



# DETOX CHALLENGE

## REZEPTE

[www.conny-pure.at](http://www.conny-pure.at)

**Conny**  
**PURE**

# Green Smoothies



## Allgemeine Tipps

### Süßen

Weitere Süße braucht man bei reifen Früchten eigentlich nicht. Wenn doch, dann eignet sich Agavendicksaft oder Birkenzucker um Zucker zu sparen. Generell empfehle ich pro Portion auf nicht mehr als 1 bis 2 Stück Obst zu kommen, da sonst die Zuckerlast recht groß wird.

### Trockenfrüchte

Diese müssen im Vorfeld immer eingeweicht werden. Gleiches gilt für Chia-Samen.

### Mixen

Ein Hochleistungsmixer schafft alles auf einmal. Ansonsten immer erst die Blätter mit etwas Flüssigkeit mixen und dann den Rest dazu geben. Da der Smootie beim Mixen warm wird (und er kalt einfach viel besser schmeckt), empfehle ich Eis oder Crashed Ice dazuzugeben.

### Wasser

Gibt man nach Belieben dazu. Lieber mit weniger anfangen.

## ADAM & EVE

- 1 Apfel
- 1 Kiwi
- Granatapfelkerne
- 1 Hand Babyspinat
- 1 Blatt Pak Choi
- Gojibeere (eingeweicht)
- Zitronensaft
- Ingwer
- Wasser nach Belieben

Nach dem Mixen ein paar Granatapfelkerne hinzugeben.

## SPICY DETOX SHOT

- Babyspinat
- Lollo rosso
- 1 Blatt Wirsing
- Tomaten
- Koriander
- Alfaalfa-Sprossen
- Rote, frische Chili

Dieser ist der perfekte Detox-Shot für zwischendurch – ohne Obst. .

## AVOCADO SMOOTHIE

- 2 Hände Feldsalat
- 1 Hand Grünkohl
- 1 Apfel
- ½ Avocado
- 1 Mango
- 1 TL Kokosöl
- 1 TL Chlorella
- 300 ml Kokosnuss-Wasser

# REZEPTE FÜR DIE ERSTEN ZWEI WOCHEN

## FASTEN CHALLENGE

### MANGO-SMOOTHIE

#### Frühstück

- 1 reife Mango
- ½ Limette (Saft)
- 1 EL Kokosflocken

Banane und Mango schälen und Fruchtfleisch grob zerkleinern. Anschließend alle Zutaten im Mixer zusammenführen und mit Wasser zu einem Smoothie verarbeiten.

**Tipp: Auf dem YouTube Kanal von ConnyPure gibt's tolle Tricks, wie man aus der Mango am meisten Fruchtfleisch rausholt!**

### ROTER FRÜCHTESHAKE

#### Frühstück

- 150 ml Kokosmilch
- 150 ml Mandelmilch
- 200 g gemischte Beeren

Alle Zutaten im Mixer zusammenführen und zu einem frischen Fruchtshake verarbeiten.

### POWER MÜSLI

#### Frühstück

- 45g Roggen- oder Haferflocken
- 1 Apfel
- 50g Beeren
- 6 TL gehackte Sonnenblumen- oder Kürbiskerne
- Zimt

Roggenflocken mit etwas Wasser aufkochen und quellen lassen. Apfel klein schneiden mit den Beeren zu den Flocken geben, untermischen mit den gehackten Kernen und mit Zimt und Agavendicksaft süßen.

Wer mag, kann das Müsli auch mit Leinsamen verfeinern. Zum Süßen, wenn erforderlich, Stevia oder Xylit (Birkenzucker) verwenden.

### KOKOS-PROTEINSHAKE MIT CHIASAMEN

#### Frühstück

- 150 ml Mandelmilch
- 1 EL Chiasamen
- 2 EL Mandeln
- 2 EL Erdmandeln
- 1 gefrorene Zitrone
- 1 EL Kokosflocken
- 1 Hand gefrorene Beeren

Alle Zutaten (bis auf die Zitrone) in den Mixer geben. Mit einer Küchenreibe etwas von der gefrorenen Zitrone (Schale und / oder Fruchtfleisch) reiben und dazu geben. Alles zu einem cremigen Shake mixen.

# REZEPTE FÜR DIE ERSTEN ZWEI WOCHEN

## FASTEN CHALLENGE

### KOMPOTT MIT ERDMANDELFLOCKEN

#### Frühstück

250 g	Beeren oder Äpfel
1 Prise	Kardamon
1 Prise	Kurkuma
1 Prise	Zimt
1 Prise	Ingwer
1 Prise	Nelkenpulver
1 Prise	Rosa Pfeffer
1 TL	Sweet Orient
2 EL	Erdmandelflocken

Das klein geschnittene Obst mit etwas Wasser in einen Topf geben und erhitzen. Auf kleiner Flamme etwa 5 Minuten mit den Gewürzen dünsten. Als Topping Erdmandelflocken darüber geben.

### GREEN SMOOTHIE

#### Frühstück

1	Apfel
1	Kiwi
	Granatapfelkerne
1 Hand	Babyspinat
1 Blatt	Pak Choi
1 TL	Gojibeeren (eingeweicht)
	Zitronensaft
etwas	Ingwer
	Wasser nach Belieben

Alles zusammen mit ein paar Eiskwürfeln in einen leistungsstarken Mixer geben und fein mixen.

### REISFLOCKEN MIT MANDELMILCH

#### Frühstück

200 ml	Mandelmilch
6 EL	Reisflocken
1	Vanille Schote
1 Prise	Zimt und/oder Sweet Orient
1 EL	Mandelblättchen (Topping)
½	Apfel
1 Hand	Himbeeren

Die Mandelmilch zum Kochen bringen, Reisflocken einrühren und auf kleiner Flamme weiter dünsten. Die Gewürze und das Obst dazugeben und das Ganze gemeinsam auf kleiner Flamme etwa 10 Minuten ziehen lassen. Mit Mandelsplitter dekorieren.

