



ASTHMA AKTIVISTEN

#CHRONISCHLECKER

EINFACHE REZEPT-INSPIRATION

Kennst Du das: Du möchtest mal wieder ein leckeres Abendessen für Deine Liebsten zaubern, aber Du hast einfach keine Ideen mehr und die alten Gerichte hast Du wortwörtlich schon satt? In diesem Fall kann Dir unsere Rezeptsammlung weiterhelfen! Diese Gerichte sind nicht nur lecker, sie beinhalten auch entzündungshemmende Lebensmittel – gerade für Menschen mit chronischen Erkrankungen wie Asthma ein wichtiger Aspekt in der Ernährung!

ROTE-BETE- PASTINAKEN-SUPPE MIT GERÖSTETEM LAUCHSTROH



i

Die Suppe ist vollgepackt mit Vitaminen, Mineralstoffen und wirkt durch Knoblauch und Zwiebeln zudem noch antibakteriell.

ZUBEREITUNG:

Rote Bete in einem Topf mit warmem Wasser ca. 50 Minuten bei mittlerer Hitze weich garen, dann schälen und in kleine Stücke schneiden. Bei vorgegartener Rote Bete entfällt dieser Schritt. Pastinaken schälen, in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schneiden, mit einem Esslöffel Öl in einem großen Topf andünsten und geschnittene Pastinaken hinzugeben. Mit etwa 500 ml Wasser ablöschen und bei mittlerer Hitze so lange köcheln lassen, bis die Pastinaken weich gegart sind. Danach die geschnittene Rote Bete dazugeben. Petersilie und Estragon grob hacken und mit Brühpulver zum Gemüse geben. Jetzt alles pürieren.

Nach Wunsch würzen mit Salz, Pfeffer, Muskat und Chili. Eventuell noch den Rest Wasser hinzufügen. Alles noch mal gut aufkochen und falls nötig abschmecken. Für die Garnierung Lauch waschen, in feine Streifen schneiden und ohne Fett in einer Grillpfanne anbraten. Birne entkernen und in feine Scheiben schneiden. Alles anrichten und genießen.

Quelle: freiknuspenn.de/2016/02/21/rote-beete-pastinaken-suppe-mit-geroestetem-lauchstroh

Zutaten für 4 Portionen:

- 300 g Rote Bete
- 300 g Pastinaken
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- 500 – 800 ml Wasser je nach gewünschter Konsistenz
- 5 – 7 TL Gemüsebrühpulver
- 3 – 4 Stängel Estragon
- 3 – 4 Stängel Petersilie
- Gewürze nach Bedarf hier: Salz, Pfeffer,
- Chilli, Muskat
- Zum Garnieren optional etwas Reissahne, eine Stange Lauch und eine Birne

BROKKOLI-LINSEN-SALAT

ZUBEREITUNG:

Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze hell rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Den Brokkoli putzen, waschen und in grobe Stücke inkl. der Stiele schneiden. Brokkoli kurz in der Pfanne anrösten und mit etwas Wasser ablöschen und mit Thymian würzen. Nach Belieben kräftig mit Knoblauch, Ingwer und Muskatnuss veredeln. Die Linsen kurz separat kochen und gut abtropfen lassen. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.

Für das Dressing Essig, Orangensaft, Salz und Pfeffer verrühren und das Öl unterschlagen. Erst die Linsen, dann Brokkoli, Tomaten und Frühlingszwiebeln untermischen. Zuletzt die Kürbiskerne unterheben. Den Salat auf Tellern anrichten und den Ricotta in Flöckchen darüber verteilen.

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 EL Kürbiskerne
- 400 g Brokkoli
- Salz
- 400g Linsen (200 g Rote Linsen / 200 g Beluga Linsen)
- 300 g bunte Cocktailtomaten
- 4 Frühlingszwiebeln
- 4 EL Weißwein-Essig
- 4 EL Orangensaft
- aus der Mühle: Pfeffer
- 4 EL Leinöl (alternativ: Olivenöl)
- Knoblauch / Ingwer / Chili / Muskat
- 160 g Ricotta
- 40 g Thymian



i

Hülsenfrüchte wie Linsen eignen sich prima, wenn man fleischlos satt werden möchte, denn sie liefern viel Eiweiß. Brokkoli ist leicht bekömmlich und steht auf der Rangliste der entzündungshemmenden Lebensmittel ganz oben, unter anderem wegen seines hohen Gehalts an Vitamin C und weiteren Antioxidantien. Darüber hinaus ist Brokkoli eine tolle Kalziumquelle. Kürbiskerne liefern noch Magnesium.

