffer
- ... etwas Öl für die Pfanne

## Zubereitung:

- 1** Das Mehl, das Wasser und etwas Salz in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer zu einem homogenen Teig verkneten. Den Teig nochmal mit den Händen durchkneten, in eine Schüssel geben, mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken und ca. 45 Minuten ruhen lassen. Verarbeiten Sie das Schweinefleisch nach den Tipps auf S. 155 zu feinem Hackfleisch.
- 2** Für die Füllung den Chinakohl waschen, trocken tupfen, in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer fein hacken. Den gehackten Chinakohl in eine Schüssel geben, salzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Den Kohl in ein Passier- oder Geschirrtuch geben und die Flüssigkeit ausdrücken. Die Karotte schälen und grob zerkleinern. Den Knoblauch schälen und den harten Wurzelansatz entfernen.



- 3 Alle Zutaten für die Füllung in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer fein hacken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und mit einem Glas Kreise ausstechen. Die Ränder mit etwas Wasser bestreichen, je ca. 1 TL Füllung in die Mitte geben, zu einem Halbkreis zusammenklappen, dabei die Enden einklappen und den Rand gut mit den Fingern andrücken.
- 5 Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Dumplings kreisförmig in die Pfanne geben und ca. 2 Minuten scharf anbraten. Die Hitze reduzieren und ca. 100 ml Wasser dazugeben. Den Deckel aufsetzen und die Dumplings ca. 10 Minuten dämpfen, bis das Wasser vollständig verdunstet ist. Den Deckel abnehmen und die Dumplings erneut bei hoher Hitze ca. 2 Minuten knusprig anbraten. Die Dumplings schmecken gut mit Sojasauce.

# Samosas & Mangochutney

## Zutaten:

<b>250 g</b>	Mehl
<b>120 ml</b>	Wasser
<b>4 EL</b>	Sonnenblumenöl
...	Salz

## Zutaten für die Füllung:

<b>3</b>	Kartoffeln
<b>40 g</b>	Erbsen (tiefgekühlt)
<b>½</b>	Zwiebel
<b>1</b>	Knoblauchzehe
<b>1</b>	grüne Chilischote
<b>1 Stück</b>	Ingwer (geschält)
<b>3 TL</b>	Garam Masala
<b>1 TL</b>	Kreuzkümmel
<b>1 TL</b>	Koriander (gemahlen)
<b>½ TL</b>	Kurkuma
<b>1</b>	Ei zum Bestreichen
...	Cayennepfeffer
...	Salz
...	etwas Öl für die Pfanne
...	Wasser zum Ablöschen



Ergibt ca.  
12 Samosas

## Zubereitung:

- 1** Alle Zutaten für den Teig in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer zu einem homogenen Teig verkneten. Nochmal mit den Händen durchkneten, in eine Schüssel geben, mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken und ca. 15 Minuten ruhen lassen.
- 2** Die Kartoffeln waschen, schälen, halbieren und weich kochen. Die Erbsen währenddessen antauen lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, die harten Wurzelansätze entfernen und grob zerkleinern. Die Chilischote waschen, halbieren und entkernen.
- 3** Die Zwiebel, den Knoblauch, die Chilischote und den Ingwer in den kleinen Behälter des Food Processors geben und mit dem kleinen Messer fein hacken. Die gekochten Kartoffeln in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer und der Pulsier-Funktion zerkleinern.
- 4** Etwas Öl in eine Pfanne geben und die gehackte Zwiebel, den Knoblauch, die Chili und den Ingwer darin andünsten. Die Gewürze dazugeben, kurz mit rösten (es muss immer genug Öl in der Pfanne sein, damit die Gewürze nicht anbrennen!) und das Ganze mit ca. 150 ml Wasser ablöschen. Die zerkleinerten Kartoffeln und die Erbsen dazugeben, gut durchmengen und alles köcheln lassen, bis das Wasser vollständig verdunstet ist. Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.



5 Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche erneut mit den Händen durchkneten und zu 6 gleichgroßen Kugeln formen. Die Kugeln jeweils zu einem dünnen Kreis ausrollen, mit einem Messer halbieren (so entstehen 2 Halbkreise), ca. 1 TL Füllung auf eine Seite des Halbkreises geben, die andere Seite des Halbkreises darüber klappen und die Ränder mit den Fingern gut andrücken.

6 Die Samosas auf das vorbereitete Backblech geben, das Ei verquirlen, die Samosas damit bestreichen und im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten backen.



### Tipp:

Die Samosas und das Mangochutney passen hervorragend zusammen. Lassen Sie sich von der Kombination von herzhaften Teigtaschen mit süß-scharfem Chutney überraschen!

### Zutaten Mangochutney:

- 1 reife Mango
- 1 Stück Ingwer (geschält)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- 1 EL Agavendicksaft
- 2 EL Essig
- ... Garam Masala
- ... etwas Öl für den Topf

### Zubereitung:

- 1 Die Mango halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen, den harten Wurzelansatz entfernen und zusammen mit dem Ingwer grob zerkleinern. Die Chilischote waschen, halbieren und entkernen.
- 2 Den Ingwer, den Knoblauch und die Chili in den kleinen Behälter des Food Processors geben und mit dem kleinen Messer fein hacken.
- 3 Etwas Öl in einem Topf erhitzen und den zerkleinerten Ingwer, Knoblauch und Chilischotendarin andünsten. Die Mangowürfel, den Agavendicksaft und 3 EL Wasser dazugeben und kurz köcheln lassen. Den Essig und das Gewürz dazugeben und etwas abkühlen lassen.
- 4 Die Mischung in den großen Behälter geben und mit dem großen Messer und der Pulsier-Funktion nach Belieben pürieren.

# Tortellini & Ravioli

## Teige

### Dinkelvollkorn-Nudelteig |

#### Zutaten:

<b>300 g</b>	Dinkelvollkornmehl
<b>2</b>	Eier
<b>50 ml</b>	Wasser
...	Salz

#### Zubereitung:

Alle Zutaten in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer zu einem homogenen Teig verkneten. Den Teig nochmal mit den Händen durchkneten, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten bei Zimmertemperatur und ca. 10 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

### Nudelteig | Zutaten:

<b>200 g</b>	Weizenmehl
<b>2</b>	Eier
...	Salz

#### Zubereitung:

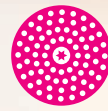
Alle Zutaten in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer zu einem homogenen Teig verkneten. Den Teig nochmal mit den Händen durchkneten, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.



## Füllungen

### Mozzarella-Tomaten-Füllung | Zutaten:

<b>70 g</b>	Parmesan
<b>1</b>	Kugel Mozzarella
<b>5</b>	getrocknete Tomaten
...	Rucola
...	Salz und Pfeffer
...	Olivensöl



#### Zubereitung:

Den Parmesan mit der extra-feinen Reibe in den großen Behälter des Food Processors reiben. Den Rucola waschen und gut trocken tupfen. Den Mozzarella, die getrockneten Tomaten, etwas Rucola, den Parmesan, Salz und Pfeffer in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer mixen. Etwas Olivensöl über die Einfüllöffnung nach und nach eintropfen lassen und verrühren.

### Zitronige Ricotta-Füllung | Zutaten:

<b>50 g</b>	Parmesan
<b>½</b>	Bio-Zitrone
<b>100 g</b>	Ricotta
...	Salbeiblätter
...	Rucola
...	Salz und Pfeffer



#### Zubereitung:

Den Parmesan mit der extra-feinen Reibe in den großen Behälter des Food Processors reiben. Die Zitrone heiß abwaschen, die Schale fein abreiben, mit der Zitruspresse des Food Processors auspressen, den Saft in ein Glas geben und beiseite stellen. Etwas Salbei und den Rucola waschen und gut trocken tupfen. Den Ricotta, den Zitronensaft, den Zitronenabrieb, den Parmesan, etwas Salbei und Rucola, Salz und Pfeffer in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer mixen.



### Ravioli falten:

- 1 Den (Dinkelvollkorn-) Nudelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und mit einem Glas Kreise ausstechen.
- 2 Je ca. 1 TL der gewünschten Füllung in die Mitte eines Kreises geben, zu einem Halbkreis zusammenklappen und den Rand mit einer Gabel gut andrücken.



## Falten

### Tortellini falten:

- 1 Den (Dinkelvollkorn-) Nudelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn zu einem großen Rechteck ausrollen.
- 2 Das Rechteck längs halbieren und daraus Quadrate schneiden. Je ca. ½ TL Füllung in die Mitte der Quadrate geben, die Ränder mit Wasser bepinseln und zu einem Dreieck zusammen falten. Die lange Seite des Dreiecks leicht einrollen.
- 3 Die Enden der langen Seite des Dreiecks mit Wasser bepinseln, den Zeigefinger auf die Mitte der langen Seiten legen. Erst die rechte, dann die linke Seite um den Finger wickeln und beide Enden zusammendrücken. Die Spitze der Tortellini zum Schluss nach außen klappen und andrücken.



## Zubereitung

### Ravioli & Tortellini

Die Tortellini und Ravioli in siedendem Salzwasser ca. 3-5 Minuten garen und ca. 2-3 Minuten im heißen Wasser nachziehen lassen.

Fortsetzung auf den nächsten beiden Seiten! →



## Butter-Variationen



### Tomatenbutter

#### Zutaten:

- 2 Tomaten
- 2 getrocknete Tomaten (eingelegt)
- 2 EL Butter
- 1 TL Balsamicoessig
- ... Basilikum
- ... Salz und Pfeffer

#### Zubereitung:

Die Tomaten waschen und halbieren. Die eingelegten Tomaten etwas abtropfen lassen. Etwas Basilikum waschen und gut trocken tupfen.

Die Tomaten, die getrockneten Tomaten und das Basilikum in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer und der Pulsierfunktion grob zerkleinern.

Die Butter in einer Pfanne zerlassen. Die Tomaten-Mischung zu der Butter geben und kurz erhitzen. Mit dem Balsamicoessig, Salz und Pfeffer abschmecken und über den Ravioli oder Tortellini verteilen.



### Kräuter-Knoblauch-Butter

#### Zutaten:

- 3 Knoblauchzehen
- 1,5 EL Butter
- 1 EL Olivenöl
- ... Rosmarin und Thymian
- ... Salz und Pfeffer

#### Zubereitung:

Den Knoblauch schälen und die harten Wurzelansätze entfernen. Die Kräuter waschen und gut trocken tupfen.

Den Knoblauch und die Kräuter in den kleinen Behälter des Food Processors geben und mit dem kleinen Messer fein hacken.

Die Butter in einer Pfanne zerlassen. Das Olivenöl dazugeben und die Knoblauch-Kräuter-Mischung kurz darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Ravioli oder Tortellini verteilen.



### Tipp:

Stellen Sie zusammen, was Ihnen schmeckt! Die Rezepte sind so aufeinander abgestimmt, dass Sie jeden Teig mit jeder Füllung und jeder Butter genießen können!



### Salbeibutter mit Haselnüssen

#### Zutaten:

- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Haselnüsse
- 2 EL Butter
- ... Salbeiblätter
- ... Salz und Pfeffer

#### Zubereitung:

Den Knoblauch schälen und den harten Wurzelansatz entfernen. Den Salbei waschen und gut trocken tupfen.

Den Knoblauch, den Salbei und die Haselnüsse in den kleinen Behälter des Food Processors geben und mit dem kleinen Messer fein hacken. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Knoblauch-Salbei-Nuss-Mischung kurz darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Ravioli oder Tortellini verteilen.





Tomatenbutter

Ravioli

Kräuter-  
Knoblauch-  
Butter



Salbeibutter mit  
Haselnüssen

Seriebener  
Käse

Tortellini

# Fleisch selbst verarbeiten mit dem Feelvita Food Processor

Die Vorteile der eigenen Verarbeitung von Fleisch im Vergleich zu konventionell produziertem Fleisch sind vielfältig: Wer sein Fleisch selbst verarbeitet, hat die volle Kontrolle über die Qualität und die Herkunft. Sie wissen selbst am besten, woher es stammt und können bei Erzeugern kaufen, die nachhaltig und biologisch produzieren. Beim Kauf können Sie wählen, ob magere, durchwachsene oder saftige Fleischteile verwendet werden – und bestimmen so den Fettgehalt. Unser Fleisch-Konsum hat großen Einfluss auf unsere Gesundheit und auch auf unsere Umwelt. Nicht zuletzt sind natürlich die Frische und der Geschmack ein wichtiger Punkt. Bereiten Sie das Fleisch selbst zu, bestimmen Sie die Würze und die Zutaten – ganz nach Ihrem Belieben! Wenn Sie frisches unverarbeitetes Fleisch direkt vom Erzeuger oder Metzger erwerben, können Sie dieses unmittelbar verarbeiten und zubereiten oder auf Vorrat einfrieren. Abgepacktes Fleisch hält oft nur wenige Tage und ist mit Hilfsmitteln (z.B. Kohlenstoffdioxid) versetzt, die die Verderblichkeit von z.B. Hackfleisch hemmen. Bei der eigenen Verarbeitung genießen Sie uneingeschränkte Frische!

