

## Frühstücksrezepte

### Eiweiss-Frühstück

- 🍳 Speisen mit Ei – kombiniert mit Gemüse und/oder Kartoffeln
- 🍲 Bouillon mit Huhn oder Tofu
- 🥛 Milch- oder Sojaprodukte
- 🌾 Eiweissreiche Getreide, wie z. Bsp. Quinoa, Amaranth, Hafer(flocken)
- 🌱 Hülsenfrüchte, wie z. Bsp. Linsen, Bohnen, Kichererbsen
- 🍖 mageres Fleisch von Huhn oder Truthahn – in Kombination mit Gemüse und Getreide/Brot
- 🌰 Nüsse und Samen, wie z. Bsp. Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Walnüsse, Haselnüsse, ...
- 🐟 Räucherfisch, wie z. Bsp. Räucherlachs, Räucherforelle, Makrele, ...

### Linsenspüree mit Stangensellerie

(Zutaten für 2 Portionen)

- 3 Stk. Stangensellerie
- 2 Tassen Wasser
- 1 Tasse rote Linsen
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Bohnenkraut oder Boxhornklee gemahlen
- Saft einer Zitrone
- 2 EL Sesamöl (alternativ auch Lein- oder Olivenöl)



Stangensellerie waschen und in Scheiben schneiden.

In einem Topf Wasser erhitzen und darin die Linsen und den Stangensellerie etwa 15 Minuten weichkochen.

Mit Salz, Pfeffer, Bohnenkraut oder Boxhornklee gemahlen und Zitronensaft abschmecken.

Linsenspüree auf zwei Teller anrichten und mit je 1 TL Sesamöl oder Lein-/Olivenöl beträufelt servieren.

### Kartoffel-Omelett

(Zutaten für 2 Portionen)

- 2 gekochte Kartoffeln
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Rosmarin
- 4 Eier
- Cocktailtomaten zum Garnieren



Gekochte Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden.

Olivenöl erhitzen, Frühlingszwiebeln darin kurz anbraten und Kartoffelscheiben dazu geben.

Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin abschmecken.

Die Eier verquirlen und über die Kartoffeln giessen und stocken lassen.

Die Cocktailtomaten halbieren und am Teller das Kartoffel-Omelett damit garnieren.

### Tipp:

Koche die Kartoffeln am Vorabend vor und koche gleich mehr als nur zwei Kartoffeln, dann hast Du für weitere Mahlzeiten bereits gekochte Kartoffeln vorrätig die schnell zu verarbeiten sind.

## Kichererbsen-Laibchen

(Zutaten für 6 – 8 Laibchen)

2 Tassen Kichererbsen über Nacht eingeweicht

2 EL Sesam

1 Paprika in grün, rot oder gelb

2 Eier

2 Knoblauchzehen

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 EL Korianderkörner

Pfeffer

Salz

1 Bund Petersilie oder Koriandergrün

Zitronensaft

etwas Kurkuma

2 – 3 EL Mehl

Rapsöl zum Braten der Laibchen (wenn vorhanden HOLL-Rapsöl zum braten verwenden oder Ghee)

Eingeweichte und abgetropfte Kichererbsen mit genügend Wasser in die Pfanne geben und ca. 1 Std. weichkochen.

In einer Schüssel oder in der Küchenmaschine Sesam, Paprikastückchen, Eier, Knoblauch, Frühlingszwiebel, Korianderkörner, Pfeffer, Salz und abgetropfte Kichererbsen zu einer Paste verarbeiten. Gehackte Petersilie unterheben und mit Zitronensaft und einer Prise Kurkuma abschmecken.

Mit bemehlten Händen Laibchen formen und in wenig Öl in der Bratpfanne herausbacken. Sollte die Masse zu wässrig sein mit etwas Mehl binden.

### Tipp:

Die Laibchen können sehr gut vorbereitet werden und eignen sich hervorragend auch zum Mitnehmen an den Arbeitsplatz.

### Weitere Ideen

🍳 Rührei mit Cherrytomaten und Kräutern

🍳 Spiegelei

🍳 gekochte Eier



## Kohlenhydrat-Frühstück

- 🍎 Müsli
- 🍞 Brot
- 🍌 Getreide(brei) mit Obst oder Gemüse

### Polenta mit Weintrauben-Kompott

(Zutaten für 2 Portionen)

- 400 ml Milch (Reis-, Hafer- Mandel-, oder Sojamilch)
- 60 – 80 g Polenta
- 2 EL Mandelmus
- 200 g Weintrauben (hell und dunkel)
- ½ Tasse Wasser
- 1 Zimtstange
- 1 EL Zucker
- ½ TL Kardamompulver
- Saft einer halben Zitrone
- 1 TL Kakaopulver



Milch in einem Topf erhitzen.