# REZEPTE FÜR DIE ERSTEN ZWEI WOCHEN

## FASTEN CHALLENGE

### TOPFENCREME MIT FRÜCHTEN

#### Frühstück

125 g	Topfen
100 g	Naturjoghurt gehackte Mandeln
100 g	Heidelbeeren
20 g	Gojibeeren Zimt

Topfen mit dem Joghurt cremig rühren, dann die restlichen Zutaten dazu geben und mit Zimt nach belieben verfeinern.

### CHIAPUDDING MIT APFEL UND ZIMT

#### Frühstück

2 EL	Chiasamen
200 ml	Mandelmilch (ungesüßt)
½	Zitrone
½ TL	Zimt
2 EL	Mandelblättchen
2	Äpfel (oder Beeren)
½	Vanilleschote
½ TL	„pure Sweet Orient“

Die Chiasamen in der Mandelmilch 5 Minuten einweichen, so dass ein Pudding entsteht. Währenddessen das Obst waschen und eventuell vom Kerngehäuse befreien. Einen Apfel (Beeren) zusammen mit dem Orangensaft und einer Brise Zimt in den Mixer geben und mixen. Den zweiten Apfel wiederum in kleine Stücke schneiden und mit dem Mark der Vanilleschote, etwas Zimt und „pure Sweet Orient“ zu den Mandelblättchen mischen. Chia-Pudding in einem Glas anrichten, darüber das Obstmus geben und die Mandel-Frucht-Mischung darauf verteilen.

# REZEPTE FÜR DIE ERSTEN ZWEI WOCHEN

## FASTEN CHALLENGE

### FRÜHSTÜCKSSHAKE

#### Frühstück

- 500 g Erdbeeren
- 4 Äpfel
- 100 ml Kokosmilch
- 2 EL Chia-Samen
- Eiswürfel

Alle Zutaten im Mixer kräftig durchmischen!

### BASENBRÜHE von früh bis spät

- 1 l Wasser
- 300 g Kartoffeln
- 1 Karotte
- 150 g Knollensellerie
- Cayennepfeffer
- frischer Ingwer
- frische Kräuter

Die Kartoffeln, die Karotte und den Knollensellerie schälen und würfeln. Den Ingwer ebenfalls schälen und ein paar dünne Scheiben abschneiden. Alle Zutaten in einem Topf mit Wasser geben und eine Brühe daraus kochen. Mit dem Cayennepfeffer vorsichtig abschmecken. Die Brühe durchsieben und mit den frischen Kräutern garnieren. Den Liter Brühe über den Tag verteilt trinken.

### RADICCHIO HÜHNERFLEISCH WOK MIT CURCUMAWURZEL

#### Mittag- / Abendessen

- 1 Radicchio
- 1 Stück Curcumawurzel
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 600 g Hühnerfleisch
- 2 EL Kokosöl
- 2 Karotten
- 1 rote Paprika
- 1 Fenchelknolle

Als Beilage: Vollkornreis

Zwiebel, Radicchio und das restliche Gemüse schneiden und in Kokosöl im Wok anbraten. Gemüse rausgeben und das Hühnerfleisch gemeinsam mit einer Hälfte kleingeschnittener Curcumawurzel anbraten. Die andere Hälfte der Wurzel während des Kochens dem Vollkornreis untermengen.

Dann das Gemüse zum Fleisch dazu geben, abschmecken und mit dem Reis servieren.

# REZEPTE FÜR DIE ERSTEN ZWEI WOCHEN

## FASTEN CHALLENGE

### SAUERKRAUTSUPPE

Mittag- / Abendessen

etwas	Chili
3	Kartoffeln
1	Zwiebel
300 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Öl
1	Paprika rot
½ Dose	gewürfelte Tomaten
1 EL	Paprikapulver
150 g	Sauerkraut
	Salz, Pfeffer
2	Knoblauchzehen

Zwiebel, Knoblauch und Kartoffeln schälen und schneiden. Mit Öl in einem Topf anbraten und dann die Suppe dazu gießen. Paprika klein schneiden und mit den Tomaten dazu geben. Alle Gewürze dazu geben und 10 Minuten dünsten, das Sauerkraut untermischen und nochmal 20 Minuten dünsten.

### DETOX-SUPPE

Mittag- / Abendessen

ca. 1 l	Wasser
300 g	Weißkohl
1	mittelgroße Karotte
1	Stangensellerie
1	Roter Zwiebel
2	Strauchtomaten
1 Bund	Jungzwiebel
je 1	Paprika gelb, rot
ca. 2 TL	Natursalz
1 Prise	Muskat, gemahlen
1 Würfel	Gemüsesuppenpulver
1 Prise	Pfeffer weiß, gemahlen
etwas	Oregano
½ bis 1	Chilischote, frisch
etwas	Kümmel, ganz oder geschrotet
1 Prise	Ingwerpulver
	frische Petersilie
	frische Korianderblätter
1 EL	Olivenöl

Das Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Zwiebel und Jungzwiebel in Olivenöl hell anschwitzen.

Restliches Gemüse dazugeben, kurz durchrühren und mit dem Wasser aufgießen.

Gewürze dazugeben und leicht köcheln lassen (ca. 10 Minuten, bis das Gemüse gar ist).

Zum Schluss die geschnittenen Kräuter dazugeben und servieren.

# REZEPTE FÜR DIE ERSTEN ZWEI WOCHEN

## FASTEN CHALLENGE

### BROCCOLISCHAUMSUPPE MIT MANDELSPLITTER (4 PERSONEN)

Mittag- / Abendessen

200 g	Broccoli
1 l	Gemüsebrühe
1 Bund	Petersilie
50 g	Olivenöl
1	Zwiebel
1 TL	geröstete Mandeln
	Kräutersalz, Pfeffer
	Muskatnuss gerieben

Broccoli in wenig Salzwasser kochen. Aus dem Wasser nehmen, einige schöne Broccoliröschen zur Seite geben und Fond aufheben. Zwiebel und Petersilie klein hacken und in Olivenöl anbraten. Den gekochten Broccoli dazu geben und ebenfalls kurz anbraten lassen. Mit dem Broccolifond und Gemüsebrühe aufgießen, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen und 5 Minuten kochen lassen. Anschließend mit dem Stabmixer pürieren. Evtl. mit Muskatnuss verfeinern. Mit Broccoliröschen und Mandelsplittern anrichten.

