

INGA PFANNEBECKER

# SUPERFOODS FÜR UNTERWEGS

Mit Power durch den Tag

KÜCHENRATGEBER



**G|U**



Mit **kostenloser App** zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte



## DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren. Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

### Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

### Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV

# INHALT

## TIPPS UND EXTRAS

Umschlagklappe vorne:

Die Top 7 der Superfoods

- 4 Natürliche Kraftpakete
- 6 Die perfekte Lunchbox
- 64 Schnelle Supersnacks

Umschlagklappe hinten:

Super-Smoothies für jeden Tag  
Tipps & Tricks

## 8 AUF DIE HAND

- 10 Linsen-Falafel im Pitabrot
- 12 Lachs-Wrap mit Olivencreme
- 13 Sandwich mit Grünkohlcreme
- 14 Quinoa-Sushi
- 16 Knusprige Super-Cracker
- 18 Kichererbsen-Quinoa-Burger
- 19 Hähnchen-Bagel mit Chutney
- 20 Sommerrollen
- 22 Gemüse-Quiche
- 23 Mini-Frittatas mit Gojisalsa

## 24 AUF LÖFFEL UND GABEL

- 26 Regenbogensalat
- 28 Rote-Bete-Mandel-Couscous
- 29 Kichererbsensalat
- 30 Quinoa-Salat mit Huhn
- 32 Kartoffelsalat mit Makrele
- 34 Soba-Nudelsalat
- 35 Thai-Nudelsalat
- 36 Asia-Suppe aus dem Glas
- 38 Grüne Erbsensuppe
- 39 Wärmende Wintersuppe
- 40 Antipasti mit Bohnendip
- 41 Courgetti mit Tomatencreme
- 42 Ofenkürbis mit Tofunaise
- 44 Nudeln mit Tomatensauce
- 45 Süßkartoffel-Linsen-Curry

## 46 SÜSSE SUPERSTARS

- 48 Overnight-Oats
- 50 Power-Pancakes
- 51 Kokos-Milchreis mit Mango
- 52 Rohe Schoko-Kokos-Riegel
- 54 Energy-Booster-Muffins
- 55 Chiapudding mit Kompott
- 56 Beeren-Kokos-Cheesecake im Glas
- 58 Das Superfood-ABC
- 60 Register
- 62 Impressum



Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss: Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.

# QUINOA-SUSHI

Überraschung! Mit Quinoa statt Reis kommen nicht nur ein nussiger Biss, sondern auch mehr Ballaststoffe und Eiweiß in die kleinen Röllchen.

- 60 g weiße Quinoa
- Salz
- 1/4 Avocado
- 1/3 Salatgurke
- 1 kleine Möhre
- 30 g Räucherlachs in Scheiben
- 1 TL Sesamsamen
- 1 TL heller Reisweinessig (ersatzweise milder Weißweinessig)
- 1 Spritzer Agavendicksaft
- 2 geröstete Nori-Blätter
- Außerdem:**
- Sojasauce (nach Belieben;
- ersatzweise Tamarisaucе,
- Asialaden)
- eingeleger Ingwer
- (nach Belieben)
- Wasabipaste (nach Belieben;
- Asialaden)
- Glutenfrei**
- Für 1 Person |
- 35 Min. Zubereitung
- Pro Portion ca. 440 kcal,
- 20 g EW, 21 g F, 43 g KH

1 Quinoa heiß abbrausen und nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Inzwischen das Avocadofruchtfleisch aus der Schale lösen (Bild 1) und in Streifen schneiden. Gurke schälen, längs vierteln und entkernen. Die Gurkenviertel in schmale Streifen schneiden. Die Möhre putzen und schälen, erst längs, dann quer halbieren und in schmale Streifen schneiden. Die Streifen eventuell in der Länge anpassen, sie sollten höchstens so breit wie die Nori-Blätter sein. Den Räucherlachs in Streifen schneiden. Sesamsamen in einer kleinen Pfanne ohne Fett anrösten, dann abkühlen lassen.

2 Den Essig mit Agavendicksaft, etwas Salz und Sesamsamen verrühren. Quinoa in ein Sieb abgießen und leicht abkühlen lassen. Dann die Essigmischung unterrühren.