## Viele Verarbeitungsmöglichkeiten

Hackfleisch vom Huhn, mageres Rinderhack oder Lachstatar sind nicht überall erhältlich, weshalb die eigene Verarbeitung ganz neue Kochmöglichkeiten eröffnet.



Mit dem Feelvita Food Processor können Sie schnell und unkompliziert frisches Fleisch jeder Art wie Rind, Schwein, Lamm, Huhn oder Fisch selbst vorbereiten: Hackfleisch für Hackbraten, Tatar, Köfte, Chili con Carne oder Burgerpatties, Füllungen für Teigtaschen, Leberkäse oder vieles mehr. Und nicht nur das: Machen Sie leckere Fleischbällchen und das benötigte Paniermehl selbst – alles mit einem Gerät! Dabei bestimmen Sie dank der praktischen Pulsier-Funktion des Feelvita Food Processors selbst die Konsistenz, da Sie verschiedene Ergebnisse von grob bis extra-fein erzielen können. Ob grobes Hackfleisch oder die besonders feine Verarbeitung für Fleischkäse.

Indem Sie nur die Menge vorbereiten, die Sie benötigen, tragen Sie außerdem zu einem verantwortungsvollen Umgang mit wertvollen Ressourcen und weniger Verschwendung bei.





## Tatar



### Zutaten:

- 150 g Rindfleisch
- 1 Schalotte
- ... Kapern
- ... Sardellen
- ... Worcestershiresauce
- ... Salz und Pfeffer
- 1 Eigelb

### Zubereitung:

- 1 Das Rindfleisch mit einem Messer in Streifen schneiden. Dann das Fleisch in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer fein zerkleinern.
- 2 Die Schalotte schälen, den harten Wurzelansatz entfernen, in den kleinen Behälter des Food Processors geben und mit dem kleinen Messer zerkleinern. Die Kapern und die Sardellen ebenfalls auf diese Weise zerkleinern und einen Schuss Worcestershiresauce hinzugeben.
- 3 Das Fleisch und die Mischung aus dem kleinen Behälter in eine Schüssel geben und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Das Tatar auf einen Teller geben, eine Mulde formen und ein frisches Eigelb hineingeben.



## Tip

Wenn Sie das Fleisch vor der Verarbeitung mit dem Feelvita Food Processor anfrieren, erzielen Sie besonders tolle Resultate!

Natürlich können Sie auch Ihren Fleischersatz mit dem Feelvita Food Processor selbst herstellen z.B. vegetarische Gerichte, wie Gemüsebällchen oder fleischlose Burgerpatties. Auch Tofu lässt sich schnell ganz nach Bedarf zerkleinern.

*Sie haben Appetit bekommen?*

### So verarbeiten Sie Fleisch mit dem Feelvita Food Processor in wenigen Schritten:

- 1 Würfeln Sie das Fleisch mit einem Messer und geben Sie es in den großen Behälter des Food Processors. Beste Ergebnisse erzielen Sie, wenn Sie den Behälter nur halb befüllen. Achten Sie darauf, dass die Max-Linie nicht überschritten wird. Je nach Füllhöhe sollten das Fleisch schrittweise verarbeitet werden.
- 2 Verarbeiten Sie das Fleisch nach Wunsch: Nutzen Sie die Pulsier-Funktion zum punktgenauen Verarbeiten oder das permanente Mixen.
- 3 Geben Sie ggf. Zutaten hinzu (z.B. Paniermehl für Fleischbällchen etc.).

# Hauptgerichte

Hauptgerichte sind das Herzstück eines Menüs – egal ob vegetarisch, mit Fleisch oder Fisch, mittags oder abends, deutsch, amerikanisch oder orientalisch. Es gibt unzählige Möglichkeiten an Hauptgerichten und Zubereitungsmöglichkeiten – es gibt sie auch massenweise als Fertigprodukte. Mit dem Feelvita Food Processor gehört unappetitliche und ungesunde Fertignahrung nun aber der Vergangenheit an! Bereiten Sie Ihre Hauptgerichte mit dem smarten Küchengerät selbst vor und zaubern Sie leckere, „entschärfte“ Gerichte. Diese kommen ganz ohne unerwünschte Zusatzstoffe, wie z.B. Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker, versteckte Fette, Zuckerzusätze und Farb- oder Aromastoffe aus und überzeugen mit vollem Geschmack durch natürliche Zutaten, Gewürze und Kräuter! Außerdem bestimmen Sie selbst die Menge, die zubereitet wird, damit keine wertvollen Lebensmittel verschwendet werden!

Inge Gebhardt hat tolle und hilfreiche Tipps und Tricks für das perfekte Hauptgericht vorbereitet und zeigt, wie man die Hauptgerichte aufpeppen und je nach Geschmack variieren und verfeinern kann. Unsere Hauptgerichte bieten für jeden Geschmack genau das Richtige und sind mit Hilfe des Feelvita Food Processors schnell und einfach zubereitet. Erleben Sie neue Geschmacksrichtungen und lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf!





*Das Herzstück des Menüs*



### **Inge Gebhardt**

Inge kommt ursprünglich aus Köln und wohnt jetzt in einem beschaulichen Örtchen in Rheinland-Pfalz. Sie hat 1980 in der Domstadt ihre Ausbildung zur Köchin absolviert – danach war sie Vorreiterin für Köchinnen in der gehobenen Gastronomie. Heute kocht sie für über 30 Kinder in einer Kita und bringt schon den Kleinsten den Bezug zu gesundem und vollwertigem Essen nahe. Außerdem interessiert sie sich für die neuesten Food-Trends und experimentiert gerne mit verschiedensten Zutaten.

# Burger mit Ofenpommes

## Zutaten für die Burger:

- 4 Dinkel-Burgerbrötchen  
(siehe S. 106)
- 400 g Rindfleisch
- 100 g Gruyèrekäse (am Stück)
- 100 g Cheddarkäse (am Stück)
- 1 Tomate
- ½ Gurke
- 1 Zwiebel
- ... Salatblätter
- ... Salz und Pfeffer
- ... etwas Öl für die Pfanne
- ... Ketchup und Senf  
(siehe S. 82/83)
- ... BBQ-Sauce

## Für die Ofenpommes:

- 4-6 Kartoffeln  
(mehlig-kochend)
- 2 EL Olivenöl
- ... Salz und Pfeffer
- ... Gewürze nach Belieben,  
z.B. Cayennepfeffer, Paprika

## Zubereitung der Burger:

- 1 Die Burgerbrötchen nach Rezept (½ Menge) auf S. 106 zubereiten. Verarbeiten Sie das Rindfleisch nach den Tipps auf S. 155 zu feinem Hackfleisch. Beide Käsesorten mit der groben Schneidscheibe in den großen Behälter des Food Processors raspeln und mischen.
- 2 Die Tomate und die Gurke waschen und halbieren. Die Zwiebel schälen, den harten Wurzelansatz entfernen und ebenfalls halbieren. Das Gemüse mit der feinen Schneidscheibe in den großen Behälter des Food Processors schneiden. Die Salatblätter waschen.
- 3 Das Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und zu Burgerpatties mit je 100 g formen. Den Backofen-Grill auf 150 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Burgerpatties von jeder Seite ca. 4-5 Minuten braten. Die Burgerpatties auf das vorbereitete Backblech legen, mit je 50 g Käse bestreuen und ca. 3 Minuten im vorgeheizten Backofen gratinieren.
- 4 Die Burgerbrötchen halbieren und nach Belieben mit Ketchup, Senf, BBQ-Sauce, etwas Gemüse und einem Burgerpattie belegen.



## Varianten

### Für die Burger:

**Mexikanisch:** Die Burger anstatt mit den Saucen, mit einer Guacamole bestreichen und zusätzlich mit Jalapeños belegen!

**Exotisch:** Die Burger mit frischer Mango (anstelle von Tomaten) und ausgebratenem Bacon belegen!

**Chic:** Anstatt Hartkäse, gut gereiften Camembert auf die Burgerpatties geben und mit einem Klecks Preiselbeeren und frittiertes Petersilie verfeinern.





### Zubereitung der Ofenpommes:

- 1 Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Kartoffeln waschen und halbieren (nicht schälen). Mit der Schneidscheibe für Pommes in den großen Behälter des Food Processors schneiden.
- 2 Die Pommes in eine große Schüssel geben, mit kaltem Wasser bedecken, die austretende Stärke abwaschen und das Wasser abgießen. Die Pommes mit einem Küchentuch gut trocken tupfen.
- 3 Das Öl mit den Gewürzen in einer großen Schüssel verrühren, die Pommes hinzugeben, gut durchmischen, auf das vorbereitete Backblech geben und ca. 30 Minuten im vorgeheizten Backofen backen. Die Burger mit den Ofenpommes servieren.

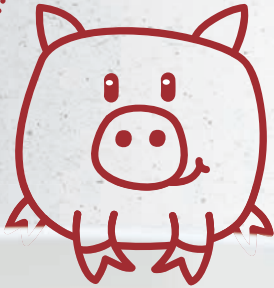




# Schweinefilet im Kräutermantel mit Kartoffelgratin und Lauchgemüse



Einfach lecker



## Zutaten für den Kartoffelgratin:

- 7-8 Kartoffeln (mehlig-kochend)
- 150 g Kochkäse
- 200 ml Milch
- ... Salz, Pfeffer und Muskat

## Zutaten für das Schweinefilet:

- 600 g Schweinefilet
- 3 Scheiben Toastbrot
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Butter (weich)
- 1-2 EL Senf
- ... Kräuter nach Belieben, z.B. Thymian, Rosmarin, Petersilie
- ... Salz und Pfeffer
- ... etwas Öl für die Pfanne

## Zutaten für das Lauchgemüse:

- 1 Stange Lauch
- 1 EL Instant-Gemüsebrühe (siehe S. 128)
- 100 g Crème fraîche/Frischkäse
- ... Salz und Pfeffer
- ... etwas Öl für den Topf

### Zubereitung des Kartoffelgratins:

- 1 Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln waschen, schälen und halbieren. Die Kartoffeln mit der feinen Schneidscheibe in den großen Behälter des Food Processors schneiden. Die Kartoffelscheiben in einer Auflaufform schichten.
- 2 Den Kochkäse, die Milch und reichlich Gewürze in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer gut mixen. Die Masse über die geschichteten Kartoffelscheiben geben und für ca. 45-50 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.

### Zubereitung des Schweinefilets:

- 1 Den Backofen auf 140°C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Das Schweinefilet abwaschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und das Schweinefilet von allen Seiten scharf anbraten. Auf das vorbereitete Backblech geben und ca. 20 Minuten im Backofen garen.
- 2 Das Toastbrot entrinden und zerkleinern, den Knoblauch schälen und den harten Wurzelansatz entfernen. Die Kräuter waschen und gut trocken tupfen. Das Toastbrot, den Knoblauch und die Kräuter in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer fein hacken. Die Butter und den Senf hinzugeben und zu einer glatten Masse mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Das Schweinefilet vorsichtig mit der Kräuterpaste ummanteln und erneut ca. 10-15 Minuten im Backofen backen.

### Zubereitung des Lauchgemüses:

- 1 Den Lauch putzen, waschen und mit der feinen Schneidscheibe in den großen Behälter des Food Processors schneiden.
- 2 Etwas Öl in einem Topf erhitzen und die Lauchringe darin anbraten. Die Gemüsebrühe in ca. 100-150 ml Wasser auflösen, zum Lauch geben und dünsten. Die Crème fraîche/den Frischkäse dazugeben, heiß werden lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Schweinefilet im Kräutermantel mit dem Kartoffelgratin und dem Lauchgemüse servieren.



### Varianten

#### Für das Kartoffelgratin:

**Chic:** Den Kartoffelgratin mit Knoblauch, allerlei frischen Kräutern, einem kräftigen Käse und gehackten Walnüssen aufpeppen!

**Mediterran:** Den Kartoffelgratin mit frischem Basilikum, in Butter geschwenkten Pilzen und Lauchzwiebeln verfeinern!

#### Für das Schweinefilet:

Das Filet im 3. Schritt mit magerem Rohschinken einwickeln, dann mit der Kräuterpaste ummanteln und backen!