**Tipp: Ab der dritten Woche kannst Du die Suppe mit Sahne verfeinern!**

### KAROTTEN-APFEL- INGWER-SUPPE (4 PERSONEN)

Mittag- / Abendessen

600 g	Karotten
2	Schalotten
1	Stangensellerie
1	Apfel
1,5l	Gemüsebrühe
1 EL	Olivenöl
1	Ingwer (ca. 2cm)
	Salz, Kurkuma,
	„pure Happy Wok“
	Pfeffer oder Chilipaste
evtl.	Kokosmilch

Die Schalotten fein würfeln, Karotten, Apfel und den Stangensellerie waschen schälen und klein schneiden. Ingwer schälen und klein hacken. Gemeinsam mit den Karotten und Schalotten und eventuell Chilipaste im Olivenöl anbraten. Sellerie und Apfel dazugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Einmal aufkochen lassen und dann bei mittlerer Hitze garen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Stabmixer fein pürieren und eventuell noch etwas nachwürzen. Man kann diese Suppe auch gut mit Kokosmilch verfeinern.

# REZEPTE FÜR DIE ERSTEN ZWEI WOCHEN

## FASTEN CHALLENGE

### SÜSSKARTOFFELSUPPE MIT INGWER UND CHILI (FÜR 4 PERSONEN)

#### Mittag- / Abendessen

500 g	Süßkartoffeln
1 TL	Ghee
1 l	Gemüsebrühe oder Wasser
1 TL	frisch geriebener Ingwer
1	Jungzwiebel
2 cm	Zitronengras
1 TL	Currymischung
½ TL	Kurkuma
½ TL	Sambal Oelek
½ Dose	Kokosmilch
	Salz, Pfeffer

Süßkartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Jungzwiebel in feine Ringe schneiden, Zitronengras in sehr feine Ringe schneiden. Zwiebel, Ingwer und Zitronengras in Ghee anbraten. Süßkartoffeln und Gewürze dazu geben und ebenfalls anbraten. Mit Gemüsebrühe oder Wasser aufgießen, aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen bis die Süßkartoffeln gar sind. Kokosmilch dazu geben, pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Tipp: Die Süßkartoffeln kannst Du auch gegen Kürbis (z. B. Hokkaido) austauschen!**

### WILDKRÄUTER-ERDBEER-SALAT MIT SPARGEL UND GEBRATENEM SCHAFSKÄSE

#### Mittag- / Abendessen

150 g	Wildkräutersalat
250 g	Erdbeeren
250 g	grüner Spargel
250 g	weißer Spargel
2	reife Avocados
250 g	Schafskäse
4 – 5 EL	starke Gemüsebrühe
4 – 5 EL	weißer Balsamico
	Salz, Pfeffer
1 Bund	Schnittlauch
1 TL	Dijonsenf

Erdbeeren putzen und vierteln. Spargel waschen und die Enden abbrechen. Weißen Spargel schälen, den grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen.

Avocados halbieren, Kerne entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale schaben und 3 der Hälften in Würfel schneiden, eine Hälfte für die Marinade aufheben. Mit etwas Zitronensaft beträufeln. Salat kurz durchwaschen und mit den Erdbeeren und den Avocadostücken auf einer großen Platte anrichten.

Den weißen Spargel in ca. 5 cm lange Stücke schneiden und in Wasser kochen bis sie gar sind. Grüner Spargel wird ebenso in Stücke geschnitten und in Wasser gekocht, der grüne Spargel braucht wesentlich kürzer als der weiße. Avocadohälfte zerdrücken, mit Balsamicoessig, den Gewürzen, Senf und den Schnittlauchröllchen eine kräftige, sämige Marinade zubereiten. Käse und Spargel auf dem Salat verteilen und mit der Marinade beträufeln.

# REZEPTE FÜR DIE ERSTEN ZWEI WOCHEN

## FASTEN CHALLENGE

### ASIATISCHER HERBSTSALAT MIT SPROSSEN

#### Mittag- / Abendessen

- 1 kleiner Chicorée
- 1 rote Paprika
- 70 g Sojasprossen
- 30 g Alfalfasprossen
- ½ Mango in Würfeln
- ½ Zwiebel
- 1 Avocado weich
- Tamarisoße
- Salz, Pfeffer
- Apfelessig

Salat, Paprika und Sojasprossen putzen und waschen. Ggf. Sojasprossen kurz blanchieren, um die Verträglichkeit zu verbessern. Paprika und Zwiebel in feine Streifen schneiden. Mango würfeln und alles in eine Salatschüssel geben. Avocado gemeinsam mit Salz, Pfeffer, Tamari-Sojasauce und etwas Essig zu einem Dressing pürieren und über den Salat geben.

**Tipp: Wenn Du keine Avocado hast, kannst Du das Dressing auch mit Olivenöl zubereiten.**

### MUNGOBOHNENSPROSSEN- SALAT

#### Mittag- / Abendessen

- 1 Lauch
- 3. Karotten
- 50 g Sprossen aus der Mungbohne
- ½ Zwiebel
- 50 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Tamarisojasoße
- 1 EL naturtrüber Apfelessig
- 1 TL Zitronensaft
- Kräutersalz, Pfeffer

Zwiebel würfeln, Lauch putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Karotten waschen, schälen und in feine Stifte schneiden. Die Sprossen in ein Sieb geben, waschen und abtropfen lassen. Eine Pfanne erhitzen und darin die Zwiebeln anbraten. Den Lauch und Karotten dazu geben und kurz mitbraten. Die Sprossen dazu geben und bei geschlossenem Deckel bissfest garen. Mit etwas Tamarisojasoße ablöschen.

Für die Marinade die Gemüsebrühe mit dem Essig und dem Zitronensaft verrühren und mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Anschließend die Marinade über die Salatzutaten geben und alles gut verrühren.

# REZEPTE FÜR DIE ERSTEN ZWEI WOCHEN

## FASTEN CHALLENGE

### KICHERERBSEN- PFANNKUCHEN

#### Mittag- / Abendessen

100 g	Kichererbsenmehl
200 ml	Wasser
3 EL	Olivenöl
½ TL	Salz
etwas	Öl zum Anbraten

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren. In einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze mit etwas Öl von beiden Seiten goldbraun braten. Den Pfannkuchen möglichst nur einmal wenden. Pfannkuchen entweder mit zuckerfreiem Apfelmus oder mit Gemüse füllen (s. u.).

