



**Tempo**<sup>®</sup>

# Immunbooster Rezepte

Egal ob Frühling,  
Sommer, Herbst oder Winter –  
Tempo stärkt dein Immunsystem das ganze Jahr!

# Schenk deinem Immunsystem eine Portion Liebe

Jeder wird mal krank, das ist absolut menschlich. Doch eine gesunde, ausgewogene Ernährung hilft deinem Körper dabei, diese Krankheitserreger abzuwehren. Wir haben Rezepte mit wahren Power-Zutaten für dich zusammengestellt, die dein Immunsystem das ganze Jahr über mit wichtigen Nährstoffen und Vitaminen versorgen.

**Tempo wünscht viel Spaß beim Ausprobieren!**

# Inhaltsverzeichnis

## Frühling

Chia-Pudding mit Kiwi, Apfel und Banane	6
Green Spring Bowl	7
Grüne Spargel-Tarte mit Spinat und Bärlauch	8
Orientalische Tomatensuppe mit Berberitzen	9
Smoothie mit Apfel, Banane und Kiwi	10
Spinat-Pfannkuchen mit Pilzen und Knoblauch-Joghurt	11

## Sommer

Fenchel-Lauch-Suppe mit Apfel	13
Frozen Kokos(Jo)ghurt mit Mango, Passionsfrucht und Vanille	14
Hummus-Dip mit roter Beete	15
Immun-Booster Porridge	16
Paprika-Brotsalat Greek Style	17
Pink Switchel	18
Quinoasalat mit Himbeeren und Radieschen	19
Selbstgemachter Wasserkefir mit Orange und Granatapfel	20

# Inhaltsverzeichnis

## Herbst

Beetroot-Latte	22
Erdnuss-Suppe mit Miso, gebratenem Tempeh und Kürbis	23
Grüne Gazpacho mit Erbse und Staudensellerie	24
Kräuter-Oxymel (Honigessig)	25
Kurkuma Limo	26
Kürbis-Dinkel-Flammkuchen mit Apfel	27
Möhren-Dressing mit Ingwer	28
Sauerkrautpuffer mit Kartoffel und Radieschen-Schmand	29
Yellow Smoothie Bowl	30

## Winter

Energy Balls mit Himbeeren	32
Goldene Milch	33
Grünkohlsalat mit weißen Bohnen und Granatapfel	34
Ingwer-Dinkel Cookies	35
Linsensalat mit Mandarine, Mandel und Berberitze	36
Red Cabbage Rolls mit Rote-Bete-Mayo	37
Rote Bete Carpaccio mit Orangen & gebratenem Halloumi	38
Rote Beete-Himbeer-Shot	39
Schnelles Kimchi	40
Winterbowl mit Grapefruit, Fenchel und Burrata	41



# Frühling



**Zubereitungszeit:** 15 min  
(zzgl. 1 Std. Kühlzeit)

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Kalorien (pro Portion):** 197 kcal

## Chia-Pudding mit Kiwi, Apfel und Banane

### Für 4 Portionen:

- 300 ml Pflanzendrink (z.B. Soja-, Mandel- oder Kokosdrink)
- 60 g Chiasamen
- 100 g Sojajoghurt
- 1 TL Limettenabrieb
- 1 grüner Apfel
- 5 Blätter Pfefferminze
- 4 Kiwis
- 1 Banane
- 1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker, 8 g

### Zubereitung:

- 1) Pflanzendrink, Chiasamen, Sojajoghurt und Limettenabrieb verrühren und mindestens 1 Stunde – am besten über Nacht – kaltstellen.
- 2) Apfel und Minze waschen, abtropfen lassen, Apfel vierteln, Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden. Kiwi und Banane schälen, zerkleinern und mit Vanillezucker, Minze und dem Apfel in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer fein pürieren.
- 3) Chiapudding auf 4 Gläser (à ca. 200 ml) verteilen, je  $\frac{1}{4}$  des Fruchtpürees darauf geben und nach Wunsch mit Cranberries und frischer Minze dekoriert servieren.

**Tipp:** Verfeinere den Chia-Pudding mit  $\frac{1}{2}$  TL gemahlenem Zimt.



**Zubereitungszeit:** 35 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Kalorien (pro Portion):** 634 kcal

## Green Spring Bowl

### Für 4 Portionen:

- 240 g Hirse
- Salz
- 1 Bio-Limette
- 1 Bund grüner Spargel, 400 g
- 100 g frische oder tiefgekühlte Erbsen
- ½ Salatgurke
- 1 Avocado
- 1 grüne Paprika
- ½ Bund Lauchzwiebeln
- 100 g junger Blattspinat
- einige Frühlingskräuter (z.B. Kresse, Kerbel, Schnittlauch)
- 1 TL scharfer Senf
- 3 EL Mandelöl
- frisch gemahlener Pfeffer
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 200 g Hummus aus dem Kühlregal

### Zubereitung:

- 1) Hirse nach Packungsanweisung in Salzwasser ca. 15 Minuten garen, abgießen und abkühlen lassen.
- 2) Limette heiß abwaschen, abtropfen lassen, abreiben und den Saft auspressen.
- 3) Gemüse und Kräuter waschen und abtropfen lassen. Unteres Drittel der Spargelstangen schälen, die Enden abschneiden. Spargel und Erbsen nacheinander in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.
- 4) Gurke schälen, mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden und salzen. Avocado halbieren, vom Kern befreien, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen, achteln und mit 1 EL Limettensaft beträufeln. Paprika vierteln, Strunk und Kerngehäuse entfernen und in feine Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen und in dünne Scheiben schneiden.
- 5) Übrigen Limettensaft mit Senf, Mandelöl und 1 EL Wasser verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6) Spargel, Lauchzwiebeln und Spinat nacheinander in einer Pfanne in Sonnenblumenöl 1-2 Minuten anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen und warmstellen.
- 7) Hirse, Gemüse und Hummus auf 4 Bowls verteilen, mit der Vinaigrette beträufeln und mit Kräutern bestreut servieren.



**Zubereitungszeit:** 75 min  
(davon 45 min Backzeit)

**Schwierigkeitsgrad:** mittel

**Kalorien (pro Portion):** 454 kcal

# Grüne Spargel-Tarte mit Spinat und Bärlauch

## Für 8 Portionen:

### Für den Teig:

- 250 g Weizenmehl, Typ 550
- 1 TL Backpulver
- 120 g weiche Butter
- 1 TL Salz
- 1 Ei, Klasse M
- etwas Butter für die Form

### Für den Belag:

- 500 g grüner Spargel
- 30 g Bärlauch
- 50 g Spinat
- Salz
- 2 Eier, Klasse M
- 200 g Schmand
- 100 g Frischkäse, Doppelrahmstufe
- 100 g geriebener Parmesan
- 1 EL Senf
- frisch gemahlener Pfeffer
- geriebene Muskatnuss
- 50 g Cashewkerne

## Zubereitung:

- 1) Für den Teig Mehl und Backpulver mischen, mit Butter, Salz und Ei zu einem glatten Teig verkneten und kaltstellen.
- 2) Für den Belag Spargel, Bärlauch und Spinat waschen und abtropfen lassen. Unteres Drittel der Spargelstangen schälen, die Enden abschneiden, in kochendem Salzwasser 3-4 Minuten garen und mit kaltem Wasser abschrecken. Spargel mit Küchenpapier trocken tupfen und schräg in Stücke schneiden.
- 3) Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze (180 Grad Umluft) vorheizen und eine Tarteform (24 cm Durchmesser) einfetten.
- 4) Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen (ca. 26 cm Durchmesser), in die Tarteform drücken und einen Rand formen.
- 5) Bärlauch und Spinat mit Eiern, Schmand, Frischkäse, Parmesan und Senf pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Tarteboden mit der Eiermasse bedecken, Spargel darauf verteilen und auf der untersten Schiene im Ofen ca. 45 Minuten goldgelb backen.
- 6) Cashewkerne in einer beschichteten Pfanne goldgelb rösten.
- 7) Tarte aus der Form lösen, in 8 Stücke schneiden, mit Cashewkernen bestreuen und nach Wunsch mit buntem Pflücksalat servieren.