QUINOA-BOWL MIT LACHS

i

In diesem Rezept kommt Quinoa, eine Getreideart, die eine sehr gute Quelle für hochwertiges pflanzliches Eiweiß ist, zum Einsatz. Doch neben Eiweiß versorgt Quinoa den Körper auch reichlich mit u. a. Eisen, Folsäure, Magnesium und Zink.

Karotten enthalten Beta-Karotin, ein sekundärer Pflanzenstoff mit einer wichtigen Rolle in der Immunabwehr. Die Zubereitung ist hierbei vielfältig – Karotten können einfach so gesnackt werden, sie lassen sich aber auch schnell und einfach zu Salat, Saft oder Kuchen verarbeiten. Gekocht sind sie auch in jeder Suppe oder als Beilage ein Hit.



Zutaten für 4 Portionen:

- 150 g Quinoa
- 5 EL Limettensaft
- 4 TL Hanföl
- Salz
- Honig
- 400 g Prinzess- oder Stangenbohnen (alternativ: grüner Spargel)
- 4 Karotten (mit dem Sparschäler mit Streifen geschnitten)
- 2 kleine Avocado
- 60 g junger Spinat
- gerösteter Hanfsamen
- Knoblauch, Ingwer, Chili
- 250 g Lachs
- Koriander (alternativ: Thaibasilikum)
- 200 g griechischer (5% Fett) Joghurt
- 2 EL helles Tahin (alternativ: Mandelmus)

ZUBEREITUNG:

Backofen auf 100 °C vorheizen. Lachs mit Salz und Pfeffer würzen. Dann in einer Pfanne bei mittlerer Hitze in etwas Hanföl ca. 1 – 2 Min. von jeder Seite scharf anbraten. Im Backofen bei 100 °C ca. 10 Min. fertig garen.

Quinoa in einem Sieb abbrausen und in Wasser bei geschlossenem Deckel mit Salz und etwas Knoblauch bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten garen, dann bei ausgeschaltetem Herd offen etwa 10 Minuten abkühlen lassen und gleich kräftig würzen. Mit knapp einem Drittel des Limettensafts und Öl verrühren, salzen und pfeffern und gegebenenfalls mit Honig, Chili, Ingwer akzentuieren.

Inzwischen Bohnen (oder alternativ Spargel) waschen und putzen. Die Bohnen kurz in einer heißen Pfanne garen und Karottenfäden kräftig würzen und mit Kräutern abschmecken. Avocado halbieren und entsteinen, die Hälften schälen und kurz in der Pfanne anrösten. Mit Limettensaft beträufeln. Spinat verlesen, waschen und trockenschleudern. Lachs mit einer Gabel in Stücke zupfen.

Joghurt mit Tahin und übrigem Limettensaft glattrühren, salzen und pfeffern. Quinoa auf Schalen verteilen. Bohnen, Avocado, Spinat und Lachs darauf anrichten und den Joghurtdip daraufsetzen.

GEBRATENER LACHS AUF SALATBEET

ZUBEREITUNG:

Backofen auf 100 °C vorheizen. Lachs mit Salz und Pfeffer würzen. Dann in einer Pfanne bei mittlerer Hitze in etwas Pflanzenöl ca. 1 – 2 Min. von jeder Seite scharf anbraten. Im Backofen bei 100 °C ca. 10 Min. fertig garen. Tomaten, rote Zwiebeln und Kapern hinzufügen. Schwenken. In der Zwischenzeit Cherrytomaten halbieren. In einer großen Schüssel Tomaten mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen.

Tomaten und Pflücksalat mischen und in eine Servierschüssel geben. Lachssteak obenauf legen. Mit einem Klecks Joghurt garnieren und genießen!

Quelle: kitchenstories.com/de/rezepte/gebratener-lachs-auf-salatbett



Zutaten für 4 Portionen:

- 600 g Lachssteak
- 800 g Cherrytomaten
- 8 EL Olivenöl
- 2 Zitrone (Saft)
- 400 g Pflücksalat
- 12 EL Joghurt
- Salz, Pfeffer
- Pflanzenöl zum Anbraten

i

Dank Lachs und Tomaten liefern beide Gerichte viel an entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren, Vitamin C, Folsäure sowie Kalium. Gut für die entzündete Lunge und die Abwehrkräfte.