### GEMÜSEFÜLLE

1 Hand	Endiviansalat
½	rote Paprika
½	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 TL	Olivenöl
	Kräutersalz, „pure Toskana“, Rosmarin, Bohnenkraut, Basilikum, Chiliflocken, Thymian

Die Zwiebel und den Knoblauch langsam im Olivenöl andünsten. Den klein geschnittene Paprika und den Blattspinat untermischen. Gemeinsam mit den Gewürzen ein paar Minuten dünsten lassen. Den Kichererbsenpfannkuchen mit dem Gemüse füllen.

### GLASNUDELN MIT GEMÜSE

#### Mittag- / Abendessen

250 g	Glasnudeln
100 g	Bambussprossen
100 g	Sojasprossen
2	Frühlingszwiebeln
1	Knoblauchzehe
¼	rote und grüne Paprikaschoten
½	Zucchini
4 EL	Erdnussöl
	Salz, Pfeffer
	Tamari-Sojasoße

Wasser aufkochen, Glasnudeln hineingeben, vom Herd nehmen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Danach im Sieb abtropfen lassen. Paprika und Frühlingszwiebel in Streifen schneiden und den Knoblauch fein hacken. Zucchini würfeln. Pfanne mit Erdnussöl erhitzen. Frühlingszwiebel und Knoblauch kurz anbraten, das restliche Gemüse zufügen und kurz (ca. 1 Minute) mitbraten. Mit Sojasoße und Pfeffer (oder Chili) würzen. Glasnudeln untermengen und durchschwenken.

# REZEPTE FÜR DIE ERSTEN ZWEI WOCHEN

## FASTEN CHALLENGE

### SÜSSKARTOFFEL-PILZ-PFANNE

Mittag- / Abendessen

- 1 Jungzwiebel
- 2 Süßkartoffeln  
etwas Olivenöl
- 1 kleine Zucchini
- 400 g Edelpilzmischung
- 1 Schnittlauchbund  
Kräutersalz, Pfeffer

Kartoffeln fein schneiden, gemeinsam mit Jungzwiebel, Zucchini und den Pilzen in einer Pfanne kurz im Olivenöl anbraten. Mit Kräutersalz, Pfeffer und Schnittlauch abschmecken.

### FALAFEL (1 PORTION)

Mittag- / Abendessen

- 1 Portion Kichererbsenmehl
- 1 Msp. Natron  
Salz, „pure Happy Wok“,  
Kreuzkümmel, Pfeffer
- 1 TL Olivenöl

In einem Topf das Kichererbsenmehl mit Natron und der zweifachen Menge Wasser verrühren, aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze unterrühren zu einem Brei kochen. Mit den Gewürzen würzen. Kleine Kugeln formen und abflachen. In Olivenöl herausbraten.

**Tipp: Alternativ kannst Du auch Kichererbsen kochen und pürieren.**

### INDISCHER DHAL MIT GEDÄMPFTEM GEMÜSE

Mittag- / Abendessen

- 400 g Mung-Dhal  
oder andere Linsen
- 1 Lauch
- 1 Zwiebel
- 2 Karotten
- 2 EL Ghee
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Ingwer gerieben
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Senfkörner  
Salz und Pfeffer

Als Beilage gedämpftes Gemüse, z. B. Zucchini, Kürbis, etc. servieren.

Zwiebel und Gewürze in Ghee anbraten, gewürfelte Karotten und Lauch dazugeben, anschließend die Linsen beifügen und das Tomatenmark unterrühren. Mit Wasser oder Gemüsebrühe aufgießen. Kurz aufkochen lassen und bei kleiner Hitze dünsten bis die Linsen weich sind. Mit Salz und Pfeffer (oder Chili) abschmecken.

**Tipp: Wählen Sie Linsen, die Sie nicht einweichen müssen (z.B. rote Linsen, Munglinsen, Belugalinsen). Sie können mit vielen indischen Gewürzen oder Currymischungen experimentieren.**

# REZEPTE FÜR DIE ERSTEN ZWEI WOCHEN

## FASTEN CHALLENGE

### SÜSSKARTOFFELPOMMES

Mittag- / Abendessen

4	Süßkartoffeln
100 g	fein gehackte Mandeln
100 g	Bio-Kokosmehl
1 TL	Paprikapulver
½ TL	Salz
1	Knoblauchzehe (gepresst)
2	Eier
	Pfeffer
	Rapsöl

Süßkartoffeln schälen und in Wedges schneiden. Mandeln, Mehl, Paprikapulver, Knoblauch, Salz, Pfeffer in einer Schüssel vermischen. In einer zweiten Schüssel das Ei verquirlen. Die Wedges nacheinander in das Ei und danach in die Krustenmischung tauchen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Alles mit dem Rapsöl beträufeln und für 25 Minuten backen. Einmal wenden nochmals mit Öl beträufeln und weitere 20 Minuten backen. Wenn sie fertig sind, sollten sie leicht braun und knusprig aussehen.

### FRITTATA MIT GRÜNEM SPARGEL UND LAUCH

Mittag- / Abendessen

Erst ab Woche 2!

2	Eier
1	Lauch
6	Stangen grüner Spargel
½	rote Paprika
1 EL	Olivenöl
	Paprikapulver
2 EL	Pfeffer
	Fleur de Sel
	„pure Fresh Salad“

Den grünen Spargel bissfest kochen (ca. 5 Minuten). Eier verquirlen. Lauch in Ringe schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl anschwitzen. Den roten Paprika dazu geben, mit Salz und Paprikapulver würzen. Die Eier in die Pfanne geben und den gekochten Spargel zufügen. Bei niedriger Hitze und zugedeckter Pfanne das Ei stocken lassen. Die fertige Frittata mit frischem Pfeffer und „pure Fresh Salad“ bestreuen.