**Tipp:** Nach der Spargelsaison kannst du den Spargel auch durch gekochte Möhren, Pastinaken oder Schwarzwurzeln ersetzen.



**Zubereitungszeit:** 35 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Kalorien (pro Portion):** 385 kcal

## Orientalische Tomatensuppe mit Berberitzen

### Für 4 Portionen:

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 30 g Bio-Ingwer
- 100 g Möhren
- 1 kg Tomaten
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Kurkuma
- Salz
- 3 EL Tomatenmark
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose Kichererbsen, Abtropfgewicht 240 g
- ½ Bio-Zitrone
- einige Zweige Petersilie
- 50 g Berberitzen
- 1 EL Butter
- 100 g Fetakäse
- Cayennepfeffer
- 1 TL Zimtpulver

### Zubereitung:

- 1) Zwiebeln und Knoblauch abziehen und würfeln. Ingwer und Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen, abtropfen lassen, den Strunk entfernen und vierteln.
- 2) Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer in einem großen Topf in Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten dünsten. Kreuzkümmel, Kurkuma, 1 TL Salz und Tomatenmark zugeben und kurz anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Tomaten zugeben, 15 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen und fein pürieren.
- 3) Kichererbsen abtropfen lassen und 3 EL beiseitestellen. Übrige Kichererbsen mit den Möhren in den Topf geben und weitere 10 Minuten köcheln lassen.
- 4) Zitrone heiß abspülen, trocken tupfen, 1 EL Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Petersilie waschen, abtropfen lassen, die Blätter abzupfen und hacken.
- 5) Restliche Kichererbsen trocken tupfen und mit den Berberitzen in einer Pfanne in zerlassener Butter ca. 1 Minute anschwitzen.
- 6) Fetakäse abtropfen lassen, zerbröseln und mit der gehackten Petersilie vermengen.
- 7) Suppe mit Salz, Cayennepfeffer, Zimt, Zitronensaft und -abrieb abschmecken und mit Fetakäse, Petersilie, Kichererbsen und Berberitzen bestreut servieren.

**Zubereitungszeit:** 30 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Kalorien (pro Portion):** 297 kcal

## Smoothie mit Apfel, Banane und Kiwi

### Für 2 Portionen:

- 40 g Quinoa
- 1 Handvoll junger Spinat
- 2 grüne Äpfel, ca. 400 g
- 1 Kiwi
- 1 Banane
- ½ Bio-Limette
- 1 TL Matchatee-Pulver
- 3 EL Kokosraspeln

### Zubereitung:

- 1) Quinoa in 200 ml Wasser abgedeckt ca. 15 Minuten kochen und auskühlen lassen. Spinat und Äpfel waschen, abtropfen lassen, Spinat putzen und Äpfel vom Kerngehäuse befreien.
- 2) Kiwi und Banane schälen und in Stücke schneiden. Limette heiß abspülen, trocken tupfen, Schale fein abreiben und den Saft auspressen.
- 3) Quinoa mit Spinat, Äpfeln, Kiwi, Banane, Matchatee-Pulver und 2 EL Kokosraspeln fein pürieren, bis der Smoothie eine einheitliche, cremige Konsistenz hat.
- 4) Smoothie mit Limettensaft und -abrieb abschmecken. Smoothie auf 2 Gläser verteilen und mit übrigen Kokosraspeln und nach Wunsch mit frischem Obst garniert servieren.

**Tipp:** Verfeinere deinen Smoothie mit etwas Vanille oder geriebener Tonkabohne.



**Zubereitungszeit:** 40 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Kalorien (pro Portion):** 490 kcal

# Spinat-Pfannkuchen mit Pilzen und Knoblauch-Joghurt

## Für 4 Portionen:

- 300 g junger Blattspinat
- 240 ml Milch, 1,5 % Fett
- 200 g Weizenmehl, Type 550
- ½ TL Backpulver
- Salz
- frisch geriebene Muskatnuss
- 2 Eier
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Bio-Zitrone
- 200 g Joghurt, 3,8 % Fett
- 100 g Frischkäse, Doppelrahmstufe
- 400 g gemischte Pilze (z.B. Champignons, Kräuterseitlinge, Austernpilze)
- 3 EL Sonnenblumenöl
- frisch gemahlener Pfeffer

## Zubereitung:

- 1) Spinat waschen, abtropfen lassen und putzen. 120 g Spinat mit der Milch fein pürieren. Mehl in eine Schüssel sieben, mit Backpulver, ½ TL Salz und Muskatnuss vermischen. Eier aufschlagen, mit Spinat-Milch verrühren, nach und nach zu der Mehlmischung geben, glattrühren und 20 Minuten abgedeckt bei Zimmertemperatur quellen lassen.
- 2) Zwiebel und Knoblauch abziehen und die Zwiebel in feine Streifen schneiden.
- 3) Zitrone heiß abspülen, trocken tupfen, Schale fein abreiben und den Saft auspressen.
- 4) Knoblauchzehe mit Joghurt pürieren, Frischkäse einrühren, mit Salz, Pfeffer, 1 EL Zitronensaft und -abrieb würzen und kaltstellen.
- 5) Pilze putzen, in Scheiben schneiden und mit den Zwiebeln in einer Pfanne bei niedriger Temperatur in 2 EL Sonnenblumenöl 3-4 Minuten anbraten.
- 6) Eine beschichtete Pfanne (Durchmesser ca. 20 cm) mit übrigem Sonnenblumenöl ausreiben, nacheinander ca. 8 Pfannkuchen von beiden Seiten 1-2 Minuten ausbacken und warmstellen.
- 7) Pilzpfanne mit Salz und Pfeffer würzen, auf jeweils 2 Pfannkuchen verteilen und mit restlichen Spinatblättern und Joghurt servieren.

**Tipp:** Bestreue deine Pfannkuchen mit gerösteten Pinienkernen.



# Sommer





**Zubereitungszeit:** 30 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Kalorien (pro Portion):** 217 kcal

## Fenchel-Lauch-Suppe mit Apfel

### Für 4 Portionen:

- 1 kleine Zwiebel
- 2 säuerliche Äpfel (z.B. Boskop, Braeburn, Elstar)
- 200 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend
- ½ Stange Lauch
- 400 g Fenchelknolle
- 2 EL Sonnenblumenöl
- Salz
- 400 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Apfelessig
- ½ Salatgurke
- 1 Bund Radieschen
- frisch gemahlener Pfeffer
- 250 g Joghurt griechische Art
- 2 TL Tafelsenf

### Zubereitung:

- 1) Zwiebel abziehen, Äpfel und Kartoffeln schälen, Äpfel entkernen und mit der Zwiebel und den Kartoffeln würfeln. Lauch und Fenchel halbieren, waschen, putzen und grob zerkleinern. Fenchelgrün beiseitelegen.
- 2) Gemüse in einem Topf in erhitztem Öl 2-3 Minuten anschwitzen und salzen. Gemüsebrühe, 400 ml Wasser und 2 EL Apfelessig zugeben. Mit Deckel bei mittlerer Hitze ca. 25 Minuten köcheln und auskühlen lassen.
- 3) Gurke und Radieschen waschen und putzen. Gurke schälen, halbieren, Kerne mit einem Löffel auslösen und beiseitestellen. Gurke und Radieschen in Würfel schneiden, Fenchelgrün klein schneiden, unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4) Ausgekühlte Suppe mit Joghurt und den Gurkenkernen fein pürieren. Mit Senf, restlichem Apfelessig und Salz abschmecken.
- 5) Auf 4 Suppenteller oder Schalen verteilen, mit Gurken-Radieschen-Würfeln toppen und nach Wunsch mit einigen Tropfen Olivenöl servieren.