3 1 Nori-Blatt auf eine Sushi-Rollmatte legen. Erst die Hälfte des Quinoas, dann die Hälfte der vorbereiteten Zutaten darauf verteilen (Bild 2). Mithilfe der Matte alles zu einer festen Rolle zusammenrollen (Bild 3). Nori-Blatt am unteren Ende mit etwas Wasser anfeuchten, sodass die Rolle zusammenklebt. Aus den restlichen Zutaten auf die gleiche Weise eine zweite Rolle formen. Die Rollen kalt stellen und vor dem Mitnehmen mit einem scharfen Messer in je 7–8 Stücke schneiden. Die Stücke in einen gut schließenden Behälter verpacken und bis zum Verzehr kalt stellen. Nach Belieben mit Sojasauce, Ingwer und Wasabipaste servieren.

**TIPP** Vegan werden die Röllchen, wenn Sie statt Räucherlachs Räuchertofu verwenden.





## KICHERERBSEN-QUINOA-BURGER

25 g weiße Quinoa | 30 g in Öl eingelegte getrocknete Tomaten | 100 g Joghurt | ¼ TL Macapulver | Salz | Pfeffer | 4 Stiele Petersilie | 100 g Kichererbsen (aus der Dose) | 1 EL Vollkorn-Semmelbrösel | 1 gehäufte EL Kichererbsenmehl | ½ TL scharfes Paprikapulver (am besten geräuchert) | 1 EL Rapsöl | 25 g Rucola | 1 Tomate | 1 Vollkornbrötchen (ersatzweise Mehrkornastie)

### Nervennahrung

Für 1 Person | 40 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 680 kcal, 21 g EW, 33 g F, 68 g KH

**1** Quinoa heiß abbrausen und nach Packungsanweisung in kochendem Wasser garen. Inzwischen getrocknete Tomaten abtropfen lassen. Dann mit Joghurt und Macapulver pürieren, salzen und pfeffern. In einem gut schließenden Gefäß kalt stellen.

**2** Quinoa abgießen. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Kichererbsen abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Beides mit Semmelbröseln, Kichererbsenmehl, Petersilie, Paprikapulver, Salz und Pfeffer zu einer zähen Masse pürieren. Diese mit angefeuchteten Händen zu einem flachen Burger (ca. 11 cm Ø) formen. Das Öl erhitzen. Den Burger darin bei mittlerer Hitze pro Seite 5–6 Min. braten, dann auskühlen lassen.

**3** Rucola und Tomate waschen und trocken tupfen. Beides mit dem Burger verpacken, mit Sauce und Brötchen mitnehmen. Vor dem Servieren das Brötchen tosten, Burger in der Mikrowelle bei 600 Watt ca. 1 Min. aufwärmen. Tomate in Scheiben schneiden. Brötchen aufschneiden. Unterteil mit etwas Sauce bestreichen, mit Rucola, Burger und Tomatenscheiben belegen. Oberteil darauflegen. Rest Sauce extra dazu reichen.



## HÄHNCHEN-BAGEL MIT CHUTNEY

1 kleine rote Zwiebel | 1 TL Rapsöl | 30 g getrocknete Physalis | 100 ml ungesüßter Cranberrysaft (Reformhaus, Drogerie oder Bioladen) | 1 TL Chiasamen | 2 TL Honig | Salz | 1 Msp. Chilipulver | 1 Vollkornbagel (ersatzweise Vollkornbrötchen) | 3 TL Ziegenfrischkäse | 4 hauchdünne Scheiben geräucherte Hähnchenbrust | 1 EL gemischte Sprossen (Bioladen)

### Einfach raffiniert

Für 1 Person | 20 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 560 kcal, 25 g EW, 15 g F, 18 g KH

**1** Für das Chutney die Zwiebel schälen und würfeln. Das Öl in einem kleinen Topf erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Physalis, Saft und Chiasamen dazugeben. Alles aufkochen und ca. 5 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast

verdampft ist. Den Honig unterrühren. Alles kurz pürieren, mit Salz und Chilipulver würzen. In ein Schraubglas oder eine Dose füllen und kalt stellen. Da die Physalis und die Chiasamen weiter aufquellen, dickt das Chutney etwas an.

**2** Den Bagel quer aufschneiden, mit Ziegenfrischkäse bestreichen und mit Hähnchenbrust belegen. Das Oberteil auflegen und den Bagel zum Mitnehmen verpacken. Sprossen und Chutney extra verpackt mitnehmen. Alles bis zum Servieren kalt stellen. Vor dem Servieren den Bagel aufklappen und das Chutney darauf verteilen. Mit den Sprossen bestreuen und wieder zuklappen.