# REZEPTE FÜR DIE ERSTEN ZWEI WOCHEN

## FASTEN CHALLENGE

### ZUCCHINISPAGHETTI MIT TOMATENSOSSE

Mittag- / Abendessen

- 2 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 1 EL Olivenöl
- 2 Tomaten
- 50 g getrocknete Tomaten
- ½ rote Paprika
- Basilikum frisch
- Salz, Pfeffer
- Tamari-Sojasoße
- „pure Sambal Oelek“
- „pure Toskana“

Zucchini mit einem Spiralschneider oder einem Julienneschäler in feine Streifen schneiden. Entweder roh weiter verwenden oder kurz blanchieren. Getrocknete Tomaten in feine Streifen schneiden, Tomaten würfeln. Knoblauch pressen und mit den Zwiebeln in Olivenöl anbraten. Etwas Sojasoße und Sambal Oelek dazugeben. Getrocknete Tomaten, Paprika und Tomatenwürfel in die Pfanne geben. Alles kurz aufkochen und mit frischem Basilikum, Salz und Pfeffer würzen. Zucchini dazugeben, durchmischen und servieren.

**Anmerkung : Die Anregung für dieses Low Carb Rezept stammt aus dem Kochbuch von Anne Hild „Das hCG Kochbuch“**

### ZUCCHINIGEMÜSE (FÜR 4 PERSONEN)

Mittag- / Abendessen

- 2 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl
- „pure Meer Flair“
- Basilikumblätter
- gemahlener Pfeffer
- Apfelessig naturtrüb

Zucchini in ca. 5 Millimeter dicke Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Basilikum hacken. Olivenöl in eine Pfanne geben und die Zucchini mit dem Knoblauch und dem Basilikum gut anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Schuss Apfelessig ablöschen.

### KARTOFFELN MIT GUACAMOLE

Mittag- / Abendessen

- 3 bis 4 Pellkartoffeln
- 1 reife Avocado
- ½ Zitrone (Saft)
- 1 Prise Meersalz
- 1 Prise gemischter Pfeffer
- Paprikapulver
- 1 TL Schnittlauch

Kartoffeln kochen, Avocado mit einer Gabel zerdrücken, mit Zitrone und Salz und Gewürzen abschmecken. Anschließend mit Schnittlauch verfeinern.

## REZEPTERWEITERUNG FÜR WOCHE 3

### FASTEN CHALLENGE

#### AMARANT MIT APFEL UND MANDELN (FÜR 2 PERSONEN)

##### Frühstück

- 500 ml Mandelmilch
- 100 g Amarant
- 50 g Mandeln gehackt
- ¼ TL Zimtpulver
- 1 Prise Salz
- 2 Äpfel

In einem Topf Sojamilch mit Amarant, Mandeln, Zimt und Salz aufkochen. Die Mischung bei kleiner Hitze zugedeckt 25 bis 30 Minuten weichkochen. Gelegentlich umrühren. Äpfel waschen und grob raspeln oder klein schneiden. Den Amarantbrei mit den Apfelraspeln vermischen und in zwei Schüsseln anrichten.

#### HIRSEFRÜHSTÜCK

##### Frühstück

- 300 ml gekochte Hirse
- 200 g Himbeeren oder Erdbeeren
- 2 EL Sahne
- 1 Prise Kakao Natur

Hirse in eine Schüssel geben und eine Prise Kakao unterrühren. Sahne dazugeben und alles mit der Hirse vermengen. Mit Himbeeren und Nüssen bestreut servieren.

#### BIRNENMÜSLI

##### Frühstück

- 200 ml Wasser
- 4 EL Haferflocken
- ½ Birne
- 1 EL Leinöl
- 1 Spritzer Zitrone

Pinienkerne am Vorabend in einer Pfanne goldbraun rösten. Haferflocken und Birnenscheiben in Wasser kurz aufkochen, einen Spritzer Zitrone hinzugeben und nachquellen lassen. Pinienkerne und saure Sahne darüber verteilen.

#### GERÖSTETES MÜSLI

##### Frühstück

- 2 EL Haferflocken (grob)
- 2 EL Buchweizen
- 1 EL Amarant
- 1 EL Sesam
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 2 TL Öl
- 2 TL Agavendicksaft

Haferflocken, Buchweizen und die Kerne in eine Pfanne geben und ohne Fett ca. 5 Minuten anrösten. Hitze reduzieren und das Öl mit dem Zucker einrühren. 3 bis 5 Minuten weiter rösten und das geröstete Müsli in ein Gefäß zum Abkühlen geben. Mit Milch oder Joghurt und klein geschnittenem Obst servieren. Lässt sich gut am Vorabend vorbereiten.

## REZEPTERWEITERUNG FÜR WOCHE 3

### FASTEN CHALLENGE

#### WARMES FRÜHSTÜCK MIT HAFERFLOCKEN

##### Frühstück

- 200 ml Mandelmilch
- 70 g Haferflocken
- 1 Apfel
- 1 TL eingeweichte Chiasamen
- ½ EL Zimt
- 1 TL gehobelte Mandeln

Apfel schälen und raspeln, Haferflocken mit den Chiasamen bei mittlerer Hitze in der Mandelmilch köcheln lassen bis ein Brei entsteht, Apfel, Zimt und gegebenenfalls Ingwer dazugeben. Das restliche Obst kann entweder ebenfalls geköchelt werden oder abschließend als Garnitur gemeinsam mit den Mandeln oben drauf kommen. Noch warm servieren.

#### HIMBEER ZIMT DRINK

##### zwischen durch

- 125 g Himbeeren
- 125 ml Mandelmilch
- ½ TL Zimt
- 2 Eiswürfel

Alle Zutaten in einen Standmixer geben und pürieren. Es können auch Heidelbeeren oder andere Beeren verwendet werden.

Zum Süßen kann Stevia oder Xylit verwendet werden.

#### DETOX GETRÄNK

##### zwischen durch

- 125 g Zuckermelone
- 100 ml Buttermilch
- 1 TL gehackter Thymian
- 1 EL Limettensaft
- etwas Salz und Pfeffer

Alle Zutaten in einen Standmixer geben und pürieren. Kräuter erst zum Schluss hinzufügen.