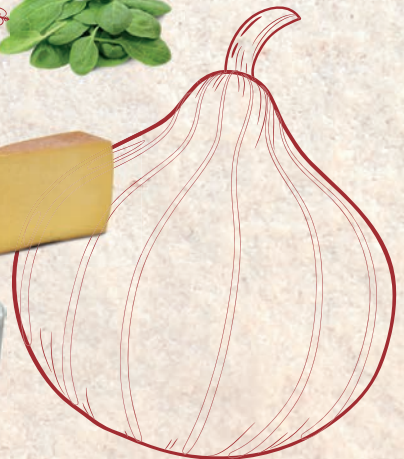
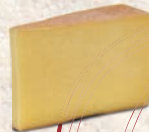
# Kürbis-Spinat-Quiche



## Zutaten:

### Grundrezept herzhafter Mürbeteig S. 99

- 1 kleiner Kürbis (Hokkaido)
- 100 g Babyspinat
- 100 g Bergkäse
- 100 g magere Schinkenwürfel
- 200 g Schmand
- ... Salz, Pfeffer und Muskat
- ... etwas Öl für die Springform



### Zubereitung:

- 1 Den herzhaften Mürbeteig nach Grundrezept auf S. 99 zubereiten. Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen und eine Springform mit etwas Öl einfetten.
- 2 Den Kürbis waschen, vierteln und entkernen. Mit der feinen Schneidscheibe in den großen Behälter des Food Processors schneiden und in eine große Schüssel geben. Den Spinat putzen, waschen und zu dem Kürbis geben.
- 3 Den Bergkäse mit der feinen Schneidscheibe in den großen Behälter des Food Processors raspeln. Die Schinkenwürfel in einer Pfanne knusprig anbraten.
- 4 Alles zusammen mit dem Schmand zu dem Kürbis und dem Spinat in die Schüssel geben und gut durchmengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- 5 Den Mürbeteig dünn ausrollen und die Springform damit auskleiden. Den Teig am Rand halbhoch ziehen. Die Kürbis-Mischung gleichmäßig darauf verteilen und für ca. 50 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.



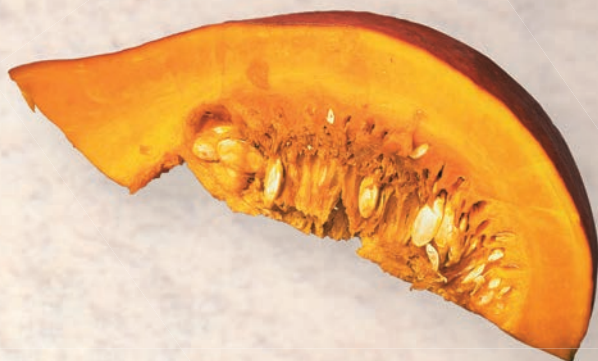
### Varianten

Lecker ist auch Lauch statt Spinat.

**Asiatisch:** Sojasprossen und Bambus zu dem Lauch und dem Kürbis geben und mit Curry abschmecken!

**Chic:** Die Schinkenwürfel durch geräucherten Lachs und Champignons ersetzen. Dazu passt ein Dip aus Sauerrahm und frischen Kräutern.

**Mediterran:** Zur Kürbis-Spinat-Masse Fetakäse, getrocknete Tomaten und Basilikum geben.



# Fischfrikadellen mit Zucchini-Kroketten



## Zutaten für die Fischfrikadellen:

- ½ Zitrone
- 1 kleine Zwiebel
- 400 g Kabeljau-Filets
- 1 Ei
- 1 TL Senf
- 3 EL Paniermehl  
(siehe S.134)
- ... Petersilie
- ... Salz und Pfeffer
- ... etwas Öl für die  
Pfanne

## Für die Zucchini-Kroketten:

- 3 Kartoffeln
- 2 Zucchini
- ... Salz und Pfeffer
- ... Öl zum Bestreichen

## Zubereitung der Fischfrikadellen:

- 1 Die Zitrone mit der Zitruspresse des Food Processors auspressen, den Saft in ein Glas geben und beiseite stellen. Die Zwiebel schälen, den harten Wurzelansatz entfernen und grob zerkleinern. Die Petersilie waschen und gut trocken tupfen. Die Zwiebel und die Petersilie in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer hacken.
- 2 Die Kabeljau-Filets grob zerkleinern und zusammen mit den restlichen Zutaten zu der Petersilie-Zwiebel-Mischung in den großen Behälter des Food Processors geben. Alles mit dem großen Messer zu einer homogenen Masse mixen.
- 3 Die Masse kurz ruhen lassen, zu Frikadellen formen und etwas flach drücken. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfrikadellen von jeder Seite ca. 5 Minuten braten.



## Varianten

### Für die Fischfrikadellen:

**Asiatisch:** Frühlingszwiebel, Ingwer und 1-2 EL gerösteten Sesam zu der Masse geben. Wer es schärfer mag, kann etwas Wasabi oder Meerrettich dazugeben.

**Fisch-Frikadellen** können auch gut als Burgerpatties für die Burger auf S. 158/159 verwendet werden: Einfach die Saucen durch eine leckere Remoulade austauschen und den Käse weglassen.



### Zubereitung der Zucchini-Kroketten:

- 1 Die Kartoffeln waschen, schälen und weich kochen (die Mitte der Kartoffel darf noch etwas hart sein). Den Backofen auf 220°C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- 2 Die Zucchini waschen und mit der feinen Schneidscheibe in den großen Behälter des Food Processors raspeln. Die Zucchini-Raspeln in ein Küchentuch geben, das Wasser gut auspressen und die Zucchini in eine Schüssel geben. Die Kartoffeln ebenfalls mit der feinen Schneidscheibe in den großen Behälter des Food Processors raspeln und zu der Zucchini geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut durchkneten, bis eine homogene Masse entsteht.
- 3 Aus der Masse Kroketten formen (ca. 1 EL pro Krokette) und auf das vorbereitete Backblech legen. Mit etwas Öl bestreichen und ca. 40 Minuten im Backofen backen. Nach ca. 20 Minuten die Kroketten wenden. Die Fischfrikadellen mit den Zucchini-Kroketten servieren.



### Varianten

#### Für die Zucchini-Kroketten:

Schafskäse und gehackte Oliven zu der Masse geben und verkneten!

**Mediterran:** Lauchzwiebeln und getrocknete Tomaten dazugeben!

Zucchini-Kroketten



Fisch-frikadellen



# Falafeln

## mit Krautsalat und MinzsaUCE



### Zutaten für die Falafeln:

- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 240 g Kichererbsen  
(Glas oder Dose)
- 2 EL Dinkelvollkornmehl
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL Kreuzkümmel
- ... Petersilie und  
Koriander
- ... Salz
- ... Öl zum Bestreichen

### Für den Krautsalat:

- ½ Kopf Weißkohl
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 2 EL Apfelessig
- ... Salz und Pfeffer

### Für die MinzsaUCE:

- ½ Bio-Limette
- 400 g Joghurt
- ... Minze



### Zubereitung der Falafeln:

- 1 Den Backofen auf 220°C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, die harten Wurzelansätze entfernen und grob zerkleinern. Die Kichererbsen abtropfen lassen. Die Petersilie und den Koriander waschen und gut trocken tupfen.
- 2 Die Zwiebel, den Knoblauch und die Kräuter in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer fein hacken. Die Kichererbsen und die Gewürze dazugeben und zerkleinern. Das Mehl und das Olivenöl über die Einfüllöffnung nach und nach dazugeben und alles zu einer glatten Masse mixen. Sollten die Zutaten beim Mix-Vorgang an den Wänden des Behälters haften bleiben, diese einfach mit dem Spatel abstreichen und erneut mixen.
- 3 Aus der Masse Falafeln formen und auf das vorbereitete Backblech legen. Mit etwas Öl bestreichen und ca. 20-25 Minuten im Backofen backen.



### Zubereitung des Krautsalates:

- 1 Den Weißkohl putzen, den Strunk entfernen und mit der Schneidscheibe für Julienne in den großen Behälter des Food Processors schneiden.
- 2 Den Kohl in eine große Schüssel geben, salzen und gut mit den Händen durchkneten. Das Öl, den Essig und den Pfeffer dazugeben und den Krautsalat ca. 30 Minuten ziehen lassen.

### Zubereitung der Minzsauce:

- 1 Die Minze waschen und gut trocken tupfen. Die Limette heiß abwaschen, die Schale fein abreiben und den Saft mit der Zitruspresse des Food Processors auspressen.
- 2 Das große Messer einsetzen und alles zusammen zu dem Limettensaft in den großen Behälter des Food Processors geben und mixen.

Die Falafeln mit dem Krautsalat und der Minzsauce servieren. Hervorragend schmeckt diese Kombination auch mit unseren Vollkorn-Pita-Taschen von S. 103!



### Varianten

#### Für die Falafeln:

**Chic:** Klein geschnittene Datteln oder Cranberries mit geröstetem Sesam zu der Falafelmasse geben!

#### Für den Krautsalat:

**Orientalisch chic:** Kleingehackte Minze und Knoblauch dazugeben und mit Erdnüssen bestreuen!  
Sehr gut schmecken auch rote Paprika im Krautsalat!

#### Für die Minzsauce:

Eine vegane Alternative zur Minzsauce: 1 Tasse Sesampaste mit 1 Tasse Wasser, dem Saft von 1 Zitrone, Salz und Koriander mixen!



# Desserts

## Und jetzt noch was Süßes?

Das Schönste an einem gelungenen Menü ist immer der krönende Abschluss: Das Dessert. Für viele ist der Nachtisch der wichtigste Gang, der oft auch dann noch Zuspruch findet, wenn eigentlich schon alle satt sind. Desserts gehen einfach immer! Ob für die Familie, Freunde, ein Buffet oder ganz für sich allein – eine süße Speise ist Genuss und Belohnung zugleich und macht einfach glücklich!

Fertige Desserts aus dem Supermarkt schmecken meist eher langweilig und enthalten viele ungesunde Zutaten wie künstliche Aromen, Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe, Zuckerzusätze und eben auch unnötige Kalorien. Mit Ihrem Feelvita Food Processor können Sie süße Verlockungen zaubern, die einfach lecker sind und denen man in puncto Inhaltsstoffe bedenkenlos nachgeben kann. Sie können nicht nur die gewünschte Menge schnell und einfach zubereiten, sondern bestimmen auch die Zutaten. Das ist nicht nur gut für das Ernährungsbewusstsein – es fördert auch die Kreativität in der Küche!

Wir haben Rezepte zusammengestellt, die mit Geschmack und Optik überzeugen! Genießen Sie fruchtig-frische, klassisch-schokoladige und raffinierte Dessertideen!



## Feelvita steht für gesunden Genuss!

Für viele von uns ist ein Dessert ein unwiderstehlicher Genuss, der aber auch immer mit dem Blick auf die Kalorienbilanz verbunden ist. Seien Sie unbesorgt! Zu einem Nachtisch gehört eben auch ein süßes Geschmackserlebnis – mit dem Feelvita Food Processor können Sie jedoch selbst den Süßegrad und den Kaloriengehalt bestimmen. Zucker ist längst nicht die einzige Zutat, mit der man Desserts die gewisse Süße verleihen kann. Schauen Sie doch auch mal in unsere Themenwelt „Clean Eating“: Hier haben wir Tipps zusammengestellt, wie Sie raffinierten Zucker meiden und auf industriell gefertigte Lebensmittel verzichten können.



Um Ihrem Dessert das perfekte Krönchen aufzusetzen, haben wir hier ein klassisches und dekoratives Highlight:



**Tipp:**

Das Wort „baiser“ kommt aus dem Französischen und bedeutet „Kuss“. Das beliebte Schaumgebäck wird als Topping für Tartes, Kuchen und Desserts verwendet.

# Baiser



## Zutaten:

- ½ Zitrone
- 2 Eiweiße
- 1 Prise Salz
- 100 g Zucker

## Zubereitung:

- 1 Den Backofen auf 100 °C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- 2 Die Zitrone mit der Zitruspresse des Food Processors auspressen, den Saft in ein Glas geben und beiseite stellen.
- 3 Die Eiweiße mit dem Salz und etwas Zitronensaft in den großen Behälter des Food Processors geben und mit der Emulgierscheibe und der Pulsier-Funktion zu einem luftigen Eischnee schlagen.
- 4 Den Zucker anschließend über die Einfüllöffnung nach und nach einrieseln lassen und verrühren. Die Masse solange weiter schlagen, bis sich der Zucker aufgelöst hat und eine feste Creme entstanden ist. Die Masse in einen Spritzbeutel geben und Baiser-Häubchen auf das vorbereitete Backblech geben.
- 5 Die Baiser-Häubchen im vorgeheizten Backofen ca. 1-2 Stunden trocknen lassen. Anschließend auf einem Kuchenrost im ausgeschalteten Backofen erkalten lassen. In einer luftdicht verschlossenen Dose hält sich Baiser mehrere Wochen.