Polenta und Mandelmus einrühren und bei mittlerer Hitze 10 - 15 Minuten zu einem Brei kochen.

In der Zwischenzeit die Weintrauben waschen und halbieren.

In einem weiteren Topf eine ½ Tasse Wasser erhitzen und darin die halbierten Weintrauben mit Zimtstange, Zucker, Kardamom, Zitronensaft und Kakaopulver zu einem Kompott einkochen.

2 Tassen oder Schälchen mit kaltem Wasser ausspülen. Polenta einfüllen und kurz überkühlen lassen. Polenta dann auf Teller stürzen und mit dem Kompott servieren.

#### Tipp:

Wer es morgens besonders eilig hat, kann die Polenta bereits am Abend vorbereiten.

Ebenso kann eine größere Menge des Kompotts auf Vorrat zubereitet werden. Dazu die Weintrauben zu einem Kompott einkochen und kochend heiss in Marmeladegläser einfüllen.

Diese sofort verschließen, kurz „auf den Kopf“ stellen, damit die Luft entweichen kann und auskühlen lassen. Das Kompott dann im Kühlschrank lagern – es ist so mindestens eine Woche haltbar.

#### Info:

Polenta mit Kompott ist ein wunderbares warmes Frühstück, um an den kälteren Tagen mit einem warmen Gefühl im Bauch aus dem Haus zu gehen. Polenta ist ein Gries, der aus Mais hergestellt wird, ist ein schneller und guter Energiespender und enthält keinen Getreidekleber (Gluten).

Mais ist besonders reich an Eisen, Phosphor, Vitamin B1, B2, B6 und E, Kalzium, Kalium und Selen.

### Apfel-Nuss-Schmarrn mit Couscous (Zutaten für 2 Portionen)

- 2 Tassen Wasser
- 1 Tasse Couscous
- 1 EL Rosinen
- 2 Äpfel
- 20 g Butter
- 2 EL Walnüsse
- Zimt
- Honig nach Geschmack
- 1 Prise Kardamom
- 1 Prise Kurkuma



Wasser erhitzen, Couscous und Rosinen in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen.  
3 - 5 Minuten quellen lassen.  
Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und in dünne Scheiben schneiden.  
In einer Pfanne Butter schmelzen lassen, die Äpfel darin kurz andünsten.  
Nüsse hacken und mit dem Couscous dazu geben.  
Alles kurz rösten und nach Belieben mit Zimt, Honig, Kardamom und Kurkuma abschmecken.

### Kraft-Porridge mit Gemüse – herzhaftes Porridge (Zutaten für 2 Portionen)

- 500 ml Wasser (oder Milch, Gemüsebrühe)
- 100 g Haferflocken
- Knoblauch nach Geschmack
- Chili nach Geschmack
- Salz
- Gewürze nach Geschmack, z.B. Paprikapulver, Thymian, Salbei, Wacholderbeeren
- 200 g Gemüse klein geschnitten (z.B. Karotte, Kürbis, ...)
- 4 EL Sonnenblumenkerne
- 4 EL Kürbiskerne
- Petersilie zum Garnieren

Die Flüssigkeit aufkochen und die Haferflocken einrühren.  
Nach Geschmack würzen und für etwa fünf Minuten köcheln lassen.  
In der Zwischenzeit Gemüse waschen und klein schneiden.  
Gemüse, Sonnenblumen- und Kürbiskerne zum Porridge geben und weitere 5 – 7 Minuten unter Rühren köcheln lassen.  
Danach auf 2 Teller aufteilen und mit Petersilie garnieren.

### Weitere Ideen

- 🍎 Milchreis mit Muus- oder Kompott
- 🍎 Porridge mit Apfel- oder Birnenmuus oder -Kompott
- 🍎 Griessbrei mit Apfel- oder Birnenmuus oder -Kompott
- 🍎 anstelle von Hafer für den Porridge auch mal Gerste, Hirse oder Buchweizen ausprobieren