## REZEPTERWEITERUNG FÜR WOCHE 3

### FASTEN CHALLENGE

#### GEFÜLLTE PAPRIKA

##### Mittag- / Abendessen

500 g	gekochter Bulgur
4 bis 5	Champignons
4	Paprika
2EL	Butter
¼ Bund	Basilikum
¼ Bund	Dill
¼ Bund	Petersilie
¼ Bund	Salbei
	Salz, Pfeffer

Paprika waschen, halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen. Die Hälften auf ein Backblech legen. Gekochten Bulgur mit Erbsen, fein gehackten Pilzen und Kräutern vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Paprikahälften füllen. Mit Butter beträufeln und im Backofen bei 180° C auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten garen.

#### REIS MIT RÜHREI & KRÄUTERN

##### Mittag- / Abendessen

gekochter Vollkorn-Reis
Eier
Olivenöl
Pfeffer
Kräutersalz
Muskat
Petersilie
Oregano
Thymian

Öl erhitzen und den Reis dünsten. Anschließend ein Ei pro Person aufschlagen und frischem Pfeffer, Muskat, Kräutersalz und Petersilie unterrühren, bis das Ei stockt jedoch noch saftig ist.

## REZEPTERWEITERUNG FÜR WOCHE 3

### FASTEN CHALLENGE

#### VOGERLSALAT MIT NUSSPOWER UND GEFLÜGEL

Mittag- / Abendessen

- 80g Vogerlsalat
- 10 g. Wallnusskerne (1 Hand)
- ½ Apfel
- 2 – 3 Stangen weißer Spargel
- 120 g Bio Hühnerbrustfilet
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Apfelessig
- Salz und Kräuter

Vogerlsalat waschen. Apfel in kleine Stücke schneiden, Spargel schälen, waschen und kochen. Hühnerfleisch in einer beschichteten Pfanne anbraten und anschließend würzen und in Streifen schneiden. Spargel in Stücke schneiden, mit dem Salat und dem Apfel vermischen. Anschließend den Salat abschmecken mit den Gewürzen, Essig und Öl vermengen. Zum Schluss die Walnußkerne darüber streuen und das Hühnerfleisch darauf anrichten.

#### OMELETTE MIT KRÄUTERN UND ROGGENVOLLKORBROT

Mittag- / Abendessen

- 2 Eier
- etwas Kresse
- ½ gelber Paprika
- 4 kleine Cocktail-Tomaten
- 3 - 4 Brokkoli-Rösschen
- Salz, Pfeffer

Eier aufschlagen und mit etwas Mineralwasser verquirlen. Mit ein wenig Salz würzen.

Brokkoli in Salzwasser köcheln lassen. Beschichtete Pfanne erhitzen und das Omelette langsam stocken lassen. Paprika klein schneiden und gemeinsam mit dem Brokkoli dazu geben. Mit Kresse, Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss Cocktail Tomaten dazugeben und noch kurz im Backofen bei 180 C Heißluft stocken lassen.

Dazu 2 Scheiben Roggen-vollkornbrot essen.

## REZEPTERWEITERUNG FÜR WOCHE 3

### FASTEN CHALLENGE

#### POCHIERTES EI AUF BLATTSALAT

Mittag- / Abendessen

- Blattsalat (Radichio, Rucola)
- 1 EL Apfelessig
- 3 EL Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 1 Roggenvollkornbrot
- 1 Ei
- 1 EL geschnittener Schnittlauch

Die Salate waschen, putzen und trocken schleudern. Aus Apfelessig, Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer eine Marinade zubereiten und unter den Salat mischen.

Das Roggenvollkornbrot im Toaster tosten und anschließend in Würfel schneiden. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Das Ei in eine kleine Schüssel aufschlagen, vorsichtig in das kochende Wasser gleiten lassen, die Hitze reduzieren und etwa 4 Minuten ziehen lassen. Das Ei mit einem Schaumlöffel herausnehmen und abtropfen lassen. Den Salat auf einem Teller anrichten, das pochierte Ei dazugeben und mit den Brotwürfeln und Schnittlauch bestreuen.

Tipp: Wer es etwas herzhafter mag, kann das Roggenvollkornbrot vor dem Toasten mit einer Knoblauchzehe einreiben.

#### DINKEL RISIBISI MIT SHIITAKEPILZEN

Mittag- / Abendessen

- 125 g Dinkel
- 70 g Shiitakepilze
- 50 g Erbsen
- 3 bis 4 Blätter Radicchio
- Etwas Oregano, Salbei und Rosmarin
- 1 EL Obers
- Ghee zum Anbraten
- Fleur de Sel

Dinkel aufkochen und für 10 Minuten kochen lassen, 30 bis 40 Minuten ausquellen lassen. Shiitakepilze in Ghee anbraten die Erbsen, Radicchio und den gekochten Dinkel dazu. Mit den Kräutern, Obers und Fleur de Sel abschmecken und noch kurz durchdünsten.

## REZEPTERWEITERUNG FÜR WOCHE 3

### FASTEN CHALLENGE

#### SPARGEL MIT GEDÄMPFTEM HÜHNERFILET (4 PERSONEN)

##### Mittag- / Abendessen

600 g	grünen Spargel
600 g	Hühnerfilet
	Salz, Pfeffer
etwas	Koriandergrün, gehackt
10 g	geriebener, frischer Ingwer

Spargel waschen, das untere Drittel schälen, sowie die holzigen Enden wegschneiden.

Den Spargel in 5 cm große Stücke schneiden und im Wasser bissfest kochen.

Das Hühnchenfilet waschen, mit Salz und Pfeffer, sowie gehacktem Koriandergrün und geriebenem Ingwer würzen. Das gewürzte Filet in eine Alufolie einwickeln, damit es gut verschlossen ist, ein paar Minuten ziehen lassen und bei 180 Grad für ca. 50 Minuten in den Ofen geben.

Gedämpftes Hühnchenfilet in Scheiben schneiden und auf dem Spargel anrichten.