# Beeriger Traum



**Zutaten für etwa 6 kleine Gläschen:**

**Für die 1. Schicht:**

**60 g** Vollkornbutterkekse  
**½ TL** Zimt  
**25-30 g** Butter  
... Salz

**Für die 2. Schicht:**

**170 g** Magerquark  
**60 g** Frischkäse  
**1-2 EL** Honig  
**1 Pck.** Vanillezucker

**Für die 3. Schicht:**

**150 g** gemischte Beeren  
(frisch oder tiefgekühlt)  
**80 g** Magerquark  
**80 g** Frischkäse

Ohne Backen!



**Zubereitung:**

- 1** Für die erste Schicht die Kekse in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer und der Pulsier-Funktion bis zur gewünschten Konsistenz zerkleinern. Etwas Salz und den Zimt hinzugeben und verrühren.
- 2** Die Butter in einem Topf schmelzen, ebenfalls in den großen Behälter geben und mit dem großen Messer unter die Keksmischung rühren. Dann gleichmäßig auf Dessertgläschen verteilen.
- 3** Alle Zutaten für die mittlere Schicht in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer verrühren. Dann gleichmäßig auf die Dessertgläschen verteilen.
- 4** Zuletzt alle Zutaten für die 3. Schicht in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer mixen. Dann gleichmäßig auf die Dessertgläschen verteilen.
- 5** Das fertige Dessert mit Frischhaltefolie abdecken und vor dem Servieren ca. 1-2 Stunden kalt stellen.



# Haselnuss-Pralinen



## Zutaten für etwa 15 Pralinen:

- 200 g** Haselnusskerne
- 2 EL** roher, ungerösteter Kakao
- 3 EL** Ahornsirup
- ... Vanille
- ... Haselnüsse zum Garnieren

## Zubereitung:

- 1** Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Haselnusskerne (auch die Nüsse zum Garnieren) darauf verteilen und ca. 10 Minuten im Backofen rösten. Anschließend die Nüsse etwas abkühlen lassen.
- 2** Die Haselnüsse zum Garnieren in den großen Behälter des Food Processors geben, mit dem großen Messer und der Pulsier-Funktion grob hacken und beiseite stellen. Die restlichen Haselnüsse (bis auf 15 ganze Nüsse) in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer fein zerkleinern.
- 3** Dann den Kakao, die Vanille und den Ahornsirup zu den zerkleinerten Nüssen geben und solange mixen, bis eine homogene Masse entsteht.
- 4** Mit den Händen kleine Kugeln formen (wer möchte, kann diese auch in Pralinenförmchen setzen). Jeweils eine der ganzen Haselnüsse in die Mitte der Kugel drücken.
- 5** Die Kugeln in den gehackten Nüssen wälzen und für mind. 30 Minuten kalt stellen. Kühl lagern und rasch verzehren.

Clean Eating  
Genuss



# Erfrischende Kühlschranktorte



Ohne  
Backen!

## Zutaten für den Boden:

**200 g** Löffelbiskuits  
**125 g** Butter

## Für die Cremeschicht:

**500 g** Frischkäse  
**300 g** Naturjoghurt  
**½** Bio-Zitrone  
**1-2 Pck.** Agar-Agar  
(Alternativ: 6 Blatt  
Gelatine)  
**70 g** Zucker  
... Topping nach  
Belieben z.B.  
Beeren, Kokoschips,  
gehackte Nüsse

## Zubereitung:

- 1** Ein Sieb in einen Topf hängen und mit einem Tuch auslegen. Den Joghurt hineingeben und etwa 1-2 Stunden abtropfen lassen.
- 2** Den Boden einer Springform mit Backpapier auslegen. Die Zitrone heiß abwaschen und mit der Zitruspresse des Food Processors auspressen, den Saft in ein Glas geben und beiseite stellen. Die Schale der Zitrone abreiben.
- 3** Die Löffelbiskuits in Stücke brechen und die Butter schmelzen. Beides in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer zerkleinern und verrühren. Die Masse auf dem Boden der Springform verteilen und fest drücken.
- 4** Den Frischkäse, den Joghurt, den Zitronenabrieb und -saft in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer verrühren.
- 5** Das Gelmittel nach Packungsanweisung zubereiten und den Zucker unterrühren. Die Masse abkühlen lassen und mit der Creme vermischen.
- 6** Die Creme auf dem Boden gleichmäßig verteilen. Die Kühlschranktorte anschließend für mind. 3 Stunden kalt stellen. Nach Belieben mit Toppings garnieren.



Tipp:

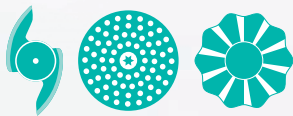
Wer es gerne süß mag, kann die Cremeschicht mit Vanille verfeinern!



# Mousse au Chocolat

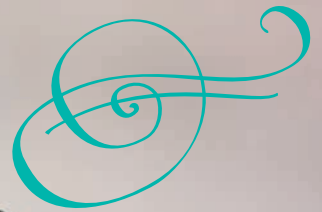
## Zutaten:

- 2** Eier
- 2 EL** Zucker
- 100 ml** Milch
- 100 g** Zartbitter-Schokolade
- 3 EL** Espresso
- 1 EL** Weinbrand
- 80 g** Butter
- 125 ml** Schlagsahne
- ... Schokoladenstreusel/  
Kakaopulver zum  
Garnieren



## Zubereitung:

- 1** Eigelb und Eiweiß voneinander trennen. Die Eiweiße beiseite stellen.
- 2** Die Eigelbe und den Zucker in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer schaumig aufschlagen. Anschließend die Milch über die Einfüllöffnung nach und nach dazugeben und verrühren. Die Creme vorsichtig unter Rühren im Wasserbad erhitzen, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.
- 3** Die Schokolade in grobe Stücke brechen und mit der extrafeinen Reibe in den großen Behälter des Food Processors raspeln. Die geraspelte Schokolade im Wasserbad schmelzen, den Espresso und den Weinbrand einrühren. Die Butter hinzugeben und verrühren, bis eine homogene Creme entsteht. Die Creme etwas abkühlen lassen, mit der Eigelb-Creme vermischen und kalt stellen.
- 4** Die Sahne und die Eiweiße getrennt voneinander in den großen Behälter des Food Processors geben und mit der Emulgierscheibe und der Pulsier-Funktion aufschlagen.
- 5** Die Sahne unter die Schokoladencreme heben. Danach den Eischnee ebenfalls vorsichtig unter die Masse heben. Vor dem Servieren mind. 4 Stunden kalt stellen. Nach Belieben mit Schokoladenstreuseln oder Kakaopulver garnieren.



# Frozen Yoghurt



## Zutaten:

- 1 kg** griechischer Joghurt
- 100 g** Zucker
- 1** Limette
- ... Salz
- ... Toppings nach Belieben  
z.B. Früchte, Nüsse,  
Krokant, Kokoschips,  
Kekse, Schokolinsen,  
Gummibären etc.

## Zubereitung:

- 1** Die Limette mit der Zitruspresse des Food Processors auspressen.
- 2** Die restlichen Zutaten zu dem Limettensaft in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer zu einer Creme verrühren.
- 3** Die Masse in einen luftdichten Behälter füllen und für mind. 6 Stunden einfrieren. Jede halbe Stunde kräftig durchrühren, damit keine Eiskristalle entstehen und der Frozen Yoghurt extra-cremig wird.

Creinig, frisch  
& lecker

Zubereitung ohne Eismaschine!



## Tipp:

Für eine kalorienreduzierte Variante können Sie auch Naturjoghurt mit niedrigerem Fettgehalt verwenden. Der Zucker kann durch Agavendicksaft, Stevia oder Honig ersetzt werden. Der Frozen Yoghurt ist dadurch allerdings weniger cremig und gleicht einem Sorbet.





Die nächste Party steht vor der Tür, aber Ihnen fehlen kreative Rezeptideen für das perfekte Buffet? Mit unseren Partyfood-Rezepten überraschen Sie Ihre Gäste: Zaubern Sie mit dem Feelvita Food Processor herzhafte oder süße Häppchen für jeden Geschmack. Schnell zubereitet und besonders lecker ist das Partyfood auf Feiern oder bei gemütlichen Abenden mit Freunden gern gesehen!

# Walnuss-Kekse

## Zutaten für etwa 20 Kekse:

- 1 Knoblauchzehe
- 140 g Walnüsse
- 250 g Mehl
- ½ TL Backpulver
- 2 TL Zucker
- 125 g Butter
- 100 g Quark
- 2 TL Senf (scharf oder mittelscharf)
- 5 EL Milch
- 20 Walnusshälften zum Garnieren
- ... Salz, Pfeffer, Muskat, Curry
- ... Kräuter nach Belieben z.B. Schnittlauch, Petersilie

Herzhaft



## Zubereitung:

- 1 Den Knoblauch schälen und den harten Wurzelansatz entfernen. Die Kräuter waschen und trocken tupfen. Beides in den kleinen Behälter des Food Processors geben und mit dem kleinen Messer hacken. Die Walnüsse in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer grob hacken. Alles in eine Schüssel geben und beiseite stellen.
- 2 Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Das Mehl, das Backpulver und den Zucker in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer verrühren. Die Butter in Stücken, den Quark, den Senf und die Milch hinzufügen und zu einem Teig kneten. Sollten die Zutaten beim Knet-Vorgang an den Wänden des Behälters haften bleiben, diese einfach mit dem Spatel abstreichen und erneut kneten.
- 3 Den Teig in die Schüssel mit dem Knoblauch, den Walnüssen und den Kräutern geben, die Gewürze hinzufügen und mit den Händen noch einmal gut durchkneten.
- 4 Aus dem Teig 20 Taler formen, auf das Backblech setzen und je eine Walnusshälfte hineindrücken. Die Kekse im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen.
- 5 Die Kekse nach dem Backen auf einem Rost auskühlen lassen und anschließend luftdicht in einer Dose aufbewahren. Die Kekse halten sich etwa 1 Woche.

# Ofenchips mit Mojo Rojo

## Zutaten für die Ofenchips:

- 5-6** kleine Kartoffeln
- 1 EL** Olivenöl (nativ)
- ... Meersalz und Cayennepfeffer
- ... Gewürze nach Belieben z.B. Paprika, Chili
- ... Kräuter nach Belieben z.B. Rosmarin, Oregano



## Zubereitung:

- 1** Den Backofen auf 170°C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Kräuter waschen und trocken tupfen. Das Olivenöl, die Gewürze und die Kräuter in den kleinen Behälter des Food Processors geben und mit dem kleinen Messer zerkleinern. Die Gewürzmischung in eine Schüssel geben und beiseite stellen.
- 2** Die Kartoffeln waschen und ggf. halbieren (nicht schälen). Anschließend mit der feinen Schneidscheibe in den großen Behälter des Food Processors schneiden. Die Kartoffeln mit Wasser abspülen und trocken tupfen. Dann zu der Gewürzmischung geben und gut vermischen.
- 3** Die Chips auf einem Backblech großzügig verteilen und im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten goldbraun backen.



Der kanarische Klassiker!

## Tipp:

Wer etwas mehr Abwechslung möchte, kann auch Gemüse wie Karotten, Zucchini, Kürbis oder Pastinaken statt den Kartoffeln verwenden.

## Für das Mojo Rojo:

- 3** rote Spitzpaprika
- 4** Knoblauchzehen
- 60 ml** Olivenöl (nativ)
- 20 ml** Rotweinessig
- 3-4 EL** Tomatenmark
- 1 TL** Paprikapulver (edelsüß)
- 2** Chilischoten (getrocknet)
- 1 TL** Kreuzkümmel
- ... Salz

## Zubereitung:

- 1** Die Spitzpaprika waschen, den Strunk entfernen und in grobe Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen, die harten Wurzelansätze entfernen und klein schneiden.
- 2** Alle Zutaten in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer mixen, bis ein cremiger Dip entsteht.