**Tipp: Koch deine Suppe am Vortag und fülle sie in Schraubflaschen - der ideale Pausensnack für sommerliche Bürotage!**



**Zubereitungszeit:** 15 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Kalorien (pro Portion):** 308 kcal

## Frozen Kokos(Jo)ghurt mit Mango, Passionsfrucht und Vanille

### Für 2 Portionen:

- 300 g tiefgekühlte Mangowürfel
- 300 g Kokosghurt
- 2 EL Agavendicksaft
- 1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker, 8 g
- 1 Passionsfrucht
- 1 EL Kokos-Chips

### Zubereitung:

- 1) 250 g Mangowürfel 1-2 Minuten antauen lassen, mit Kokosghurt, Agavendicksaft und Vanillezucker in einen Mixer geben, fein pürieren, in Gläser oder Schalen umfüllen und einfrieren.
- 2) Passionsfrucht halbieren, Fruchtfleisch auskratzen und mit den restlichen Mangowürfeln beiseitestellen. Kokos-Chips in einer beschichteten Pfanne goldgelb rösten.
- 3) Frozen Kokosghurt aus dem Gefrierschrank nehmen und mit Passionsfrucht, Mango und Kokos-Chips getoppt servieren.

**Tipp:** Serviere den Frozen Kokosghurt in einer halbierten, ausgehöhlten Kokosnuss.



**Zubereitungszeit:** 15 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Kalorien (pro Portion):** 217 kcal

## Hummus-Dip mit roter Beete

### Für 4 Portionen:

- ½ Bio-Zitrone
- einige Stiele Koriander und Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g vorgegarte Rote Beete
- 2 EL Tahini (Sesampaste)
- 50 ml Gemüsebrühe oder Wasser
- Salz
- 1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 240 g)
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL gerösteter Sesam

### Zubereitung:

- 1) Zitrone heiß abspülen, trocken tupfen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Kräuter waschen, abtropfen lassen, Blätter abzupfen und in Streifen schneiden.
- 2) Knoblauch abziehen, Rote Beete gut abtropfen lassen, grob zerkleinern und mit Tahini, Gemüsebrühe und ½ TL Salz pürieren. Kichererbsen abtropfen lassen und 1 EL beiseitestellen. Die restlichen Kichererbsen mit 1 EL Zitronensaft zum Rote Beete Püree geben und weiter cremig mixen.
- 3) Hummus mit Kreuzkümmel, Salz, Zitronenabrieb und Olivenöl abschmecken. Mit Kräutern, restlichen Kichererbsen und Sesam – nach Wunsch mit Granatapfelkernen – bestreut mit Fladenbrot zu Gegrilltem servieren.

**Tipp:** Natürlich kannst du deinen Hummus auch mit frischer Roter Bete zubereiten. Dafür die Knollen waschen, mit Meersalz in Backpapier einpacken, ca. 1 Stunde im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Umluft garen und schälen.



**Zubereitungszeit:** 20 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Kalorien (pro Portion):** 442 kcal

## Immun-Booster Porridge

### Für 2 Portionen:

- 250 ml Haferdrink
- 75 ml Apfelsaft
- ½ TL gemahlene Vanille
- 1 TL Zimtpulver
- 100 g zarte Haferflocken
- 2 EL blanchierte Mandeln
- 300 g Beeren (z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren)
- 2 EL Honig

### Zubereitung:

- 1) Haferdrink mit Apfelsaft und Vanille aufkochen. Zimt und Haferflocken einrühren und unter ständigem Rühren ca. 2 Minuten köcheln lassen, bis ein cremiger Brei entsteht.
- 2) Mandeln grob hacken und in einer Pfanne goldgelb rösten.
- 3) Beeren waschen, abtropfen lassen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.
- 4) Porridge in Schüsseln füllen, mit Beeren, Mandeln und mit Honig beträufelt servieren.

**Tipp:** Übrig gebliebenes Porridge, kannst du auch noch am nächsten Tag als Basis für deinen Smoothie nutzen.



**Zubereitungszeit:** 30 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Kalorien (pro Portion):** 534 kcal

## Paprika-Brotsalat Greek Style

### Für 4 Portionen:

- je 2 rote und gelbe Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g Brot (z.B. Baguette, Fladenbrot)
- 5 EL Olivenöl
- einige Zweige mediterrane Kräuter (z.B. Oregano, Thymian, Rosmarin)
- Salz
- 1 Zitrone
- 200 g Fetakäse, 45 % Fett i. Tr.
- 2 EL Pinienkerne
- 1 Zweig Pfefferminze
- 150 g Kirschtomaten
- 2 TL mittelscharfer Senf
- frisch gemahlener Pfeffer

### Zubereitung:

- 1) Backofen auf 200 Grad Umluft (220 Grad Ober-/ Unterhitze) vorheizen.
- 2) Paprika waschen, Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebeln in Ringe und Knoblauch in Scheiben schneiden. Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und in 2 cm große Stücke schneiden.
- 3) Brot 2 cm groß würfeln, mit 4 EL Öl, Paprika, 1 Knoblauchzehe, Kräutern und 1 TL Salz vermengen, im Ofen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilt ca. 10 Minuten backen und auskühlen lassen.
- 4) Zitrone heiß abspülen, trocken tupfen, 2 TL Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Fetakäse abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Pinienkerne in der Pfanne goldbraun rösten. Pfefferminze waschen, abtropfen lassen, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Kirschtomaten waschen, abtropfen lassen und halbieren.
- 5) Für das Dressing restliches Olivenöl, Zitronensaft, 2 EL Wasser und Senf glattrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 6) Kräuterstiele und Knoblauch vom Backblech entfernen, Brot und Paprika mit Minze, Fetakäse, Zwiebelringen, Kirschtomaten und Zitronenabrieb vermengen, mit Pinienkernen bestreuen und mit dem Dressing beträufelt servieren.

**Tipp:** Verfeinere den Brotsalat mit deinem Lieblings-Antipasti, wie z.B. mit getrockneten Tomaten, Oliven oder Artischocken.



**Zubereitungszeit:** 15 min (zzgl. 1 Stunde Ruhezeit)

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Kalorien (pro Portion):** 60 kcal

## Pink Switchel

### Für 8 Portionen:

- 1 Zitrone
- 400 g frische Beeren (Brombeere, Himbeeren, Johannisbeeren)
- 2 Zweige Pfefferminze
- 50 g Rohrohrzucker
- 300 ml Cranberrysaft
- 50 ml naturbelassener Apfelessig
- einige Eiswürfel
- 1 Liter Mineralwasser mit Kohlensäure

### Zubereitung:

- 1) Zitrone heiß abwaschen, schälen und den Saft auspressen. Beeren waschen, abtropfen lassen, putzen, jeweils die Hälfte einfrieren und die restlichen mit einer Gabel andrücken. Minze waschen, abtropfen lassen und die Blätter abzupfen.
- 2) 100 ml Wasser mit Zucker aufkochen, vom Herd nehmen, Cranberrysaft, Apfelessig und Zitronensaft einrühren und in eine große Karaffe füllen. Minze, Zitronenschale und angedrückte Beeren zugeben und mindestens 1 Stunde ziehen lassen.
- 3) Gläser mit Eiswürfeln und gefrorenen Beeren zu je einem Drittel füllen, bis zur Hälfte mit Switchel füllen, mit sprudelndem Mineralwasser auffüllen und nach Wunsch mit Zitrone und Minze dekoriert servieren.