### TIPP

Das Chutney hält sich gekühlt etwa 5 Tage und schmeckt auch zu gebratenem Hähnchenbrustfilet, Currys (siehe S. 45) oder Käse.



# SOMMERROLLEN

Die knackfrische Schwester der Frühlingsrolle wird nicht frittiert und kommt ganz leicht daher. Gefüllt mit Gemüse und Kräutern überzeugt sie mit inneren Werten.



## Für den Dip:

½ TL Sesamsamen

1 rote Chilischote

1 Stück Ingwer (haselnussgroß)

2 TL Fischsauce

1 EL Limettensaft

1 TL brauner Zucker

## Für die Röllchen:

5 Stiele Kräuter (z. B. Thai-Basilikum, Minze, Koriandergrün – nach Belieben gemischt oder eines davon)

200 g Salatgurke

100 g Möhren

3 Frühlingszwiebeln

1 Handvoll Babygrünkohl (ersatzweise Babyspinat)

50 g gegarte Garnelen

5 runde Reispapierblätter (ca. 15 cm Ø, Asialaden)

## Perfekt für heiße Tage

Für 1 Person |

35 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 310 kcal,

19 g EW, 3 g F, 50 g KH

**1** Für den Dip die Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Chilischote halbieren, Kerne entfernen, die Hälften waschen und in schmale Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Fischsauce mit Limettensaft, 1 EL Wasser und braunem Zucker verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Sesamsamen, Chili und Ingwer unterrühren. Den Dip in ein kleines Schraubglas mit weiter Öffnung füllen.

**2** Für die Röllchen die Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Gurke schälen, vierteln, mit einem Löffel entkernen und in dünne Streifen schneiden. Möhren putzen, waschen und grob raspeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Babygrünkohl waschen und trocken schütteln. Die Garnelen längs halbieren.

**3** Nacheinander je 1 Blatt Reispapier in einer flachen Schale mit Wasser einweichen, bis es weich und biegsam ist. Die Reispapierblätter zum Abtropfen auf ein sauberes Küchentuch legen. Etwa ein Fünftel der Kräuter auf dem Reispapier verteilen. Mit je einem Fünftel der übrigen vorbereiteten Zutaten belegen. Die Seiten des Reispapiers etwas über die Füllung schlagen. Das Reispapier aufrollen. Die Rollen mit etwas Abstand (sonst kleben sie aneinander) nebeneinander in eine Lunchbox legen und kalt stellen. Zum Essen die Röllchen in den Dip tunken.

## TIPP

Statt Garnelen können Sie auch die gleiche Menge gegartes Hähnchenfleisch, gebratenen Tofu oder Omelettstreifen in die Rollen füllen.

# REGENBOGENSALAT

Die bunte Gemüsemischung sorgt für eine Megaportion Vitalstoffe. Transportsicher in ein Glas geschichtet macht der Salat auch schon beim Anschauen gute Laune.

## Für den Salat:

- 30 g Vollkorn-Bulgar
  - Salz
  - 30 g Babygrünkohl (ersatzweise Babyspinat)
  - 1 Möhre
  - ½ gelbe Paprikaschote
  - 50 g Datteltomaten
  - 100 g Rotkohl
  - 1 Ei
  - 4 Stiele glatte Petersilie
  - 1 TL geröstete Haselnuskerne (Fertigprodukt)
- Für das Dressing:**
- ¼ Avocado
  - 50 ml Kefir
  - 3 TL Zitronensaft
  - 1 gute Msp. Chlorellapulver (ersatzweise Spirulinapulver)
  - Salz | Pfeffer

## 5 am Tag in einem Glas

Für 1 Person |  
30 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 415 kcal,  
18 g EW, 20 g F, 38 g KH