Warm  
oder kalt  
genießen

# Apfelrosen

Zutaten für etwa 6-7 Rosen:

**Grundrezept Blätterteig S. 101**

- 1-2 Äpfel
- 1 Zitrone
- ... Agavendicksaft, Honig oder Marmelade zum Süßen
- ... Haselnüsse oder Mandelblättchen
- ... Zimt nach Belieben
- ... etwas Kokosöl für die Backform



**Zubereitung:**

- 1 Den Blätterteig nach dem Grundrezept auf S. 101 zubereiten. Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Haselnüsse darauf verteilen und ca. 10 Minuten im Backofen rösten. Anschließend die Nüsse etwas abkühlen lassen, in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer grob hacken. Den Backofen auf 150°C Umluft umschalten. Eine runde Backform oder ein Muffinblech mit etwas Kokosöl einfetten.
- 2 Die Äpfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Anschließend mit der feinen Schneidscheibe in den großen Behälter des Food Processors schneiden. Die Zitrone mit der Zitruspresse des Food Processors auspressen und den Saft über die Äpfel geben.
- 3 Den vorbereiteten Blätterteig zu einem großen Rechteck ausrollen (Wichtig: Nicht zu dünn ausrollen!). Den Teig in 4-5 cm breite Streifen teilen (je nach gewünschter Rosengröße). Die Streifen mit der gewünschten Süße bestreichen und die Haselnüsse oder die Mandelblättchen darauf streuen. Dann die Apfelscheiben aneinander gereiht auf die obere Hälfte des Streifens legen und die untere Hälfte des Streifens auf die obere klappen. Die Enden zusammendrücken, den Teigstreifen zu einer Blüte aufrollen und in die Backform setzen. Wer möchte, kann noch etwas Zimt über die Rosen streuen.
- 4 Die Blätterteig-Rosen im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen.



**Tipp:**

Wer möchte, kann zum Bestreichen des Teiges auch unsere Macadamia-Creme von S. 86 oder das Apfelmus von S. 127 verwenden.

Alternativ können Sie auch fertigen Blätterteig verwenden.

# Fruchtig-leichter Powersalat im Glas



To Go  
geeignet!

## Zutaten für den Salat:

100 g	Couscous
½	Gurke
1	Apfel
½	Avocado
½	Mango
100 g	Rucola
...	Pinienkerne

## Für das Dressing:

½	Bio-Limette
4 EL	Olivenöl
3 EL	Mandelmilch
1 EL	Agavendicksaft
...	Salz und Pfeffer

## Zubereitung:

- 1 Die Pinienkerne in einer Pfanne rösten, abkühlen lassen und beiseite stellen. Den Couscous nach Packungsanweisung zubereiten und ebenfalls abkühlen lassen. Die Limette heiß abwaschen, die Schale fein abreiben, mit der Zitruspresse des Food Processors auspressen, den Saft in ein Glas geben und beiseite stellen.
- 2 Die Gurke, den Apfel und den Rucola waschen. Die Gurke halbieren, den Apfel vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Beides mit der Schneidscheibe für Julienne in den großen Behälter des Food Processors schneiden. Die Avocado und die Mango entkernen und in kleine Würfel schneiden.
- 3 Für das Dressing 2 TL des Limettensafts, 1 TL des Abriebs, das Olivenöl, die Mandelmilch und den Agavendicksaft in den kleinen Behälter des Food Processors geben und mit dem kleinen Messer verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Der Salat wird wie folgt in das Glas geschichtet: Gurken-Julienne, Dressing, Couscous, Avocadowürfel, Mangowürfel, Pinienkerne, Apfel-Julienne und zuletzt Rucola.
- 5 Das Glas mit einem Deckel verschließen und vor dem Verzehr schütteln, um das Dressing zu verteilen.



Vegan



Tipp:



Angeschnittene Avocados bleiben länger frisch, wenn der Kern in der nicht verwendeten Avocadohälfte bleibt. Zusätzlich kann man das Fruchtfleisch mit frischem Zitronensaft vor dem Braunwerden schützen. Auf diese Weise hält sich eine angeschnittene Avocado etwa 2 Tage im Kühlschrank.

# Pizza-Ring

Warm und  
kalt ein  
Genuss!

## Zutaten für den Teig:

<b>¼</b>	Würfel Hefe
<b>180 g</b>	Mehl
<b>½ TL</b>	Zucker
<b>140 ml</b>	Wasser (lauwarm)
<b>1 EL</b>	Olivenöl
<b>75 g</b>	Hartweizengrieß
...	Salz



## Für die Füllung:

<b>1</b>	Zwiebel
<b>1</b>	Knoblauchzehe
<b>2</b>	Tomaten
<b>1-2 EL</b>	Tomatenmark
<b>100 g</b>	Schinken oder Salami
<b>1</b>	gelbe Paprika
<b>100 g</b>	Käse nach Wahl
...	Kräuter nach Belieben z.B. Oregano, Thymian, Basilikum
...	Salz und Pfeffer
...	Olivenöl zum Bestreichen und für die Pfanne

## Zubereitung:

- 1 Die Hefe in 2 EL lauwarmem Wasser auflösen. Das Mehl, den Zucker und etwas Salz vermischen, zusammen mit der Hefe-Mischung in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer zu einem Teig kneten. Das Wasser und das Olivenöl über die Einfüllöffnung nach und nach dazugeben und verkneten. Den Teig in eine Schüssel geben, den Grieß unterkneten und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.
- 2 Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- 3 Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, die harten Wurzelansätze entfernen und klein schneiden. Die Tomaten waschen, in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer zerkleinern. Den Schinken/die Salami würfeln. Die Paprika waschen, den Strunk entfernen und würfeln. Den Käse mit der feinen Schneidscheibe in den großen Behälter des Food Processors reiben. Die Kräuter waschen, trocken tupfen und hacken.
- 4 Etwas Olivenöl in eine Pfanne geben und den Knoblauch und die Zwiebel darin anschwitzen. Die pürierten Tomaten, das Tomatenmark und die Kräuter hinzugeben und kurz köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5 Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und zu einem großen Rechteck ausrollen. Dann die Tomatensauce und die Zutaten darauf verteilen (etwas Rand lassen).





## Tipp:

6 Den Rand mit etwas Wasser bepinseln, den Teig längs rollen und die Ränder andrücken. Die Rolle auf das vorbereitete Backblech geben und zu einem Ring formen. Den Teig-Ring mit etwas Olivenöl bepinseln. Den Pizza-Ring erneut ca. 30 Minuten gehen lassen. Dann im vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten backen, in Scheiben schneiden und warm oder kalt servieren.

Natürlich kann die Füllung beliebig variiert werden. Lecker ist z.B. auch eine vegetarische Füllung mit Spinat und Fetakäse.

Tolle Zeitersparnis: Besonders praktisch ist es, wenn man etwas Tomatensauce (siehe S. 80) auf Vorrat eingekocht hat. Diese eignet sich hervorragend für den Pizza-Ring.



# Bildnachweise

## Umschlag/Vorderseite:

Markus Müller/Genius GmbH (2017) Gerät, Quiche, Maultaschen  
mexrix/shutterstock\_379817284 Holzintergrund  
barkarola shutterstock\_536911462 Button Tintenspritzer  
hacohob shutterstock\_93898066 Brot  
Natalia D shutterstock\_179262884 Paprika  
A Aleksii shutterstock\_43360168 Orange  
exopixel shutterstock\_275045393 Gebäckschnecke  
Lev Kropotov shutterstock\_301249619 Peperoni  
Viktor1 shutterstock\_304726355 Tomate  
Viktor1 shutterstock\_304726355 Basilikum  
bigacis shutterstock\_369302420 Joghurt  
Aprilphoto shutterstock\_377616583 Zwiebelringe  
Prasert Wongchindawest shutterstock\_392591968 Cookie  
George3973 shutterstock\_422626429 Walnuss  
Jiri Hera shutterstock\_426231181 Erdnusscreme  
KucherAV shutterstock\_445313647 Pilze  
Golbay shutterstock\_479753776 Haselnüsse  
Sata Production shutterstock\_556876255 Rosmarin  
Ksenija Toyechkina shutterstock\_515231212 Möhrensalat  
MaraZe shutterstock\_458872339 Petersilie  
Africa Studio shutterstock\_148517435 Johannisbeere

## Umschlag/Rückseite:

Markus Müller/Genius GmbH (2017) Gerät, diverse Gerichte  
SofiaWorld shutterstock\_81387976 Zitronenlimonade  
Gayvoronskaya\_Yana shutterstock\_158537876 Brei mit Löffel  
mama\_mia shutterstock\_174675752 Tortenstück  
simonidadj shutterstock\_333300461 Kokospalinen  
JIANG HONGYAN shutterstock\_339552212 Ingwer, Koblach, Zwiebeln  
pilpphoto shutterstock\_454935265 gefüllte Tomaten  
Amallia Eka shutterstock\_460698028 Süßkartoffelpommes  
Stephanie Jud shutterstock\_475271563 Tomatenpesto  
wk1003mike shutterstock\_523940212 Cookies  
Atwood shutterstock\_574473463 Erdbeeren

## Vorsatzpapier:

topform shutterstock\_177004772 Obst/Gemüse  
(Illustrationen)

## Hintergründe:

s\_maria/shutterstock\_615850802 S. 2/3  
Smart Design/shutterstock\_163203017 S. 4/5, 52/53  
Faraz Hyder Jafri shutterstock\_505966087 S. 6/7, 126/127  
Kerdkanno shutterstock\_544746622 S. 8/9, 24/25  
Daxiao Productions shutterstock\_441653182 S. 10/11  
ilolab shutterstock\_306748964 S. 12/13, 106/107, 138/139  
ilolab shutterstock\_199554737 S. 14/15, 102/103  
prapann shutterstock\_547404649 S. 16/17, 144/145  
Milosz\_G shutterstock\_525922579 S. 18/19  
Jiri Fogel shutterstock\_124484389 S. 20/21, 112/113  
Dmitry Strizhakov shutterstock\_175527962 S. 22/23, 38/39, 42/43, 166/167  
Nik Merkulov shutterstock\_114987436 S. 26/27, 60/61, 120/121  
phokin shutterstock\_290934785 S. 28/29, 164/165  
april70 shutterstock\_104773877 S. 32/33, 90/91, 105/106  
Africa Studio shutterstock\_205146394 S. 34/35, 70/71, 80/81

Jimmy Yan shutterstock\_213714886 S. 36/37  
Dmitry Strizhakov shutterstock\_175527962 S. 38/39, 42/43  
Filip Fuxa shutterstock\_131739584 S. 40/41  
CHOATphotographer shutterstock\_253114318 S. 44/45  
Allgord shutterstock\_526144012 S. 46/47  
freedomnaruk shutterstock\_418040593 S. 48/49  
© psdesign - Fotolia\_89994669 S. 50/51  
© orangeberry - Fotolia\_92264848 S. 54/55, 86/87  
Svetlana Kononova shutterstock\_294224207 S. 56/57  
Panimoni shutterstock\_296616341 S. 58/59  
iulias shutterstock\_159588254 S. 62/63, 114/115  
© Subbotina Anna - Fotolia\_104527073 S. 64/65, 74/75  
Anan Kaewkhammul shutterstock\_72440665 S. 66/67, 122/123, 148/149  
© eugensergeev - Fotolia\_71461754 S. 68/69, 110/111  
Irina\_QQQ shutterstock\_120319480 S. 72/73, 142/143  
Krivosheev Vitaly shutterstock\_410518051 S. 76/77  
© mozZz - Fotolia\_87094444 S. 78/79  
wanchai shutterstock\_101249746 S. 84/85, 118/119  
Rudchenko Liliia shutterstock\_281297537 S. 88/89, 140/141  
Art Stocker shutterstock\_532022908 S. 92/93, 134/135  
Vadim Georgiev shutterstock\_96104762 S. 94/95  
Yuliya Gontar shutterstock\_422009851 S. 96/97  
goldnetz shutterstock\_213507565 S. 98/99  
ConstantinosZ shutterstock\_255504775 S. 100/101  
Irina\_QQQ shutterstock\_106093616 S. 116/117  
Akita shutterstock\_238557520 S. 124/125  
Komkrit Noenpoempisut shutterstock\_451555756 S. 128  
vector illustration shutterstock\_105399221 S. 136/137  
Svetlana Lukienko shutterstock\_138733955 S. 146/147  
totojang1977 shutterstock\_295774391 S. 150/151  
Brocreative shutterstock\_24777172 S. 152/153  
loskutnikov shutterstock\_41853592 S. 154/155  
its\_al\_dente shutterstock\_578584282 S. 156/157  
siro46 shutterstock\_123250855 S. 160/161  
thechatat shutterstock\_334598498 S. 162/163  
Yuliya Gontar shutterstock\_276360482 S. 168/169  
AVN Photo Lab shutterstock\_521063269 S. 170/171, 178/179  
SFIO CRACHO shutterstock\_428958844 S. 172/173  
Africa Studio shutterstock\_228238198 S. 176/177