**Tipp:** Verfeinere deinen Switchel statt mit Minze mit einigen Blättern Verbene (Eisenkraut).



**Zubereitungszeit:** 35 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Kalorien (pro Portion):** 596 kcal

# Quinoasalat mit Himbeeren und Radieschen

## Für 4 Portionen:

- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 300 g bunter Quinoa
- 400 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Bund Radieschen
- 250 g Himbeeren
- 3 EL Himbeeressig
- 1 EL Agavendicksaft
- 100 g Wildkräuter oder Rucola
- 2 EL blanchierte Mandeln
- 200 g Hüttenkäse

## Zubereitung:

- 1) Schalotten und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in 1 EL Sonnenblumenöl anschwitzen. Quinoa zugeben, mit Gemüsebrühe und 200 ml Wasser auffüllen, bei geschlossenem Deckel und gelegentlichem Umrühren ca. 15 Minuten garen. Abkühlen lassen, ggf. übrige Flüssigkeit abgießen, mit Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen
- 2) Radieschen und Himbeeren waschen und abtropfen lassen. Radieschen putzen und fein hobeln. 50 g Himbeeren mit übrigem Sonnenblumenöl und Himbeeressig pürieren, mit Salz, Pfeffer und Agavendicksaft abschmecken.
- 3) Wildkräuter waschen, abtropfen lassen, putzen und grob zupfen. Mandeln grob hacken und in einer Pfanne goldgelb rösten.
- 4) Quinoasalat mit dem Dressing marinieren, Radieschen und Wildkräuter unterheben und auf eine große Platte geben.
- 5) Hüttenkäse mit einem Teelöffel darauf verteilen, mit den Mandeln und Himbeeren toppen und zimmerwarm servieren.

**Tipp:** Für etwas mehr Abwechslung ersetze die Himbeeren durch Erdbeeren und verfeinere den Salat mit Basilikum und Zitrone.



**Zubereitungszeit:** 20 min (zzgl. 2-3 Tage Fermentation)

**Schwierigkeitsgrad:** mittel

## Selbstgemachter Wasserkefir mit Orange und Granatapfel

### Für ca. 1 Liter

- 90 g Rohrzucker
- 1 Bio-Orange
- 40 g Kefirkristalle
- 3-4 entsteinte Datteln
- ½ Granatapfel

### Außerdem:

- 1 Einmachglas (ca. 1,5 Liter)
- 1 Stoffserviette
- 1 Gummiband

### Zubereitung:

- 1) Einmachglas mit kochend heißem Wasser ausspülen (wichtig ist, dass du wie bei allen Fermentationen sauber arbeitest).
- 2) 300 ml heißes Wasser in das Einmachglas füllen, Rohrzucker zugeben und auflösen.
- 3) Orange heiß abwaschen, trocken tupfen, schälen und den Saft auspressen. Orangenschale und -saft ins Einmachglas geben, mit 700 ml kaltem Wasser auffüllen und abkühlen lassen. Kefirkristalle und Datteln zugeben und vorsichtig unterrühren.
- 4) Einmachglas mit der Stoffserviette und einem Gummiband verschließen und an einem dunklen, warmen Ort zur Fermentation aufbewahren.
- 5) Nach 48-60 Stunden Orange und Datteln entfernen, Wasserkefir durch ein Sieb gießen und die Kristalle für die nächste Fermentation beiseitestellen.
- 6) Granatapfelkerne auslösen. Wasserkefir mit Granatapfelkernen und nach Wunsch mit frischer Orange und Minze auf Eis servieren.

**Tipp:** Besonders geeignet für die Fermentation sind Raumtemperaturen zwischen 25-28 Grad (z.B. im Waschraum mit Wäschetrockner).

Jempe®



# Herbst

**Zubereitungszeit:** 15 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Kalorien (pro Portion):** 125 kcal

## Beet Root Latte

### Für 4 Portionen:

- 400 g rote Bete
- 30 g Bio-Ingwer
- 800 ml Pflanzendrink (z.B. Hafer- oder Mandeldrink)
- 1 Zimtstange
- 1 EL Honig
- 1 Msp geriebene Muskatnuss

### Zubereitung:

- 1) Rote Bete und Ingwer gründlich waschen, abtropfen lassen, Rote Bete putzen und mit dem Ingwer schälen. Beides grob zerkleinern, entsaften oder in einem Mixer fein pürieren und durch ein Sieb abseihen.
- 2) Pflanzendrink mit der Zimtstange in einem Topf bei niedriger Temperatur erwärmen, 5 Minuten ziehen lassen und Zimtstange entfernen.
- 3) Pflanzendrink erhitzen, mit Honig und Muskat abschmecken, aufschäumen und auf 4 Gläser verteilen. Rote Bete Saft erwärmen, langsam in die Gläser gießen und nach Wunsch mit getrockneten Rosenblüten bestreut servieren.

**Tipp:** Wenn's mal schnell gehen muss, kannst du deinen Beet Root Latte auch mit Rote Beete Saft und Ingwer Shots zubereiten.

# Erdnuss-Suppe mit Miso, gebratenem Tempeh und Kürbis

**Zubereitungszeit:** 25 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Kalorien (pro Portion):** 657 kcal

## Für 4 Portionen:

- 250 g Rosenkohl
- ¼ Hokkaido-Kürbis
- 4 EL Sesamöl
- 30 g Ingwer
- 1 TL Sambal Olek
- 250 g Tempeh
- 400 g Mie Nudeln
- Salz
- 1 kleiner Pak Choi
- 100 g Shiitake Pilze
- 1 rote Zwiebel
- 1 Bio-Limette
- einige Zweige Minze und Koriander
- 1 Knoblauchzehe
- 400 ml Gemüsefond
- 1 EL helle Miso
- 2 EL Erdnussmus
- 3 EL Sojasoße
- Cayennepfeffer

## Zubereitung:

- 1) Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
- 2) Rosenkohl und Kürbis waschen, abtropfen lassen und putzen. Rosenkohl halbieren, Strunk entfernen, Kürbis entkernen und ca. 2 cm groß würfeln. Mit 2 EL Sesamöl marinieren und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 20-25 Minuten im Ofen garen.
- 3) Ingwer schälen, die Hälfte reiben und mit Sambal Olek und 1 EL Sesamöl verrühren.
- 4) Tempeh in Scheiben schneiden und mit der Marinade vermengen.
- 5) Mie Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen, abschütten und warmstellen.
- 6) Pak Choi waschen, abtropfen lassen, putzen und in Streifen schneiden. Shiitake Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und in dünne Spalten schneiden. Gemüse und Tempeh nacheinander 2-3 Minuten in einer Pfanne im restlichen Sesamöl anbraten und warm stellen.
- 7) Limette heiß abspülen, trocken tupfen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Kräuter waschen, Blätter abzupfen und in Streifen schneiden.
- 8) Knoblauch abziehen, mit dem übrigen Ingwer in Scheiben schneiden, ca. 2 Minuten in einem Topf anrösten, mit Gemüsefond und 400 ml Wasser ablöschen und 3 Minuten köcheln lassen. Mit Miso und Erdnussmus pürieren und mit Sojasoße, Cayennepfeffer, Limettensaft und -abrieb abschmecken.
- 9) Nudeln mit Gemüse auf 4 Schalen verteilen, mit kochend heißem Sud übergießen und mit Tempeh und Kräutern bestreut genießen.



**Zubereitungszeit:** 25 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Kalorien (pro Portion):** 330 kcal

## Grüne Gazpacho mit Erbse und Staudensellerie

### Für 4 Portionen:

- 200 g tiefgekühlte Erbsen
- 100 g Staudensellerie
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Babyspinat
- einige Zweige Basilikum
- 1 Salatgurke
- 500 ml Buttermilch
- Salz
- 3 EL Walnuskerne
- 2 Scheiben Bauernbrot, ca. 100 g
- 2 EL Olivenöl
- Cayennepfeffer
- 2 EL Walnussöl
- ½ Beet Kresse

### Zubereitung:

- 1) Erbsen antauen lassen. Staudensellerie waschen, putzen und grob zerkleinern. Knoblauch abziehen, Spinat und Basilikum waschen, abtropfen lassen und putzen.
- 2) Gurke schälen, grob würfeln und mit Erbsen, Staudensellerie, Knoblauch, Spinat und Basilikum in ein hohes Gefäß geben. Buttermilch zugeben und mit einem Pürierstab fein pürieren. Suppe mit Salz würzen und kaltstellen.
- 3) Walnuskerne grob hacken, Bauernbrot würfeln, salzen und zusammen in einer Pfanne in Olivenöl goldbraun rösten.
- 4) Suppe kurz vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen, mit Salz, Cayennepfeffer und Walnussöl abschmecken und auf 4 tiefe Teller oder Schalen verteilen.
- 5) Kresse vom Beet schneiden, mit dem Walnuss-Bauernbrot-Topping auf die Suppe streuen und servieren.