- 1 Den Bulgur nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. Inzwischen den Grünkohl waschen und trocken schütteln. Die Möhre putzen, schälen und grob raspeln. Die Paprikaschote putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Den Rotkohl waschen, putzen und den Strunk entfernen, den Kohl in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln. Das Ei in ca. 10 Min. hart kochen. Dann die Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.
- 2 Für das Dressing das Fruchtfleisch der Avocado aus der Schale lösen. Mit Kefir, Zitronensaft und Algenpulver pürieren. Eventuell etwas Wasser dazugeben. Das Dressing salzen, pfeffern und gut verschlossen in einem Schraubglas kalt stellen.
- 3 Bulgur abgießen, abtropfen lassen. Nüsse grob hacken und mit Petersilie unter den Bulgur heben. Salat in ein Schraubglas (mindestens 400 ml Inhalt) schichten. Zuerst den Bulgur einfüllen. Darauf nacheinander Möhre, Rotkohl, Paprika, Grünkohl und die Tomaten einschichten. Das Glas verschließen und den Salat kalt stellen. So hält er sich bis zum nächsten Tag.
- 4 Salat, Dressing und das ungeschaltete Ei getrennt mitnehmen. Zum Servieren den Salat in eine Schüssel geben. Das Ei pellen, in Achtel schneiden und mit dem Dressing auf den Salat geben.

## TIPP

Das Gemüse können Sie nach Lust und Laune austauschen – je bunter, desto mehr verschiedene Vitalstoffe sind drin. Statt Bulgur verwenden Sie die gleiche Menge Hülsenfrüchte aus der Dose, gegarten Couscous, Quinoa oder Nudeln.



# BEEREN-KOKOS-CHEESECAKE IM GLAS

Viele Ballaststoffe, gesunde Fette, Vitamin C und Antioxidantien – das alles verpackt in einem cremig-fruchtigen Kuchen. Da muss man einfach genüsslich löffeln.

## Für die Creme:

- 25 g Cashewkerne
- 100 g Erdbeeren (frisch oder tiefgekühlt)
- 50 g Blaubeeren
- 50 g Kokosmus (Bioladen)
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 EL Zitronensaft

## Für den Boden:

- 30 g Datteln ohne Stein (z. B. Medjool-Datteln)
- 2 EL Kokosraspel
- 1 ½ EL geschälte Hanfsamen

## Rohes Genuss

- Für 2 Stück |
- 20 Min. Zubereitung |
- 24 Std. Einweichen |
- 2 Std. Kühlen
- Pro Stück ca. 430 kcal,
- 5 g EW, 33 g F, 27 g KH

## TIPP

Probieren Sie die Creme auch mal mit frischer oder tiefgekühlter Mango statt mit Erdbeeren. Sie schmeckt köstlich und liefert eine satte Portion zellschützende Karotinoide.

- 1 Für die Creme die Cashewkerne in einer kleinen Schüssel mit Wasser bedecken und 12 – 24 Std. einweichen.
- 2 Für den Boden die Datteln grob hacken. Mit Kokosraspel und Hanfsamen in einen Blitzhacker geben und zu einer klebrigen Masse verarbeiten. Jeweils die Hälfte der Masse in ein Schraubglas mit weiter Öffnung (à ca. 250 ml Inhalt) geben und mit einem Löffel zu einem Boden andrücken.
- 3 Für die Creme die Cashewkerne abgießen und abtropfen lassen. Die Beeren waschen. Die Erdbeeren putzen und halbieren. Die Blaubeeren verlesen und trocken tupfen. Cashewkerne mit Erdbeeren, Kokosmus, Agavendicksaft und Zitronensaft in einen Mixer geben und fein pürieren. Die Creme gleichmäßig auf den Dattelboden füllen. Die Blaubeeren auf der Creme verteilen.
- 4 Die Gläser verschließen und die Cheesecakes mindestens 2 Std. kalt stellen. Im Kühlschrank hält sich der Cheesecake ca. 3 Tage. Der Kuchen lässt sich auch im Glas einfrieren und bleibt ca. 3 Monate frisch. Tiefgekühlten Kuchen vor dem Servieren bei Zimmertemperatur auftauen lassen.



# DAS SUPERFOOD-ABC

Einen Teil der Kraftpakete bekommen Sie in jedem Supermarkt. Eine größere Auswahl haben Bioläden, Reformhäuser oder auf Superfoods spezialisierte Online-Shops.

## ACAI-BEEREN

Siehe Innenklappe vorne.

## ALGEN

Siehe Innenklappe vorne.

## BAOBAB

Die Früchte des Affenbrotbaums stärken mit unglaublich viel Vitamin C und Antioxidantien die Abwehrkräfte und straffen das Bindegewebe. Sie enthalten außerdem viele Ballaststoffe und regulieren den Cholesterinspiegel. Baobab gibt es als Pulver, das in Wasser gerührt ein erfrischendes Getränk ergibt, Smoothies und Desserts verfeinert oder zum Abschmecken verwendet werden kann.