## Innenteil/Illustrationen:

barkarola shutterstock\_536911462 Button Tintenspritzer auf sehr vielen Seiten im gesamten Buch  
sketchy-pfeile-sammlung – designed by Freepik auf sehr vielen Seiten im gesamten Buch  
Irina Vaneeva shutterstock\_516590479 Gemüse S. 2/3  
reiza shutterstock\_98227754 Apfel S. 8  
mhatzapa shutterstock\_101542894 Trinkglas S. 8  
lineartestpilot shutterstock\_171322226 Würfelzucker S. 9  
mhatzapa shutterstock\_174425618 Fahrrad S. 9  
Orfeev shutterstock\_183667394 Buch S. 9  
Fyuriy shutterstock\_125381501 Grunge Frames S. 4, 5, 11, 38, 155, 168  
Elina Li shutterstock\_552200617 Obst/Gemüse S. 12  
PureSolution shutterstock\_406485379 Zweig S. 13  
Elenapro shutterstock\_145630684 Sonnenblumenkerne S. 14  
Vasilyeva Larisa shutterstock\_371438863 Gabel S. 16

Svetlana\_Okeana shutterstock\_303940301 Vignetten S. 17  
katyalitvin shutterstock\_341955068 Tomate S. 18  
Nikolaeva shutterstock\_279027344 Vignetten S. 20/21  
Vasilyeva Larisa shutterstock\_371438863 Teller S. 24  
Irina Vaneeva shutterstock\_289810421 Erdbeeren S. 24  
wenchiawang shutterstock\_396499870 Bombe S. 24  
Alsou Shakurova shutterstock\_281280035 Möhren S. 25  
schiva shutterstock\_368722277 Gemüse S. 26  
Ionova Margarita shutterstock\_546732184 Vignette S. 27  
Padma Sanjaya shutterstock\_426327931 Zitrone S. 29  
La puma shutterstock\_390863896 Blätter oben S. 31  
Irina Vaneeva shutterstock\_289810421 Zitrone S. 31  
lineartestpilot shutterstock\_50561854 Strohalm S. 33  
E\_K shutterstock\_358185326 Vignette S. 34, 36  
Irina Vaneeva shutterstock\_289810421 Erdbeeren S. 36  
Ohn Mar shutterstock\_135193898 Zitrusfrüchte S. 37  
Lena r8 shutterstock\_271391339 Suppenterrine S. 38  
topform shutterstock\_177004772 Obst/Gemüse S. 39  
hancik shutterstock\_69100804 Tiere S. 40/41  
Kudryashka shutterstock\_148372232 Einkaufswagen S. 42  
fantasygerle shutterstock\_397768183 Kuh S. 44  
Irina Vaneeva shutterstock\_289810421 Zitronen S. 45  
E\_K shutterstock\_358185326 Vignetten S. 48/49  
Art'nLera shutterstock\_136600688 Basilikum S. 49  
Kaimen shutterstock\_403820695 Vignetten S. 50  
Talirina shutterstock\_338195963 Eier S. 51  
Tata\_ota shutterstock\_318606461 Honig S. 51  
ojal shutterstock\_216841828 S. 51  
Goriachikh Oksana shutterstock\_280684673 Mandeln S. 51  
ArtMari shutterstock\_372384295 Apfel S. 52  
ArtMari shutterstock\_509497366 Pflaume S. 52  
Kaimen shutterstock\_403820695 Vignetten S. 54/55  
Utro\_na\_more shutterstock\_326226521 Haselnuss S. 56  
lenaalyonushka shutterstock\_525651208 Hafer S. 57  
Enache Dumitru Bogdan shutterstock\_52324327 Blümchen S. 59  
Goriachikh Oksana shutterstock\_280684673 Mandeln S. 60  
Irina Vaneeva shutterstock\_540345913 Banane/Avocado S. 61  
Irina Vaneeva shutterstock\_380777755 Minze S. 61  
vitasunny shutterstock\_218639725 Schirm S. 62  
LittleAirplane shutterstock\_263842790 Tortenheber S. 63  
Olly Molly shutterstock\_337212806 Tasse/Törtchen S. 64  
fire\_fly shutterstock\_298324223 Banane S. 67  
KateMacate shutterstock\_307913501 Ähren S. 68  
aninata shutterstock\_517026292 Ornament S. 71  
KosOlga shutterstock\_570979267 Hafer S. 72  
Iraida Bearlala shutterstock\_555134152 Strahlen S. 73  
Irina Vaneeva shutterstock\_528832759 Paprika S. 74  
Mishkin\_\_med shutterstock\_555476635 Fast food S. 76/77  
Art'nLera shutterstock\_136600688 Basilikum S. 78  
Ionova Margarita shutterstock\_546732184 Vignette S. 79  
Fandorina Liza shutterstock\_93675250 Knoblauch S. 79  
Susann Schroeter shutterstock\_497186575 Tomaten S. 80  
Taeya18 shutterstock\_294400625 Chili/Knoblauch S. 81  
E\_K shutterstock\_358185326 Vignette S. 81  
Lelene shutterstock\_401955709 Vignette S. 82/83  
bosotochka shutterstock\_335300549 Vignette S. 82/83  
Rimma Rii shutterstock\_309209624 Kresse S. 84  
Mamziolzi shutterstock\_158947253 Aubergine S. 85  
Magnia shutterstock\_131990057 Biene S. 86  
Iriskana shutterstock\_163642580 Krone S. 86  
Susann Schroeter shutterstock\_611443970 Koriander S. 89  
liskus shutterstock\_45546184 Vignetten S. 90/91/93

Anastacia - azzzya shutterstock\_275242619 Teller/Löffel S. 90  
mhatzapa shutterstock\_120747331 Vignetten S. 92/93/94  
oxanaart shutterstock\_543187468 Zähne S. 94  
Baksiabat shutterstock\_287531810 Nüsse S. 96/97  
Zhemchuzhina shutterstock\_298147667 Vignetten S. 100/101  
Sabelskaya shutterstock\_403447102 Brot S. 102  
Pinchuk Oleksandra shutterstock\_378737332 Nüsse S. 104  
Rimma Rii shutterstock\_270506885 Rosmarin S. 105  
E\_K shutterstock\_358185326 Vignette S. 106/107/108  
Varlamova Lydmila shutterstock\_448012123 Mohn S. 107  
Yusak\_P shutterstock\_151901531 Backutensil S. 108  
Padma Sanjaya shutterstock\_426327931 Zitrone S. 111  
Visual Generation shutterstock\_584884345 Schnecke S. 112  
PolkaDotsDesign shutterstock\_428593252 Möhren/Mandeln S. 113  
Valentina\_Gurina shutterstock\_431176216 Mohn S. 114  
LHF Graphics shutterstock\_96066659 Cookies S. 115  
Olly Molly shutterstock\_328756430 alle Vignetten S. 116/117  
Ohn Mar shutterstock\_142122682 Zwiebel S. 118  
xpixel shutterstock\_214773385 Messer S. 119  
elisa.beta shutterstock\_364348070 Salat S. 119  
LigKo shutterstock\_163159727 Walnuss S. 120  
Lina Keil shutterstock\_397747291 Rosmarin S. 121  
Nataleana shutterstock\_160396658 Zwiebel S. 122  
Canicula shutterstock\_49537621 Frühlingszwiebel S. 123  
KosOlga shutterstock\_571530079 Hafer S. 126  
Alena Hovorkova shutterstock\_77076151 Apfel S. 127  
E\_K shutterstock\_358185326 Vignetten S. 128/129  
katyalitvin shutterstock\_348649865 Tomaten S. 129  
Olga Tropinina shutterstock\_568200034 Messer S. 131  
shutterstock\_364722062 Vignetten S. 132/133  
Sonya illustration shutterstock\_181858394 Kleckse S. 133  
fire\_fly shutterstock\_311694266 Bananen S. 134  
Minur shutterstock\_402449140 Cake Pop S. 135  
Olga\_C shutterstock\_529528348 Grunge Frames S. 135  
nafanya241 shutterstock\_569599861 Kürbiskerne S. 135  
Cat\_arch\_angel shutterstock\_303566549 Mandeln S. 136  
DOLININAN shutterstock\_446700070 Nüsse S. 138  
pzRomashka shutterstock\_305446454 Vignetten S. 140/141  
serazetdinov shutterstock\_187367534 Landschaft S. 142/143  
studioworkstock shutterstock\_335983889 Mexikanerhut S. 144  
Petrovskaya shutterstock\_436757455 Kaktus S. 145  
Talirina shutterstock\_326867522 Drache S. 147  
blue67design shutterstock\_116481811 Ornamente S. 148/149  
Nikolaeva shutterstock\_238184908 Vignetten S. 151/152/153  
Fyuriy shutterstock\_125381501 Grunge Frames S. 155  
Lelene shutterstock\_401955709 Vignetten S. 156/157  
shutterstock\_283368350 Salz/Pfefferstreuer S. 156  
katyalitvin shutterstock\_341955068 Tomate S. 158  
Dinkoobraz shutterstock\_171776510 Glas mit Strohalm S. 159  
rvika shutterstock\_401118115 Schwein S. 160  
Doodle art shutterstock\_66397729 Kartoffel S. 160  
Christine Wulf shutterstock\_580846360 Kürbis S. 162  
hchjll shutterstock\_472521820 Fisch S. 164  
Tatiana\_Kost94 shutterstock\_354269066 orientalische Lampen S. 167  
Fyuriy shutterstock\_125381501 Grunge Frames S. 168  
Lidiebug shutterstock\_414938503 Vignetten S. 168/169  
Lidiebug shutterstock\_335304503 Krone S. 169  
Olli\_may shutterstock\_437114659 Früchte S. 170  
Utro\_na\_more shutterstock\_326226521 Haselnuss S. 171  
xpixel shutterstock\_212927326 Zitrone S. 172



xpixel shutterstock\_214968763 Erdbeere S. 172  
Lelene shutterstock\_401955709 Vignette S. 173  
Kaimen shutterstock\_320268335 Vignetten S. 174/175  
Tom and Kwikki shutterstock\_97041809 Vignetten S. 176  
Essl shutterstock\_414336163 Rose S. 178  
Zhemchuzhina shutterstock\_250834585 Avocado S. 179  
Ohn Mar shutterstock\_142122634 Paprika S. 181

#### **Innenteil/Fotos:**

Personenfotos: Markus Müller/Genius GmbH (2017) S. 21, 41, 97, 157, 191  
Scott Reich S. 2

Markus Müller/Genius GmbH (2017) S. 6 (unten), 7 (unten), 12, 13, 15 (oben), 16 (unten), 17 (unten links), 18/19 (Fotos), 25 (oben), 26 (unten), 29, 30/31, 37 (Mitte), 46 (oben), 53, 56 (links Mitte), 61, 62 (Mitte), 63, 66/67, 68, 69, 70, 72, 74/75 (Fotos), 78 (Pesto), 80, 81, 82/83, 84 (unten), 86 (Mitte), 88/89, 91, 93, 95, 99 (rechts), 102 (unten), 104 (oben), 106, 107 (Gebäck), 108/109, 110, 113, 114, 116/117, 118, 120, 122, 123, 124 (oben), 125 (alle Fotos), 128 (Mitte), 130/131 (alle Fotos), 136 (Mitte), 137 (Mitte), 139 (Mitte), 140/141 (alle Fotos), 143 (großes Foto), 144/145 (großes Foto), 146/147 (alles Fotos), 148/149, 150/151 (alles Fotos), 152/153, 154 (unten), 158/159, 160/161, 162/163 (große Fotos), 165, 167, 169 (Baiser), 170, 171 (Pralinen), 173 (oben), 174/175, 176, 177, 179, 180/181, 192