**Tipp:** Wenn die Suppe zu „dünn“ ist, kannst du sie mit etwas Brot ohne Rinde oder zarten Haferflocken andicken.



**Zubereitungszeit:** 20 min (zzgl. 1-4 Wochen Auszugszeit)

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Kalorien (pro Portion):** 47 kcal

## Kräuter-Oxymel (Honigessig)

### Für 8 Portionen:

- 30 g Kräuter (z.B. Salbei, Rosmarin, Thymian, Oregano)
- Salz
- 450 g Bio-Honig
- 150 ml naturbelassener Apfelessig
- 1 Schraubglas (ca. 1 Liter)

### Zubereitung:

- 1) Schraubglas mit kochend heißem Wasser ausspülen.
- 2) Kräuter waschen, abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Kräuter zupfen und mit 1 Prise Salz vermengen.
- 3) Honig mit Apfelessig glattrühren und mit den Kräutern in das Schraubglas geben und gut verschließen.
- 4) Je nach Beschaffenheit der Kräuter 1-4 Wochen bei Raumtemperatur, an einem dunklen Ort extrahieren lassen. Zartere Blätter und Blüten müssen nicht so lange ziehen wie z.B. Rosmarin. Das Glas täglich schwenken, damit die Inhaltsstoffe gut ausziehen können. Sobald die Kräuter ihre Farbe verloren haben, kann die Auszugszeit beendet werden.
- 5) Oxymel durch ein Sieb gießen und in eine Flasche füllen.
- 6) Oxymel kann esslöffelweise pur oder mit Wasser verdünnt am Morgen, vor der ersten Mahlzeit als Immunbooster zu sich genommen werden.

**Tipp:** Je nach Jahreszeit kannst du deinen Oxymel auch mit essbaren Blüten und Gewürzen verfeinern.



**Zubereitungszeit:** 15 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Kalorien (pro Glas):** 30 kcal

## Kurkuma Limo

### Für 15 Gläser

- 2 Bio-Zitronen
- 2 TL Kurkuma
- 1 Msp frisch gemahlener Pfeffer
- 1 TL Ingwerpulver
- 1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker
- 1 Zimtstange
- 100 g Kokosblütenzucker
- einige Eiswürfel
- Mineralwasser mit Kohlensäure

### Zubereitung:

- 1) Zitronen heiß abwaschen, schälen und den Saft auspressen.
- 2) Zitronensaft mit Wasser auf 200 ml Flüssigkeit auffüllen. Kurkuma, Pfeffer, Ingwerpulver, Vanillezucker, Zimt und Kokosblütenzucker einrühren und aufkochen. Zitronenschale zugeben und über Nacht kaltstellen.
- 3) Sirup durch ein Sieb gießen, Gläser mit Eiswürfeln und je 1-2 EL Sirup befüllen und mit sprudelndem Mineralwasser und Zitronenscheibe servieren.

**Tipp:** Probiere auch mal eine Sirup-Variante mit Orange, Mandarine oder Limette.



**Zubereitungszeit:** 30 min (zzgl. 20-24 Minuten Backzeit)

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Kalorien (pro Portion):** 584 kcal

# Kürbis-Dinkel-Flammkuchen mit Apfel

## Für 4 Portionen:

### Für den Teig:

- 1 TL Trockenhefe, ca. 2 g
- ½ TL Zucker
- 300 g Dinkelmehl, Type 630
- 1 EL Olivenöl
- Salz

### Für den Belag:

- ¼ Hokkaidokürbis, ca. 300 g
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- 1 rote Zwiebel
- 1 kleiner Apfel
- einige Stiele Oregano
- 150 g Schmand, 24 % Fett
- 50 g Frischkäse, Doppelrahmstufe
- 40 g Bergkäse, 40 % Fett i. Tr.
- 20 g Kürbiskerne

## Zubereitung:

- 1) Für den Teig 150 ml lauwarmes Wasser mit Trockenhefe und Zucker in einer Schüssel glattrühren. Mit Mehl, Olivenöl und 1 TL Salz zu einem glatten Teig verkneten, mit einem Tuch abdecken und ca. 20 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
- 2) Backofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze (200 Grad Umluft) vorheizen und 2 Backbleche mit Backpapier auslegen.
- 3) Für den Belag Kürbis waschen, abtropfen lassen, Kerne mit einem Löffel entfernen und in feine Spalten schneiden. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Kürbisspalten mit Olivenöl, 1 EL Wasser, 1 TL Salz und Knoblauch vermengen, auf einem der Backbleche verteilen, ca. 10 Minuten auf mittlerer Schiene backen und beiseitestellen.
- 4) Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Apfel waschen, vierteln, entkernen und in feine Spalten schneiden. Oregano waschen und abtropfen lassen.
- 5) Schmand mit Frischkäse und etwas Salz glattrühren und kaltstellen. Bergkäse grob reiben.
- 6) Teig halbieren, auf einer bemehlten Arbeitsfläche 2 ovale Fladen (ca. 25 x 35 cm) ausrollen und auf die Backbleche legen. Mit der Crème bestreichen und mit Kürbis, Zwiebelringen, Apfelspalten und Oregano belegen.
- 7) Flammkuchen mit Kürbiskernen und Bergkäse bestreuen, nacheinander 10-12 Minuten auf der untersten Schiene im vorgeheizten Ofen backen und in Stücke geschnitten servieren.



**Zubereitungszeit:** 15 min  
(zzgl. Kühlzeit)

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Kalorien (pro Portion):** 163 kcal

## Möhren-Dressing mit Ingwer

### Für 6 Portionen:

- 3 Möhren, ca. 280 g
- 30 g Ingwer
- 5 EL Sonnenblumenöl
- 1 Limette
- 4 EL Reisessig, alternativ Apfelessig
- 40 g Erdnussbutter
- 2 EL Sojasoße
- Salz
- 1 EL Agavendicksaft
- Cayennepfeffer

### Zubereitung:

- 1) Möhren und Ingwer waschen, abtropfen lassen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zusammen in einen Topf geben, mit 100 ml Wasser auffüllen und bei geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten kochen. Deckel abnehmen und solange weiterkochen bis die Flüssigkeit fast verkocht ist. Öl einrühren und auskühlen lassen.
- 2) Limette heiß abspülen, trocken tupfen, 2 TL Schale fein abreiben und den Saft auspressen.
- 3) Möhren- und Ingwerscheiben mit Essig, Erdnussbutter und Limettensaft fein pürieren.
- 4) Dressing mit Sojasoße, Salz, Agavendicksaft, Cayennepfeffer und Limettenabrieb abschmecken, in ein Schraubglas umfüllen und nach Wunsch zu buntem Salat genießen.