## BEEREN

Auch wenn Blau-, Brom-, Him-, Erd-, Preiselbeeren oder Cranberys nicht mit Gojibeeren oder Physalis mithalten können, gehören sie mit dem hohen Gehalt an Vitamin C und Antioxidantien auch zu den Superfoods. Je dunkler und herber, desto gesünder sind sie. Sie schmecken in Müsli, Smoothies und Desserts, auf Kuchen oder in Salaten.

## CHIASAMEN

Siehe Innenklappe vorne.

## GOJIBEEREN

Siehe Innenklappe vorne.

## GRANATAPFEL

Seine Kerne machen mit der extrahohen antioxidativen Wirkung freie Radikale (aggressive Sauerstoffverbindungen) unschädlich. Sie wirken entzündlich und versorgen uns mit Vitamin C. Sie schmecken als Snack, in Müsli, Smoothies, Desserts, Salaten und Gemüsegerichten. Ungesüßter, unverdünnter Saft ist ebenfalls sehr wertvoll.

## GRÜNES BLATTGEMÜSE

Gemüse und Salat wie Grünkohl, Spinat, Mangold, Rosenkohl, Pak Choi, Rucola, Feldsalat, Brunnenkresse und Kräuter liefern kaum Kalorien, aber viel entgiftendes Chlorophyll, Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe. Je dunkler die Blätter sind, desto höher ist der Nährstoffgehalt. Am effektivsten sind die grünen Blätter roh im grünen Smoothie und als Salate, aber auch schonend gedünstet als Gemüsebeilage, in Aufläufen oder Suppen.

## HANFSAMEN

Siehe Innenklappe vorne.

## KAKAO

Rohes Kakao ist mit seinem hohen Gehalt an Antioxidantien und Mineralstoffen, vor allem Magnesium, ein effektives Superfood. Er wirkt stimmungsaufhellend und anregend. Als Pulver eignet er sich für Smoothies, Müsli, Süßspeisen und Gebäck. Kakaonibs schmecken als Snack.

## LUCUMA

Die süße Frucht aus Südamerika ist bei uns als Pulver erhältlich und ein perfektes alternatives Süßungsmittel, das den Blutzuckerspiegel nicht erhöht. Lucuma enthält Ballaststoffe und Beta-Karotin. Es schmeckt in Smoothies und Desserts.

## MACA

Siehe Innenklappe vorne.

## MAULBEEREN

Die getrockneten süßen Beeren werden wegen des hohen Gehalts an Resveratrol als Anti-Aging-Food gehandelt. Es bekämpft als Antioxidans die Hautalterung durch freie Radikale, schützt das Herz und reguliert Blutfettwerte. Lecker als Snack, in Müsli, Smoothies, Gebäck oder Salaten.

## MORINGA

Die Blätter des indischen Moringabaums schützen mit rund 46 Antioxidantien unsere Zellen, wirken gegen Entzündungen, stärken und vitalisieren den Körper und machen gute Laune. Getrocknet sind sie toll für Tees, das leicht scharfe Pulver belebt Dressings, Dips und Smoothies.

## PHYSALIS

Sie sind reich an Karotin und Bioflavonoiden. Sie können Entzündungen verhindern und zusammen mit ihren Vitaminen das Immunsystem pushen. Mit ihrem süßsauren Geschmack sind sie frisch oder getrocknet ein toller Snack, aber auch lecker in Müsli, Salaten, Desserts oder Smoothies.

## QUINOA

Siehe Innenklappe vorne.







## POWERFOOD GOES FAST FOOD

Dauerstress im Büro und keine Zeit für die Mittagspause?  
Schnell ein Keks hier, ein Käsebrötchen da und hinein ins tiefste  
Nachmittagstief? Fast Food geht auch anders! Leckere Superfood-  
Rezepte mit Goji-Beeren, Grünkohl und Co. halten Kopf und Körper fit  
und spenden wertvolle Energie für Ihren Berufsalltag!

**Gelingt garantiert:** Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

**Absolut alltagstauglich:** Raffinierte Rezepte für jeden Tag

**Praktisch verpackt:** Tipps für die perfekte Lunchbox



Mit **kostenloser App** zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-5167-4



9 783833 851674



PEFC  
FÖRDERUNG  
€ 8,99 [D]  
€ 9,30 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)

**G|U**