Nattika shutterstock\_127763354 Radieschen S. 5  
sarsmis shutterstock\_394982293 belegtes Brot S. 5  
Natalia Klenova shutterstock\_145330900 Gemüse S. 8  
sarsmis shutterstock\_377366953 Salat im Glas S. 9  
Yossi James shutterstock\_551484745 Papaya S. 11  
piliphoto shutterstock\_454935265 gefüllte Tomaten S. 14  
Winston Link shutterstock\_74125885 Apfel S. 15  
Crepesoles shutterstock\_81582343 Zucchini S. 15  
Kelenart shutterstock\_564219775 Zwiebel S. 15  
Anna Kucherova shutterstock\_83529694 Möhren S. 15  
Anna Kucherova shutterstock\_128094404 Rote Bete S. 15  
Dionisvera shutterstock\_304521938 Walnuss S. 15  
Kateryna Larina shutterstock\_23564191 Knoblauch Basilikum S. 16  
GoncharukMaks shutterstock\_68999266 Orange S. 16  
Nik Merkulov shutterstock\_400195690 Tomate S. 16  
mayer kleinostheim shutterstock\_87190909 Zucchini S. 16  
Robyn Mackenzie shutterstock\_180112313 Quinoaaflocken S. 17  
Sea Wave shutterstock\_142349920 Hüttenkäse S. 22  
Olesia Reshetnikova shutterstock\_496796494 Plätzchen S. 22  
Katerina Belaya shutterstock\_266037482 Dip S. 23  
Viktor1 shutterstock\_111218726 Törtchen S. 23  
mama\_mia shutterstock\_174675752 Torte S. 24  
Alena Haurlyk shutterstock\_177644318 Waffeln S. 27  
SofiaWorld shutterstock\_81387976 Limonade S. 32  
© Kim Schneider - Fotolia.com\_73921531 Glas mit Saft S. 33  
valzan shutterstock\_335546960 Honig S. 33  
Olga Popova shutterstock\_128727707 Zitrusfrüchte S. 33  
n7atal7i shutterstock\_500836036 Möhrensaft S. 33  
JIANG HONGYAN shutterstock\_174627050 Ingwer S. 33  
Olga Popova shutterstock\_45573190 Mango S. 33  
Peredniankina shutterstock\_152447552 Glas mit Saft S. 34  
tacar shutterstock\_284636987 Joghurt S. 34  
onair shutterstock\_443699218 Papaya S. 34  
Christian-Fischer shutterstock\_179382743 Zitrusfrüchte S. 34  
jreika shutterstock\_102156028 Glas mit Saft S. 35

Nataly Studio shutterstock\_342409028 Zitronen S. 35  
Coprid shutterstock\_146028461 Zucker S. 35  
Serhiy Shullye shutterstock\_86022277 Mango S. 35  
Production Perig shutterstock\_122200741 Flasche Mineralwasser S. 35  
Leon Rafael shutterstock\_54423547 Eiswürfel S. 35  
Stockforliving shutterstock\_195975119 Glas mit Slush S. 36  
janecocoa shutterstock\_422188483 Melone/Lemone S. 36  
ravl shutterstock\_153941132 Erdbeeren S. 36  
Natalia Klenova shutterstock\_335628467 Gemüse/Suppenterrine S. 38/39  
digieye shutterstock\_449959123 Label S. 40  
Lukas Gajda shutterstock\_140526760 Gemüsebox S. 40  
alexklich shutterstock\_414913210 Apfel S. 41  
Tatiana Vorona shutterstock\_236179123 Quark S. 44  
MaraZe shutterstock\_102848690 Frischkäse und Brot S. 45  
AS Food studio shutterstock\_412281997 Frischkäsekugeln S. 45  
JIANG HONGYAN shutterstock\_169427114 Cashews S. 45  
JRP Studio shutterstock\_129602216 Fenchel S. 46  
topseller shutterstock\_122420239 Limette S. 46  
CGissemann shutterstock\_64075237 Erbsen S. 46  
Marko Poplasen shutterstock\_202938133 Schale mit Öl S. 46  
Angorius shutterstock\_112282247 Sauce S. 47  
Jacek Chabraszewski shutterstock\_38451880 gefüllte Paprika S. 47  
Ivaylo Ivanov shutterstock\_501899974 Granatapfelkerne S. 47  
AS Food studio shutterstock\_200005397 Pancakes S. 48  
MaraZe shutterstock\_148560002 Fruchtsauce S. 48  
Nataliya Arzamasova shutterstock\_326255840 Pizza S. 49  
Evgeny Karandaev shutterstock\_292612805 Basilikum S. 49  
Amallia Eka shutterstock\_460698028 Süßkartoffel-Pommes S. 50  
Michal Zduniak shutterstock\_365909474 Kuchen S. 51  
casanisa shutterstock\_520437265 Crumble S. 52  
OlegD shutterstock\_402478753 Sommerrolle S. 54  
shutterstock\_576057106 Karottensuppe mit Zutaten S. 55  
Evangelos shutterstock\_24559945 Haselnusskerne S. 56  
Louella938 shutterstock\_160517474 Ahornsirup S. 56  
MIGUEL GARCIA SAAVEDRA shutterstock\_155490653 Mandelmilch S. 56  
Abramova Elena shutterstock\_313705934 Vanilleschote S. 56  
picturepartners shutterstock\_351892292 Kakao S. 56  
Kiian Oksana shutterstock\_417214891 Crêpes S. 57  
baibaz shutterstock\_482796976 Marmelade S. 57  
JOAT shutterstock\_57884941 Chili S. 58  
Mikhaylova Oxana shutterstock\_58542928 Erdbeere S. 58  
picturepartners shutterstock\_101098648 Süßkartoffel S. 59  
picturepartners shutterstock\_67480972 Champignon S. 59  
caimacanul shutterstock\_92835379 Möhre S. 59  
Susan Law Cain shutterstock\_220957774 Gurke S. 59  
picturepartners shutterstock\_137999201 Tomaten S. 59  
simonidadj shutterstock\_333300461 Kokosbällchen S. 60  
Khumthong shutterstock\_522393907 Datteln S. 60  
Dream79 shutterstock\_173846012 Tonkabohnen S. 62  
Vorontsova Anastasiia shutterstock\_247260316 Muffins S. 64  
Tortoon shutterstock\_153860123 Kekse S. 65  
Angorius shutterstock\_434447767 Möhren S. 65  
Coprid shutterstock\_172214339 Mehl S. 65  
Alexander Mazurkevich shutterstock\_134203625 Eier S. 65  
© creativefamily - Fotolia\_106247223 Öl S. 65  
Timmary shutterstock\_219206788 Haferflocken S. 65  
Alexlukin shutterstock\_208728487 Zimt S. 65

Louella938 shutterstock\_160517474 Ahornsirup S. 65  
 foodlove shutterstock\_564454480 Pide S. 71  
 foodlove shutterstock\_563781838 Pide S. 71  
 Rebecca Nothdurft Brötdhensonne S. 73  
 Yasonya shutterstock\_243749998 Obst/Gemüse) S. 76/77  
 Slawomir Zelasko shutterstock\_209793946 Petersilie S. 78  
 KITSANANAN shutterstock\_330092972 Cashewkerne S. 78  
 MaraZe shutterstock\_154317017 Pinienkerne S. 79  
 elena moiseeva shutterstock\_11795854 getrocknete Tomaten S. 79  
 JIANG HONGYAN shutterstock\_174627050 Ingwer S. 84  
 manfredxy shutterstock\_100188194 Kresse S. 84  
 Yulia Furman shutterstock\_301966628 Auberginenaufstrich S. 85  
 anat chant shutterstock\_152562812 Macadamianüsse S. 86  
 teleginatania shutterstock\_187393484 Dip S. 87  
 morisfoto shutterstock\_336139214 Kreuzkümmel S. 87  
 Peter Zijlstra shutterstock\_88457410 Avocado S. 90  
 Oksana Mizina shutterstock\_465338018 Brei S. 90  
 Peter Zijlstra shutterstock\_88457410 Zucchini S. 90  
 Gayvoronskaya\_Yana shutterstock\_158537876 Brei S. 92  
 Tim UR shutterstock\_494602543 Pfirsich S. 92  
 TwilightArtPictures shutterstock\_46236673 Mehl S. 94  
 kzwww shutterstock\_100603186 Apfel/Banane S. 94  
 Jiri Hera shutterstock\_247459837 Hefe S. 98  
 Antonio Danna shutterstock\_102092032 Mehl/Ei S. 99  
 Seregam shutterstock\_398014834 Schippe Mehl S. 100  
 AS Food studio shutterstock\_210188710 Pita S. 103  
 Lisovskaya Natalia shutterstock\_293314181 Ciabatta S. 105  
 preecha2531 shutterstock\_451538707 Kürbiskerne S. 107  
 Elisabeth Coelfen shutterstock\_432473647 Zitronenkuchen von vorn S. 111  
 Yulia-Bogdanova shutterstock\_431888449 Kuchen schräg S. 111  
 Agnes Kantaruk shutterstock\_261375572 Zimtschnecken S. 112  
 Diana Taliun shutterstock\_339963548 Hagelzucker S. 112  
 wk1003mike shutterstock\_523940212 Cookies S. 115  
 foodiepics shutterstock\_129339146 Fladenbrot S. 119  
 Julia Sudnitskaya shutterstock\_344783513 Flammkuchen S. 121  
 Anna Kucherova shutterstock\_83529694 Möhre S. 124  
 Valentina Razumova shutterstock\_60811081 Aubergine S. 124  
 Anna Kucherova shutterstock\_60378994 Paprika S. 124  
 MaraZe shutterstock\_320175677 Frischkäse S. 124  
 Anna Kucherova shutterstock\_58155850 Zucchini S. 124  
 FotoCuisinette Thinkstock\_474929778 Pfefferkörner S. 124  
 Moving Moment shutterstock\_287609498 Hirtenkäse S. 124  
 Nattika shutterstock\_189463610 Ei S. 124  
 Evgeny Karandaev shutterstock\_125132438 Kanne Milch S. 124  
 Timmary shutterstock\_154472402 Glas Hafersahne S. 126  
 margouillat photo shutterstock\_214784773 Apfelmus S. 127  
 Alexander Rath shutterstock\_295747649 verschiedenes Gemüse oben S. 128  
 Volosina shutterstock\_99110804 Tomatenmark S. 129  
 Melica shutterstock\_449679298 Gurke S. 132  
 pixelliebe shutterstock\_269904314 Avocado/Honig S. 132  
 Discovod shutterstock\_106734869 Limette S. 133  
 nexus 7 shutterstock\_231884410 Ölfflasche S. 133  
 GoncharukMaks shutterstock\_68999266 Orange S. 133  
 baibaz shutterstock\_288851372 Quark S. 133  
 basel101658 shutterstock\_28429303 altes Brot S. 134  
 Agnes Kantaruk shutterstock\_212659768 Cake-Pops S. 135  
 Valentyn Volkov shutterstock\_82431634 Zitronenschale S. 135  
 nortongo shutterstock\_531722224 Mandeln einzeln S. 136  
 Madlen shutterstock\_72540751 Kreuzkümmel S. 137  
 Yellow Cat shutterstock\_515366428 Chili S. 137  
 domnitsky shutterstock\_572238046 Korianderkörner S. 137  
 Hong Vo shutterstock\_516275779 Konobi S. 137  
 Joy Tasa shutterstock\_453546313 Schalotten S. 137  
 Marko Poplasen shutterstock\_202938133 Schale mit Öl S. 137  
 sangsiripech shutterstock\_592364198 Kaffernlimetten-Blätter S. 137  
 JIANG HONGYAN shutterstock\_174627050 Ingwer S. 137  
 Surapol Manee shutterstock\_512406229 Zitronengras S. 137  
 ravl shutterstock\_64577548 weiße Pfefferkörner S. 137  
 Olga Miltsova shutterstock\_319362161 Granola S. 138  
 elena moiseeva shutterstock\_11795854 getrocknete Tomaten S. 139  
 matka\_Wariatka shutterstock\_84175987 Orangenschale S. 139  
 oriori shutterstock\_154052666 Meersalz S. 139  
 marilyn barbone shutterstock\_30746494 Thymian S. 139  
 Seregam shutterstock\_398014834 Schippe Mehl S. 143  
 Alexander Mazurkevich shutterstock\_134203625 Eier S. 143  
 diamant24 shutterstock\_254920966 Hackfleisch S. 143  
 Andre Bonn shutterstock\_452840347 Bratwurst S. 143  
 hin255 shutterstock\_191515703 Ei S. 143  
 EM Arts shutterstock\_173510999 Zwiebel S. 143  
 Halyna Krokhtiak shutterstock\_560217502 Muskat S. 143  
 Slawomir Zelasko shutterstock\_209793946 Petersilie S. 143  
 nortongo shutterstock\_574642930 Spinat S. 143  
 prakij yimsri shutterstock\_419342695 Brühe S. 143  
 diamant24 shutterstock\_254920966 Hackfleisch S. 144  
 Oliver Hoffmann shutterstock\_83408572 Oliven S. 144  
 HandmadePictures shutterstock\_241231741 Schinkenwürfel S. 144  
 Nattika shutterstock\_189463610 Ei S. 144  
 EM Arts shutterstock\_173510999 Zwiebel S. 144  
 ffolas shutterstock\_214955485 Blätterteig S. 144  
 Yulia Grigoryeva shutterstock\_343794701 Tatar S. 155  
 Bozena Fulawka shutterstock\_155772488 Kürbis S. 162  
 HandmadePictures shutterstock\_241231741 Schinkenwürfel S. 162  
 Elena Schweitzer shutterstock\_73210753 Spinat S. 162  
 Markus Mainka shutterstock\_196898180 Käse S. 162  
 images72 shutterstock\_136059704 Schmand S. 162  
 Nedim Bajramovic shutterstock\_519773575 Kürbis S. 163  
 Nattika shutterstock\_189463610 Ei S. 164  
 yana\_vinnikova shutterstock\_534739858 Zitrone S. 164  
 EM Arts shutterstock\_173510999 Zwiebel S. 164  
 Melica shutterstock\_151174514 Senföffel S. 164  
 TunedIn by Westend61 shutterstock\_266014241Fischfilet S. 164  
 Slawomir Zelasko shutterstock\_209793946 Petersilie S. 164  
 Coprid shutterstock\_364517330 Paniermehl S. 164  
 Hong Vo shutterstock\_554448481 Kartoffeln S. 164  
 Crepesoles shutterstock\_81582343 Zucchini S. 164  
 thefoodphotographer shutterstock\_314826083 Teller Falafel S. 166  
 Volosina shutterstock\_516906073 Haselnüsse S. 171  
 Anna Shepulova shutterstock\_411474964 Torte S. 172  
 virtu studio shutterstock\_541893895 Johannisbeeren S. 173  
 5 second Studio shutterstock\_340409729 Küchlein S. 178