**Tipp:** Serviere deinen Salat mit Saté-Spießen und gerösteten Erdnüssen.



**Zubereitungszeit:** 35 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Kalorien (pro Portion):** 503 kcal

## Sauerkrautpuffer mit Kartoffel und Radieschen-Schmand

### Für 4 Portionen:

- 2 Zwiebeln
- ½ Bund Radieschen
- 750 g festkochende Bio-Kartoffeln
- Salz
- 300 g frisches Sauerkraut
- 200 g Schmand, 24 % Fett
- 1 TL Zitronensaft
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Ei, Größe M
- 80 g Weizenmehl, Type 405
- 20 g Speisestärke
- 4 EL Sonnenblumenöl

### Zubereitung:

- 1) Zwiebeln abziehen, Radieschen und Kartoffeln gründlich waschen, abtropfen lassen und trockenreiben. Radieschen vom Grün trennen und beiseitelegen. Zwiebel und Kartoffeln mit Hilfe einer Küchenreibe grob raspeln. Mit ½ TL Salz vermengen und 10 Minuten ziehen lassen.
- 2) Sauerkraut abtropfen lassen und gut ausdrücken.
- 3) Radieschen in feine Würfel schneiden, Schmand mit Zitronensaft glattrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, mit den Radieschenwürfeln vermengen und kaltstellen.
- 4) Gemüseraspeln mit Küchenpapier trocken tupfen, Sauerkraut unterheben, mit Ei, Mehl und Speisestärke vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5) Öl in einer großen Pfanne erhitzen und nacheinander bei mittlerer Hitze 12 Puffer 5-6 Minuten von beiden Seiten ausbacken.
- 6) Sauerkrautpuffer mit Radieschenschmand und – nach Wunsch – mit Radieschenblättern bestreut servieren.

**Tipp:** Je nach Jahreszeit kannst du das Sauerkraut durch geraspelte Möhren, Zucchini oder Blumenkohl ersetzen.

**Zubereitungszeit:** 15 min  
(zzgl. Quellzeit)

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Kalorien (pro Portion):** 563 kcal

## Yellow-Smoothie-Bowl

### Für 2 Portionen:

- 300 ml Milch, 1,5 % Fett
- 80 g kernige Haferflocken
- 2 EL Chiasamen
- 2 EL Honig
- ½ Kaki
- 8 Physalis
- 1 Passionsfrucht
- 1 Banane
- ½ Mango
- 1 gelbe Kiwi
- 1 EL Cashewkerne
- 150 g Joghurt, 1,5 % Fett

### Zubereitung:

- 1) Milch mit Haferflocken, Chiasamen und 1 EL Honig in einer Schüssel verrühren und über Nacht abgedeckt im Kühlschrank quellen lassen.
- 2) Kaki und Physalis waschen und abtropfen lassen. Kaki in Scheiben schneiden. Passionsfrucht halbieren und Kerne auslösen.
- 3) Banane, Mango und Kiwi schälen und jeweils die Hälfte in Scheiben schneiden. Übrige Banane, Kiwi und Mango mit Cashewkernen und Joghurt fein pürieren und mit restlichem Honig süßen.
- 4) Over Night Oats auf 2 Schüsseln verteilen, mit Smoothie, restlichem Obst und nach Wunsch mit frischer Minze garniert servieren.

**Tipp: Probiere die Smoothie Bowl auch in der roten Variante mit Wassermelone und roten Beeren.**

**Jempo**<sup>®</sup>



**Winter**



**Zubereitungszeit:** 25 min (zzgl. mind. 1 Stunde Kühlzeit)

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Kalorien (pro Stück):** 35 kcal

## Energy Balls mit Himbeeren

### Für 48 Stück :

- 60 g Kokosflocken
- 30 g Kokosöl
- 100 g zarte Dinkelflocken
- 200 g entsteinte Datteln
- 125 g gefrorene Himbeeren
- 1 TL Chiasamen, ca. 5 g

### Zubereitung:

---

- 1) Kokosflocken bei mittlerer Hitze in einem Topf hell anrösten und auf einem Teller auskühlen lassen. Kokosöl im Topf schmelzen.
- 2) Dinkelflocken in einem Mixer pürieren, sodass feines Mehl entsteht und umfüllen. Datteln, Himbeeren und Chiasamen in den Mixer geben und fein pürieren.
- 3) Dinkelflockenmehl, die Hälfte der Kokosflocken und Kokosöl mit dem Himbeerpüree vermengen, zu ca. 48 Kugeln formen, durch die übrigen Kokosflocken wälzen und bis zum Verzehr –mindestens 1 Stunde – kaltstellen.

---

**Tipp:** Probiere auch eine Variante mit gehackten, gesalzenen Erdnüssen.

---



**Zubereitungszeit:** 25 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Kalorien (pro Tasse):** 204 kcal

## Goldene Milch

### Für 2 Tassen

#### Für die Paste (für ca. 10 Tassen):

- 40 g Kurkuma oder 2 EL Kurkumapulver
- 40 g Ingwer
- 80 g Kokosöl
- 1 Zimtstange
- 4 Kardamomkapseln
- frisch gemahlener Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss

#### Für die Milch:

- 1 Bio-Orange
- 350 ml Barista Hafermilch
- 1 EL Agavendicksaft

### Zubereitung:

- 1) Für die Paste Kurkuma und Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- 2) 1 EL Kokosöl in einem kleinen Topf zerlassen, Kurkuma, Ingwer, Zimt und Kardamomkapseln zugeben und 1 Minute anrösten.
- 3) Mit 100 ml Wasser auffüllen, Pfeffer und Muskatnuss zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln, bis die Flüssigkeit zur Hälfte reduziert ist. Restliches Kokosöl zugeben und schmelzen.
- 4) Kardamomkapseln und Zimtstange entfernen. Sud mit dem Mixstab fein pürieren, in ein Schraubglas füllen und im Kühlschrank aufbewahren.
- 5) Für die Goldene Milch Orange heiß abwaschen, trocken tupfen, Schale abreiben und den Saft auspressen. 50 ml Orangensaft mit der Hafermilch erwärmen, ca. 3 EL Paste einrühren, mit einem Mixstab aufschäumen, mit Agavendicksaft und Orangenabrieb abschmecken und auf 2 Tassen verteilen.
- 6) Goldene Milch nach Belieben mit aufgeschäumtem Haferdrink, frischen Orangenscheiben und Zimt servieren.

**Tipp:** Bewahre die Paste im Schraubglas im Kühlschrank auf, so ist sie mehrere Tage haltbar.



**Zubereitungszeit:** 55 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Kalorien (pro Portion):** 712 kcal

## Grünkohlsalat mit weißen Bohnen und Granatapfel

### Für 2 Portionen:

- 150 g weiße Bohnen
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g junger Grünkohl
- 5 EL Olivenöl
- 1 Granatapfel
- 2 EL Walnusskerne
- einige Zweige Petersilie
- 1 rote Chilischote
- 3 EL Granatapfelsirup
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

### Zubereitung:

- 1) Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen und abgießen. In einem Topf nach Packungsanweisung ca. 45 Minuten kochen und abschütten.
- 2) Backofen auf 180 Grad Umluft (200 Grad Ober-/ Unterhitze) vorheizen.
- 3) Zwiebel und Knoblauch abziehen, 1 Knoblauchzehen fein würfeln und die Zwiebel in feine Spalten schneiden.
- 4) Grünkohl waschen, putzen, mit 3 EL Olivenöl und Knoblauchwürfeln marinieren. Auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten rösten.
- 5) Granatapfelkerne ausbrechen. Walnüsse grob hacken und in einer beschichteten Pfanne goldgelb rösten.
- 6) Petersilie und Chilischote waschen und abtropfen lassen. Petersilie hacken, Chilischote halbieren, von den Kernen befreien und in feine Ringe schneiden.
- 7) 1 EL Bohnen mit übrigem Olivenöl, restlichem Knoblauch und Granatapfelsirup pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 8) Grünkohl in eine große Schüssel geben, salzen und mit den restlichen Bohnen, Zwiebeln, Petersilie und Chili vermengen.
- 9) Salat auf einer großen Platte verteilen, mit Walnüssen und Granatapfelkernen bestreuen und mit dem Dressing beträufelt servieren.