#### KIDNEYBOHNENPFANNE

##### Mittag- / Abendessen

250 g	Kidneybohnen
1	Zwiebel
2	Karotten
½	Lauch
1	Peperoni
2 EL	kalt gepresstes Olivenöl
¾ l	Wasser
1	rote Paprikaschote
1	grüne Paprikaschote
2 EL	Tomatenmark
1 EL	Paprikapulver
1 TL	Currypulver
1 Bund	Schnittlauch
1 Würfel	Gemüsebrühe Würfeln

Die Kidneybohnen über Nacht in Wasser einweichen. Am folgenden Tag Zwiebel, Lauch und Peperoni fein hacken, die Karotten abbürsten, eventuell schälen und würfeln. Die Hälfte des Öls in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Die Bohnen mit der Gemüsebrühe hinzugeben und das Ganze bei mäßiger Hitze 40 – 50 Minuten köcheln lassen. Das restliche Gemüse 15 – 20 Minuten vor Ende der Garzeit hinzugeben und garen. Das restliche Olivenöl erhitzen, die Paprikawürfeln dazugeben. Das Tomatenmark und die Gemüsebrühe unterrühren. Abkühlen lassen und unter die Bohnen mischen. Die Bohnen mit Paprika und Currypulver, Meersalz und Pfeffer kräftig abschmecken. Das Bohnengemüse portionsweise anrichten.

## REZEPTERWEITERUNG FÜR WOCHE 3

### FASTEN CHALLENGE

#### FORELLENFILET IN DER FOLIE

Mittag- / Abendessen

- 4 Forellenfilets
- 1 Zitrone
- Olivenöl
- Pfeffer, Salz

Forellenfilet mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Alufolie mit Olivenöl bestreichen, die gewürzte Forelle in die Alufolie einschlagen. Diese anschließend im vorgeheizten Backrohr bei 160° C vier Minuten braten. Zu guter letzt die Forelle mit einem Salat oder Gemüse servieren.

#### GEGRILLTE GOLDBRASSE MIT TOMATEN-BASILIKUM-SALSA (FÜR 4 PERSONEN)

Mittag- / Abendessen

- 4 Goldbrassen  
á 280 – 350 g
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl zum Bepinseln

##### Für die Salsa:

- 2 große Tomaten geschält,  
entkernt und in ganz kleine  
Würfel geschnitten
- 2 Knoblauchzehen gepresst  
oder fein gehackt
- 1 Bund Basilikumblätter  
in feinen Streifen
- 100 ml Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- 2 TL Rotweinessig
- Salz, Pfeffer

Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen, mit Olivenöl einpinseln und ca. 1 Stunde im Kühlschrank rasten lassen.

Für die Salsa alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und ebenfalls kühl stellen.

Den Grill vorheizen und den Grillrost mit Olivenöl bestreichen. Die Goldbrassen ebenfalls noch einmal mit Olivenöl bepinseln und auf beiden Seiten je nach Größe ca. 6 – 10 Minuten grillen. Vorsichtig wenden, sobald sich die Haut leicht vom Grillrost löst. Die Goldbrassen mit der Salsa und z. B. Salat oder Paprikareis servieren.

## REZEPTERWEITERUNG FÜR WOCHE 4

### FASTEN CHALLENGE

#### KABELJAUFILET IM REISBLATT (FÜR 4 PERSONEN)

Mittag- / Abendessen

480 g	Kabeljaufilet in Würfel geschnitten
4 Stück.	Große Reisblätter á 24 cm Durchmesser
2	Karotten in Würfel geschnitten
½	Lauch in Streifen geschnitten
½	Zucchini in Würfel geschnitten
1	Stangensellerie in Würfel geschnitten
100 g	breite Fisolen in Streifen geschnitten
4 EL	Ghee Salz, Pfeffer
1	Knoblauchzehe,
4	Thymianzweige
½ TL	Erdnussöl
⅛ l	Fisch- oder Gemüsefond

Die Reisblätter einzeln zwischen 2 feuchte Küchentücher legen, bis sie weich und geschmeidig sind. Inzwischen die Hälfte der Gemüsestreifen mit einem Esslöffel Butter und wenig Wasser in einer Pfanne bissfest dünsten, anschließend vorsichtig mit dem Kabeljau vermengen und mit Salz Pfeffer und Erdnussöl abschmecken. Die Mischung auf die Reisblätter aufteilen, vorsichtig und sorgfältig verschließen und mit der flüssigen Butter einstreichen. 4 kleinere oder 1 große Auflaufform mit der Knoblauchzehe ausreiben, die restlichen Gemüsestreifen darin verteilen und die Reisrollen drauf setzen. Mit dem Fond untergießen und in die restliche Butter in Form von Flocken darauf verteilen. Thymianzweige begeben und mit Alufolie abdecken. Im vorgeheizten Rohr bei 220 Grad Celsius ca. 8 – 10 Minuten schmoren lassen, nach Hälfte der Garzeit die Alufolie abnehmen und den Fisch etwas Farbe nehmen lassen. Natur oder Wildreis dazu servieren.

## REZEPTERWEITERUNG FÜR WOCHE 4

### FASTEN CHALLENGE

#### ROTTER REIS SALAT MIT LACHSFILET

Mittag- / Abendessen

120 g	roter Reis (echten roten Reis aus dem Asia Laden verwenden)
1 EL	Ghee
½	roten Paprika
½	Porree
25 g	Champignons
5 Blätter	Chicorée
2 EL	Apfelessig
2 EL	Olivenöl
½ TL	Senf
150 g	Lachs
½	Zitrone (Saft) „pure Cool Fish“

Den roten Reis 25 Minuten garen. In einer Pfanne das Ghee erhitzen den Porree, die Champignons und den roten Paprika anschwitzen und unter den fertigen roten Reis heben. Den Eisbergsalat waschen und in schmale Streifen schneiden, ebenfalls unter den Reis heben. Aus Olivenöl, Apfelessig und Senf eine Marinade machen und in die Reismischung geben. Den Lachs in kleine Quadrate schneiden mit „pure Cool Fish“ würzen, in Ghee anbraten und auf dem Reissalat anrichten.