# Index

## A

Apfelmus S. 127  
Apfelrosen S. 178  
Asiatische Sommerrollen mit Erdnuss-Sauce S. 54  
Auberginen-Tomaten-Aufstrich S. 85  
Avocado-Zucchini-Brei S. 90

## B

Baiser S. 169  
Banana-Bites S. 134  
Beeriger Traum S. 170  
Belebendes Muntermacher-Peeling S. 133  
Blätterteig S. 101  
Brokkoli-Salat S. 12  
Brötchen und Baguettes S. 108  
Burger mit Ofenpommes S. 158

## C

Cake-Pops S. 135  
Chia-Gel S. 67  
Ciabatta S. 105  
Clean Eating Eis S. 62  
Cleane Pancakes mit Beeren-Sauce S. 48  
Cleane Quinoa-Pizza S. 49  
Cleane Schokocreme S. 56  
Cookies S. 115  
Couscous-Brei mit Pfirsich S. 92  
Crêpes S. 57  
Curry-Gewürz S. 43  
Curry-Paste S. 137

## D

Detox-Salat S. 26  
Dinkel-Burgerbrötchen S. 106  
Dinkel-Quark-Küchlein mit Lauch und Karottensalat S. 28  
Dinkelstangen für Babys S. 94

Dinkelvollkorn-Nudelteig S. 150  
Dumplings S. 146

## E

Empanadas S. 144  
Erdnuss-Sauce S. 54  
Erfrischende Kühlschrantorte S. 172

## F

Falafeln mit Krautsalat und Minzsauce S. 166  
Fitte Torte S. 24  
Fischfrikadellen mit Zucchini-Kroketten S. 164  
Fladenbrot S. 119  
Flammkuchen S. 121  
Fond aus allerlei Gemüseresten S. 134-135  
Frozen Wassermelonen-Erdbeer-Slush S. 36  
Frozen Yoghurt S. 174  
Fruchtig-leichter Powersalat im Glas S. 179

## G

Gefüllte Paprika mit Nuss-Sauce S. 47  
Gefüllte Tomaten S. 14  
Gemüse-Dip S. 88  
Gemüse-Rohkost-Pizza S. 17  
Gewürzmischung S. 139  
Granola S. 138  
Granola Muffins S. 64  
Grünes Cashewpesto S. 78

## H

Haferflocken-Waffeln S. 27  
Haferriegel S. 72  
Hafersahne S. 126  
Haselnuss-Pralinen S. 171  
Hefeteig S. 98  
Herzhafte Kekse mit buntem Gemüse-Dip S. 88

## I

Ingwer-Kresse-Aufstrich S. 84  
Instant-Gemüsebrühe S. 128

## K

Karotten-Kreuzkümmel-Dip S. 87  
Karottensalat S. 28  
Kartoffelgratin S. 160  
Kleine Schoko-Tartes mit Spaghetti-Eis-Topping S. 116  
Kleine Zwiebelkuchen-Törtchen S. 118  
Knuspriger Frucht-Crumble S. 52  
Krautsalat S. 166  
Kräuter-Knoblauch-Butter S. 152  
Kürbis-Brei S. 93  
Kürbis-Ketchup S. 82  
Kürbis-Spinat-Quiche S. 162

## L

Lauchgemüse S. 160  
Low Carb-Bagels S. 107  
Low Carb-Brot S. 104  
Low Carb-Gemüse-Quiche S. 124  
Low Carb-Rüblükuchen S. 113

## M

Macadamia-Creme S. 86  
Mangochutney S. 149  
Marzipankartoffeln S. 136  
Maultaschen S. 142  
Mediterraner Fenchelsalat S. 46  
Minzsauce S. 166  
Mittelscharfer Senf S. 83  
Mohn-Quark-Schnecken S. 114  
Mojo Rojo S. 177  
Mousse au Chocolat S. 173  
Mozzarella-Tomaten-Füllung S. 150  
Mürbeteig S. 99  
Müsliriegel S. 66

## N

Nährende Avocado-Maske für trockene Haut S. 132  
Nudelteig S. 150  
Nussmus S. 130

## O

Obsttaschen S. 110  
Ofenchips mit Mojo Rojo S. 177  
Ofenpommes S. 158  
Orangen-Papaya-Saft mit Joghurt S. 34

## P

Paniermehl S. 134  
Papaya-Pfeffer S. 11  
Partybrötchen S. 70  
Pasta-Kürbis-Pfanne S. 53  
Pesto Rosso S. 79  
Pizza-Ring S. 180  
Plunderteig S. 100  
Protein-Plätzchen S. 22  
Protein-Wraps S. 25

## Q

Quark S. 44

## R

Rahmbrot mit Speck und Lauchzwiebeln S. 123  
Ravioli S. 150  
Rawyo S. 18  
Rawchup S. 18  
Regenbogen-Salat S. 15  
Rohe Pasta mit Tomatensauce S. 16  
Rohkost mit Zucchini-Hummus S. 13  
Rohvegane-Burger S. 18  
Rührkuchen-Grundteig S. 99

## S

Saftiger Bananenkuchen S. 51  
Salbeibutter mit Haselnüssen S. 152  
Samosas S. 148

Sauerteig S. 98  
Sauerteigbrot S. 102  
Schoko-Mousse mit Minze S. 61  
Schweinefilet im Kräutermantel mit  
Kartoffelgratin und Lauchgemüse S. 160  
Selbstgemachte Curry-Mayonnaise S. 83  
Straffende Gurken-Gesichtsmaske S. 132  
Süße Breakfast-Pizza S. 63  
Süße Kokosbällchen S. 60  
Süßkartoffel-Pommes mit Aioli S. 50  
Süße Snack-Brötchen S. 91  
Süß-saure Chilisauce S. 81

## T

Tatar S. 155  
Thunfisch-Törtchen mit Dip S. 23  
Tomatenbutter S. 152  
Tomatenmark S. 129  
Tomatensauce S. 80  
Tortellini S. 150

## V

Veganer Frischkäse S. 45  
Verwöhnende Quark-Haarmaske S. 133  
Vollkornbrot S. 68  
Vollkornbrötchen-Sonne S. 73  
Vollkorn-Gemüse-Taschen S. 74  
Vollkorn-Knäckebrot S. 69  
Vollkorn-Pide S. 71  
Vollkorn-Pita-Taschen S. 103

## W

Walnuss-Käse-Blätterteig-Stangen S. 120  
Walnuss-Kekse S. 176  
Wärmende Karottensuppe S. 55

## Z

Zimtige Karotten-Kekse S. 65  
Zimtschnecken (Kanelbullar) S. 112  
Zitronenkuchen S. 111  
Zitronenlimonade S. 32

Zitronen-Mango-Limo S. 35  
Zitronige Ricotta-Füllung S. 150  
Zitrus-Mango-Saft S. 33  
Zitrus-Saft S. 37  
Zucchini-Kroketten S. 164  
Zwiebel-Joghurt-Stangen S. 122





# Impressum

**Kundenservice:**

Ersatzteilbestellungen, Fragen zur Bedienung oder Funktion unserer Artikel richten Sie bitte an unsere Service-Abteilung in der Zeit: Montag bis Freitag von 8.00 bis 18.00 Uhr unter der Telefonnummer +49 (0) 6431 9 21 96 00 oder per E-Mail an [service@genius-germany.de](mailto:service@genius-germany.de)  
Genius GmbH, Im Dachsstück 8, 65549 Limburg/Lahn (Deutschland)

©2017 by Genius GmbH, Im Dachsstück 8, 65549 Limburg/Lahn (Deutschland)

[www.genius.tv](http://www.genius.tv)

**Projektleitung:** Rebecca Nothdurft

**Redaktion:** Rebecca Nothdurft, Judith Kolb

**Rezepte:** Rebecca Nothdurft, Judith Kolb, Andrea Behrend

**Lektorat:** Judith Kolb, Rebecca Nothdurft, Natalie Repac, Andrea Törner

**Titelgestaltung und Layout:** Ute Lange, Sabine Schab

**Kreative Leitung:** Sabine Schab

**Fotografie** Markus Müller, shutterstock (siehe Bildnachweise)

**Food-Styling:** Sabine Schab

**Satz und Gestaltung:** Ute Lange

**Producing/Druck:** Jung Medienpartner GmbH, Alföldi Debrecen

Printed in EU.

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung der Genius GmbH.

**Haftungsausschluss und allgemeiner Hinweis zu medizinischen Themen:**

Die hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich Informationszwecken. Auch wenn die Inhalte mit großer Sorgfalt erstellt wurden, erheben sie weder einen Anspruch auf Vollständigkeit noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Information garantiert werden. Sie ersetzen keinesfalls die fachliche und individuelle Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und stellen auch keine Kauf- oder Anwendungsempfehlungen bezüglich bestimmter Therapieformen dar. Insbesondere dürfen sie nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer einen Arzt. Nur die ärztliche Diagnose ist für die Anwendung, Absetzung und/oder Veränderung von Arzneimitteln und Therapien entscheidend. Wir und unsere Autoren übernehmen keine Haftung für Schäden oder Unannehmlichkeiten, die sich aus der Anwendung der hier dargestellten Information ergeben.

1. Auflage 2017



### **Redaktionsteam: Judith Kolb und Rebecca Nothdurft**

---

Rebecca und Judith haben zusammen an der redaktionellen Umsetzung des Buches gearbeitet – von der Themenrecherche, der Rezeptfindung und -ausarbeitung und den Texten bis hin zu Rezept- und Produkttests.

Die Beiden haben den Feelvita Food Processor auf Herz und Nieren geprüft und ausgewählte Rezepte für Sie zusammengestellt. Sie sind von dem kompakten Gerät überzeugt, weil es einfach Spaß macht mit ihm zu arbeiten! Eine gesunde Ernährung im Alltag ist damit besonders leicht umzusetzen.



 **feelvita**

Die Feelvita-  
Buchreihe



Tauchen Sie ein in die bunte Welt von Feelvita und entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten der jungen Produktlinie!

Unsere Rezeptbücher liefern tolle Rezepte, umfangreiche Informationen und Experten-Tipps zu Ihrem smarten Küchenhelfer!

Diese und über 200 weitere Rezepte finden Sie im **Feelvita Nutri Mixer** Rezeptbuch!



## Jederzeit frisch, leicht & gesund genießen!

Wenig Zeit – und der Magen knurrt? Jetzt muss schnell was Leckeres her! Dieses Buch beweist, dass niemand mehr frische Küche durch konventionelles Fast Food ersetzen muss – denn es ist verblüffend einfach, sich schnell, lecker und gesund zu ernähren!

Das vielseitige Feelvita-Rezeptbuch enthält kreative Rezepte, Wissenswertes & wertvolle Experten-Tipps zu unseren Themenwelten:

- Clean Eating – natürliche Gerichte ohne den Einfluss von industriellen Zusätzen
- Gesund leben – mit Rohkost-Gerichten, gesunden Erfrischungen & Fitness
- Frisch statt konserviert – so leicht meiden Sie unnötige Zusatzstoffe
- Backen – die Kunst perfekter Teige und die Welt des Backens
- Babynahrung – frisch, unbehandelt & gesund
- Do it yourself – kreative Rezepte, Geschenk- und sogar Beauty-Ideen
- Restlos genießen – Ideen & Tipps gegen Lebensmittelverschwendung