**Zubereitungszeit:** 35 min (10 Min Backzeit, zzgl. 30 Min. Ruhezeit)

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Kalorien (pro Stück)** 98 kcal

## Ingwer-Dinkel-Cookies

### Für 35 Stück

- 250 g Dinkelmehl, Type 630
- 1 EL gemahlener Ingwer
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Salz
- 2 EL Zitronat, ca. 30 g
- 2 EL Walnuskerne
- 150 g weiche Butter
- 160 g Rohrohrzucker
- 80 g Zuckerrübensirup
- 1 Ei, Größe L
- 3 EL Dinkelflocken, ca. 45 g

### Zubereitung:

- 1) Mehl mit Ingwer, Backpulver und Salz mischen. Zitronat und Walnuskerne hacken.
- 2) Butter mit 120 g Zucker in einer Küchenmaschine oder mit dem Handrührgerät schaumig schlagen, Zuckerrübensirup und Ei nacheinander zugeben und 1 weitere Minute schaumig rühren.
- 3) Mehlmischung zugeben und zu einem homogenen Teig verarbeiten. Dinkelflocken, Zitronat und Walnüsse unterheben, abdecken und für ca. 30 Minuten ins Gefrierfach stellen.
- 4) Backofen auf 180 Grad Umluft (200 Grad Ober-/ Unterhitze) vorheizen.
- 5) Teig aus dem Kühlschrank nehmen und zu ca. 35 Kugeln formen. Durch den restlichen Zucker wälzen, auf 2 mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen und im vorgeheizten Ofen 8-10 Minuten backen.
- 6) Cookies aus dem Ofen nehmen, auskühlen lassen und bis zum Verzehr in einer Keksdose aufbewahren. .



**Zubereitungszeit:** 35 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Kalorien (pro Portion):** 499 kcal

## Linsensalat mit Mandarine, Mandel und Berberitze

### Für 4 Portionen:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Suppengemüse
- 4 EL Kokosöl
- 1 EL Currypulver
- 220 g Belugalinsen
- 400 ml Gemüsebrühe
- Salz
- 4 Bio-Mandarinen oder Clementinen
- 2 Strauchtomaten
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Apfelessig
- Cayennepfeffer
- einige Zweige Pfefferminze und Koriander
- 2 EL Mandelstifte
- 3 EL Berberitzen oder Cranberries

### Zubereitung:

- 1) Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Möhren und Sellerie schälen und 0,5 cm groß würfeln. Lauch halbieren, waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.
- 2) Gemüsewürfel in 2 EL zerlassenem Kokosöl anschwitzen, mit Currypulver bestäuben, Linsen zugeben und mit Gemüsebrühe und 200 ml Wasser auffüllen. Bei geschlossenem Deckel und gelegentlichem Umrühren ca. 25 Minuten bissfest garen. Mit 1 TL Salz vermengen und auskühlen lassen.
- 3) Mandarinen heiß abwaschen, abtropfen lassen und von 1 Mandarine die Schale abreiben. Mandarinen schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Tomaten waschen, abtropfen lassen, Strunk entfernen und würfeln.
- 4) Ausgekühlten Linsen mit Olivenöl und Apfelessig vermengen und mit Mandarinenabrieb, Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
- 5) Kräuter waschen, abtropfen lassen, putzen, grob zerkleinern und die Hälfte mit den Mandarinscheiben und Tomatenwürfeln unter den Salat heben.
- 6) Mandelstifte in einer Pfanne goldgelb rösten. Berberitzen mit den Lauchstreifen im restlichem Kokosöl 1-2 Minuten dünsten.
- 7) Linsensalat in eine große Schale füllen, mit Mandelstiften, Berberitzen, Lauch und übrigen Kräutern bestreut lauwarm servieren.

**Tipp:** Serviere den Linsensalat zu frisch gebackenen Falafel oder Köfte.



**Zubereitungszeit:** 30 min (zzgl. 60 Min. Ruhezeit)

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Kalorien (pro Portion)** 638 kcal

## Red Cabbage Rolls mit Rote-Bete-Mayo

### Für 4 Portionen:

- 1 Limette
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Rotkohl, ca. 800 g
- Salz
- 2 EL Weißweinessig
- Rohrzucker
- 300 g Möhren
- 3 Lauchzwiebeln
- einige Stiele Thaibasilikum, Minze und Koriander
- 100 g gekochte Rote Bete
- ½ Glas Mais, Abtropfgewicht ca. 115 g
- 200 g Mayonnaise
- 1 EL geröstetes Sesamöl
- Cayennepfeffer
- 12 Blätter Reispapier (Ø ca. 20 cm)

### Zubereitung:

- 1) Limette heiß abwaschen, abtropfen lassen, Schale abreiben und den Saft auspressen. Knoblauch abziehen und fein reiben.
- 2) Äußere Blätter und Strunk des Rotkohls entfernen, Rotkohl waschen und fein hobeln. Mit Salz, Essig, Limettensaft, 2 TL Rohrzucker, der Hälfte des Knoblauchs und 1 TL Limettenabrieb vermengen, 1 Minute kneten und abgedeckt mind. 1 Stunde marinieren.
- 3) Möhren waschen, abtropfen lassen, schälen, zu Stiften hobeln und mit ½ TL Salz und 1 Prise Zucker marinieren. Lauchzwiebeln waschen, abtropfen lassen und in feine Ringe schneiden.
- 4) Kräuter waschen, abtropfen lassen und Blätter abzupfen.
- 5) Rote Bete und Mais abtropfen lassen. Rote Bete mit der Mayonnaise fein pürieren, mit Sesamöl und Cayennepfeffer abschmecken.
- 6) Reispapierblätter ausbreiten und mit etwas Wasser befeuchten. Rotkohl und Möhren abtropfen lassen, Mais, Lauchzwiebeln und Kräuter gleichmäßig darauf verteilen, die Seiten einschlagen und einrollen.
- 7) Red Cabbage Rolls halbiert mit Rote-Bete-Mayo und nach Wunsch mit geröstetem Sesam bestreut servieren.

**Tipp:** Verfeinere die Rolls nach Lust und Laune z.B. mit gebratenem Hähnchen, Tofu, Avocado oder Erdnüssen.



**Zubereitungszeit:** 25 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Kalorien (pro Portion):** 655 kcal

# Rote Bete Carpaccio mit Orangen & gebratenem Halloumi

## Für 4 Portionen:

- 300 g Rote Beete
- 3 EL Apfelessig
- Salz
- 1 TL Rohrohrzucker
- 4 EL Cashewkerne
- 2 Bio-Orangen
- 2 Knoblauchzehen
- einige Zweige Petersilie und Schnittlauch
- 1 Hand voll Sprossen
- 5 EL Olivenöl
- frisch gemahlener Pfeffer
- 500 g Halloumi

## Zubereitung:

- 1) Rote Bete gründlich waschen, abtropfen lassen und – am besten mit Handschuhen – schälen. Bete in hauchdünne Scheiben schneiden und mit 2 EL Apfelessig, Salz und Zucker marinieren.
- 2) Cashewkerne in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Temperatur goldgelb rösten und auskühlen lassen.
- 3) Orangen heiß abwaschen, abtropfen lassen und 1 TL Schale abreiben. Orange schälen, in Scheiben schneiden und dabei den Saft auffangen.
- 4) Knoblauch abziehen, Kräuter und Sprossen waschen und abtropfen lassen. Kräuter grob zerkleinern und mit 3 EL Olivenöl, Knoblauch und der Hälfte der Cashewkerne in einem Mörser oder mit dem Stabmixer zu Pesto verarbeiten.
- 5) Orangensaft, restlichen Apfelessig und Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6) Halloumi abtropfen lassen, mit Küchenpapier trocken tupfen, in einer Pfanne von allen Seiten ca. 5 Minuten anbraten, in Scheiben schneiden und warmstellen.
- 7) Bete abtropfen lassen, mit den Orangenscheiben auf 4 Tellern verteilen, mit der Vinaigrette beträufeln und mit Halloumi, Pesto, Sprossen und übrigen Cashewkernen servieren.