#### KÜRBIS CURRY (4 PERSONEN)

Mittag- / Abendessen

600 g	Hühnerfleisch
1 kg	gelber Kürbis
1	große Zwiebel
1	Apfel
1 l	Hühnersuppe
1	roter Peperoni
3 EL	Mandelstifte
2 EL	Apfelessig
½ TL	Zimt
1 EL	frischer Ingwer
1 EL	Curry
1 TL	Kurkuma
2	Knoblauchzehen
1 Bund	Petersilie
1	roter Paprika
	Olivenöl
	Salz, Pfeffer
	Muskat

Als erstes Fleisch, Kürbis und Äpfel würfeln. Danach Paprika und Peperoni in Streifen schneiden. Fleisch in Öl anbraten und aus dem Topf nehmen. Dann die Zwiebel anschwitzen und den Kürbis sowie den Pfeffer, Ingwer und Kurkuma dazugeben und mit der Suppe aufgießen. Nach 20 Minuten Paprika, Apfel und Knoblauch dazugeben. Anschließend Fleisch, Salz, Muskatnuss und Pfeffer für 10 Minuten kochen. Zu guter letzt mit goldgelb gerösteten Mandelstifeln und Petersilie bestreuen und servieren.

## REZEPTERWEITERUNG FÜR WOCHE 4

### FASTEN CHALLENGE

#### HÜHNERBRUSTSALAT (2 PERSONEN)

Mittag- / Abendessen

200 g	Hühnerbrustfilet
2	mittelgroße Äpfel
200 g	Sauerrahm
½	Frühlingszwiebel
Saft	einer ½ Zitrone
1 TL	Dijonsenf
	Olivenöl
	Currypulver
	Salz, Pfeffer
evtl.	Asia-Taste
	Rucola- oder Eisbergsalat
	Salatdressing, selbstgemacht

Hühnerbrustfilet salzen, pfeffern und in einer Pfanne in etwas Olivenöl braten. Anschließend in Würfel schneiden.

Die Äpfel ebenfalls würfeln. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

Hühnerfleisch, Äpfel und Frühlingszwiebeln in einer Schüssel mit Sauerrahm, Zitronensaft und Dijonsenf gut vermengen. Mit einer Messerspitze Currypulver und mit etwas „Asia-Taste“ würzen.

Mit Salatdressing (selbstgemacht) vermischen, Hühnerbrustmischung darauf anrichten und mit Zwergtomaten und Apfelspalten garnieren

#### AFRIKANISCHES LINSENGEMÜSE (4 PERSONEN)

Mittag- / Abendessen

200 g	rote Linsen
3	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
10 g	frischer Ingwer
4 EL	Butter
1 TL	Curry
1 TL	Kurkuma
700 ml	Gemüsebrühe
¼	Zucchini
½	rote Paprikaschoten
1	kleine Petersilienwurzel
100 g	Sauerrahm
	Obstessig
	Salz, Pfeffer
	Oregano und Basilikum

Die Linsen waschen und abtropfen lassen. Eine Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in 2 EL Butter andünsten. Den Topf vom Herd nehmen, das Curry und den Kurkuma untermischen, die Linsen dazugeben und unterrühren – danach 1 bis 2 Minuten braten.

Mit 600 ml Gemüsebrühe auffüllen und die Linsen auf kleiner Flamme 25 bis 30 Minuten garen. In der Zwischenzeit das Gemüse putzen, waschen und in Würfel schneiden. Die restliche Butter erhitzen, das Gemüse darin andünsten, die restliche Gemüsebrühe dazugeben und das Gemüse gar dünsten. Mit Salz, Pfeffer und fein gehackten Kräutern würzen und auf den Linsen anrichten. Den Sauerrahm mit dem Obstessig abschmecken und über die Linsen geben.

## REZEPTERWEITERUNG FÜR WOCHE 4

### FASTEN CHALLENGE

#### HÜHNCHEN AUS DEM OFEN (8 PERSONEN)

Mittag- / Abendessen

5	Knoblauchzehen
½ Bund	Petersilie
5 Stiele	Rosmarin
4	Sardellenfilets (in Öl)
325 ml	Weißwein und Brühe
3 EL	Tomatenmark Pfeffer
400 g	kleine Strauchtomaten
125 g	Kapernäpfel
8	Hähnchenbrustfilets mit Haut á 225 – 250g
125 g	schwarze Oliven mit Stein
2 kleine	Lorbeerzweige

Knoblauch und die Hälfte vom Rosmarin klein hacken. Sardellen klein schneiden. Alles mit Wein, Brühe, Tomatenmark, Salz, Pfeffer glatt rühren. Tomaten und Kapernäpfel halbieren. Petersilie hacken. Hähnchen salzen und pfeffern. Im übrigen Öl von beiden Seiten etwa 6 Minuten knusprig anbraten.

Hähnchen auf ein Blech legen, Fond Kapernäpfel, Oliven, Rosmarin dazugeben. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad 25 Minuten garen (Umluft 180 Grad). Nach 15 Minuten Tomaten und Lorbeeren dazugeben.

Wir empfehlen dazu einen Salat z. B: Fisolen-Tomaten-Salat mit Schafskäse.

#### GEDÄMPFTES HEILBUTTFILET MIT GEMÜSEMANGOLD (4 PERSONEN)

Mittag- / Abendessen

4 Stk.	Heilbuttfilet á ca. 150 g
1 EL	Hollerblütenessig Salz
4 Stk.	Junge Karotten mit Grün
1 Stk.	Gelbe Rüden, in Scheiben geschnitten
200 g	Mangoldblätter
½ Stk.	Lauch, in Scheiben geschnitten
½ Bund	Estragon oder Kerbel

Fond:

⅛ l	Weißwein
¼ l	Wasser Lorbeerblatt, Petersilienstängel, Pfefferkörner
1	Knoblauchzehe

Die Heilbuttfilets mit Holleressig, Salz und Pfeffer ca. eine halbe Stunde vor der Zubereitung im Kühlschrank zugedeckt marinieren lassen. Das Gemüse in Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Fisch, Gemüse und Kräuter auf einen Gittereinsatz oder in einen Bambuskorb schichten. Den Fond zum Kochen bringen und den Einsatz beziehungsweise den Bambuskorb darüberstellen, zudecken und ca. 5-6 Minuten bei leicht kochender Flüssigkeit garen lassen. Anschließend den Heilbutt vorsichtig mit einer Bratschaufel anrichten, mit dem Gemüse und frischen Kräutern garnieren.

**Tipp:** Heilbuttfilets immer sehr schonend garen, da diese ein sehr empfindliches und weiches Fleisch haben.