FENCHEL IN TOMATENSOSSE

ZUBEREITUNG:

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und reiben. Fenchel waschen und halbieren. Wenn möglich Fenchelgrün zum Garnieren aufbewahren. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch 3 Minuten darin braten. Gelegentlich umrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Wein hinzugeben und 1 Minute kochen. Passierte Tomaten hinzufügen. Fenchelhälften mit der Schnittseite nach unten in den Topf geben, sodass sie etwa bis zur Hälfte mit Soße bedeckt sind.

Topf mit einem Deckel verschließen und 30 Minuten köcheln lassen, bis der Fenchel weich ist. In der Zwischenzeit Couscous nach Packungsanleitung zubereiten. Fenchel in Tomatensoße mit Couscous servieren und mit Fenchelgrün garnieren.

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Fenchel
- 4 Zwiebeln
- 8 Zehen Knoblauch
- 280 g Couscous
- 480 g Tomaten, passiert
- 480 ml Weißwein
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Quelle: KptnCook-App



i

Knoblauch und Zwiebeln wirken entzündungshemmend und antibakteriell, genau wie die ätherischen Öle im Fenchel, die zudem noch die Schleimlösung fördern.

MANGO-AVOCADO DESSERT

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Avocado
- 2 Mango
- 20 g Minze
- 20 g Basilikum
- 2 Limetten- Saft und Abrieb
- 40 g gerösteter Buchweizen
- 2 Äpfel
- 2-4 EL Ahornsirup

ZUBEREITUNG:

Apfel und Mango in kleine Stücke schneiden und mischen. Avocado halbieren, entkernen, in kleine Stücke schneiden mit der Gabel zerdrücken, sodass eine cremige Masse entsteht. Avocado, Apfel und Mango mischen, Buchweizen zur Bindung hinzugeben. Mit gehackten Kräutern vermengen und in Form drücken. Ahornsirup und Limettensaft darüber träufeln. Als Finish mit Buchweizen bestreuen.



i

Basilikum schmeckt nicht nur toll, es hat auch entzündungshemmende Effekte im Körper. Klassisch wird Basilikum als Gewürz – frisch oder getrocknet – eingesetzt, doch auch ein Basilikumtee oder -öl kann in der Küche zum Einsatz kommen.

BROMBEER-BANANEN-SMOOTHIE

i

Dieser Smoothie hat es in sich: nämlich reichlich Antioxidanten, Ballaststoffe und Kalzium.



Zutaten für 4 Gläser:

- 200 g Brombeeren
- 2 Bananen
- 400 ml Mandelmilch

ZUBEREITUNG:

Banane schälen, in Stücke schneiden und mit Brombeeren und Mandelmilch in einen Mixer geben. Erst bei niedriger Stufe mixen und dann langsam die Geschwindigkeit erhöhen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Quelle: kitchenstories.com/de/rezepte/brombeer-bananen-smoothie

FLUFFIGE PANCAKES

ZUBEREITUNG:

Kokosmehl, Vollkornmehl, Amaranth, Backpulver und Zimt in einer großen Schüssel vermengen. Mandeldrink und Agavendicksaft hinzugeben. Mit einem Schneebesen verrühren, sodass sich alles gerade so verbindet. Etwas Kokosöl in die Pfanne geben und auf mittlerer Hitze schmelzen lassen. Sobald es geschmolzen ist, 2 – 3 EL Teig pro Pfannkuchen in die Pfanne geben. Für ca. 1 Minute pro Seite anbraten, bis Luftblasen aufsteigen, dann wenden und die andere Seite goldbraun anbraten. Mit frischen Beeren genießen!

Quelle: kitchenstories.com/de/rezepte/fluffige-pfannkuchen



Zutaten für 2 Portionen:

- 800 ml Mandeldrink
- 8 EL Kokosmehl
- 28 EL Vollkornmehl
- 4 EL Agavendicksaft
- 12 EL Amaranth (gepufft)
- 2 TL Backpulver
- 2 TL Zimt
- Kokosöl zum Braten
- Frische Beeren

Diese Pancakes stecken durch Kokosmehl, Vollkornmehl und Amaranth voller Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe, wertvoller Fettsäuren und Proteine. Alles Inhaltsstoffe, über die sich der Körper freut. Frische Beeren sorgen dann noch für einen Vitamin-C-Kick.