**Tipp:** Serviere dein Carpaccio mit marinierten gebratenen Tofuwürfeln als vegane Alternative.



**Zubereitungszeit:** 15 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Kalorien (pro Glas):** 43 kcal

## Rote Bete-Himbeer-Ingwer-Shot

### Für 8 Gläser :

- 150 g Rote Bete
- 2 Äpfel, ca. 300 g
- 1 Schale Himbeeren, 125 g
- 30 g frischen Ingwer
- 2 Bio-Zitonen

### Zubereitung:

- 1) Rote Bete, Äpfel und Himbeeren waschen und abtropfen lassen, Rote Bete und Ingwer schälen und grob zerkleinern.
- 2) Zitronen heiß abwaschen, 1 Stück Schale abschneiden, Zitronen halbieren und entsaften.
- 3) Äpfel vom Kerngehäuse befreien, mit den übrigen Zutaten und 50 ml Wasser in einen Mixer geben, 3-4 Minuten fein pürieren und ggf. durch ein Sieb gießen.
- 4) Rote Bete Shot portionsweise zum Start in den Tag genießen. Der übrige Saft lässt sich für ca. 2 Tage im Kühlschrank aufbewahren

**Tipp:** Wenn du es etwas feiner magst, kannst du deinen Shot auch im Entsafter zubereiten.



**Zubereitungszeit:** 35 min  
(zzgl. Ruhezeit)

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Kalorien (pro Portion):** 107 kcal

## Schnelles Kimchi

### Für 8 Portionen:

- 2 Köpfe Chinakohl, à ca. 1,2 kg
- 240 g Meersalz
- 1 Apfel
- 2 Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- 50 g Ingwer
- 4 EL Reisessig
- 4 EL scharfe Paprikapaste
- 1 EL Rohrohrzucker
- 1 Schraubglas (2,5 Liter)

### Zubereitung:

- 1) Schraubglas mit kochend heißem Wasser ausspülen.
- 2) Chinakohl waschen, abtropfen lassen, vom Strunk befreien und in 1-2 cm dicke Scheiben schneiden.
- 3) 4 Liter Wasser mit Meersalz zum Kochen bringen und vom Herd nehmen. Chinakohl für 5 Minuten ins Salzwasser geben, abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen.
- 4) Apfel waschen, abtropfen lassen und Kerngehäuse entfernen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebeln würfeln, Ingwer mit einem Löffel schälen, in Scheiben schneiden und mit Apfel und Knoblauch fein pürieren.
- 5) Chinakohl mit der Zwiebelpaste, Reisessig, Paprikapaste und Zucker vermengen, in das Schraubglas füllen und bei Raumtemperatur an einem dunklen Ort über Nacht ziehen lassen.
- 6) Kimchi traditionell zu Reis und nach Wunsch mit Sesam und Koriander bestreut servieren.

**Tipp:** Für ein klassisch fermentiertes Kimchi könnt ihr das Glas 5-7 Tage bei Raumtemperatur und noch weitere 2-3 Wochen im Kühlschrank lagern, um den typisch säuerlichen Geschmack zu erhalten.



**Zubereitungszeit:** 35 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Kalorien (pro Portion):** 686 kcal

## Winterbowl mit Grapefruit, Fenchel und Burrata

### Für 4 Portionen:

- 2 Grapefruits
- 20 g Ingwer
- 1 Glas Kichererbsen, Abtropfgewicht ca. 280 g
- Salz
- 2 TL Currypulver
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- ½ Granatapfel
- einige Zweige Minze und Petersilie
- 240 ml Gemüsebrühe
- ½ TL Chiliflocken
- 200 g Instant-Couscous
- 1 Fenchelknolle
- 4 Burrata, à ca. 100 g
- 4 EL Olivenöl
- frisch gemahlener Pfeffer

### Zubereitung:

- 1) Grapefruit heiß abwaschen, trocken tupfen, schälen, filetieren und den Saft dabei auffangen. Ingwer schälen und fein reiben.
- 2) Kichererbsen abtropfen lassen, mit Küchenpapier trockenreiben und dabei die Haut lösen. In einer beschichteten Pfanne bei mittlere Temperatur 8-10 Minuten rösten. Mit Salz, ½ TL Curry- und 1 TL Paprikapulver würzen und beiseitestellen.
- 3) Granatapfel einschneiden, vorsichtig aufbrechen und die Kerne auslösen.
- 4) Kräuter waschen, abtropfen lassen, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.
- 5) Gemüsebrühe mit 2 EL Grapefruitsaft, restlichem Currypulver und Ingwer aufkochen und mit ½ TL Salz und Chiliflocken abschmecken. Couscous in eine Schüssel geben und mit der heißen Gemüsebrühe übergießen. 5 Minuten abgedeckt ziehen lassen und mit einer Gabel auflockern.
- 6) Fenchel waschen, abtropfen lassen, Strunk entfernen und in feine Scheiben schneiden. Burrata abtropfen lassen.
- 7) Fenchel in einer Pfanne in 1 EL Öl braten. Couscous zugeben und mit Salz, Pfeffer, restlichen Olivenöl und Grapefruitsaft abschmecken.
- 8) Grapefruitfilets, Kichererbsen und Kräuter unter den Couscous heben, auf 4 Tellern verteilen und mit je 1 Burrata und Granatapfelkernen bestreut servieren.

# Glossar

## Getränke

Beetroot-Latte	22
Goldene Milch	33
Kurkuma Limo	26
Pink Switchel	18
Rote Beete-Himbeer-Shot	39
Smoothie mit Apfel, Banane und Kiwi	10
Selbstgemachter Wasserkefir mit Orange und Granatapfel	20

## Frühstück / Snacks

Chia-Pudding mit Kiwi, Apfel und Banane	6
Energy Balls mit Himbeeren	32
Frozen Kokos(Jo)ghurt mit Mango, Passionsfrucht und Vanille	14
Green Spring Bowl	7
Hummus-Dip mit roter Beete	15
Immun-Booster Porridge	16
Ingwer-Dinkel Cookies	35
Yellow Smoothie Bowl	30

# Glossar

## Vorspeisen

Erdnuss-Suppe mit Miso, gebratenem Tempeh und Kürbis	23
Fenchel-Lauch-Suppe mit Apfel	13
Grüne Gazpacho mit Erbse und Staudensellerie	24
Grünkohlsalat mit weißen Bohnen und Granatapfel	34
Linsensalat mit Mandarine, Mandel und Berberitze	36
Möhren-Dressing mit Ingwer	28
Orientalische Tomatensuppe mit Berberitzen	9
Paprika-Brotsalat Greek Style	17
Quinoasalat mit Himbeeren und Radieschen	19

## Hauptgerichte

Grüne Spargel-Tarte mit Spinat und Bärlauch	8
Kürbis-Dinkel-Flammkuchen mit Apfel	27
Red Cabbage Rolls mit Rote-Bete-Mayo	37
Rote Bete Carpaccio mit Orangen & gebratenem Halloumi	36
Sauerkrautpuffer mit Kartoffel und Radieschen-Schmand	29
Schnelles Kimchi	40
Spinat-Pfannkuchen mit Pilzen und Knoblauch-Joghurt	11
Winterbowl mit Grapefruit, Fenchel und Burrata	41

The Jembo logo is located in the top right corner, featuring the brand name in a white, stylized font with a registered trademark symbol, set against a dark blue rectangular background.

Jembo®

The background of the advertisement is a top-down view of various fresh produce including carrots, beets, raspberries, blueberries, plums, and potatoes, arranged on a light-colored wooden surface.

**Du kannst gar nicht  
genug kriegen?**

Dann folge uns auf unseren Social Media Kanälen und entdecke jeden Monat ein neues, spannendes Rezept, mit dem du dein Immunsystem langanhaltend und natürlich stärken kannst!



@tempo.taschentuch



@tempodeutschland