

# GEMISCHTE PILZPFANNE

mit Salbei, Pastinakenstampf und Salat

🕒 ca. 35 Minuten



## ZUTATEN (4 Personen)

### Pastinakenstampf:

- 500 g Pastinaken
- 2 TL Olivenöl
- 1 Spritzer Zitrone
- Salz Pfeffer
- Muskatnuss gerieben

### Pilzpfanne:

- 500 g gemischte Pilze
- 2 TL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Handvoll Salbeiblätter
- Salz, Pfeffer

### TIPP

Stampf aus Süßkartoffel oder Sellerieknolle. Kann auch gut in größerer Menge zubereitet werden und am nächsten Tag warm gemacht werden. Oder in ein Glas gefüllt für unterwegs.

## ZUBEREITUNG

- 1** **Pastinaken** schälen und grob in Stücke schneiden. In einen Topf geben und mit 200 ml Wasser bei geschlossenem Deckel zum Kochen bringen. Etwa 15 Minuten köcheln, bis die Pastinaken weich sind. 2 TL **Olivenöl**, **Zitronensaft**, **Salz**, **Pfeffer** und eine kräftige Prise **Muskatnuss** zugeben und zerstampfen.
- 2** Für die Pilzpfanne: **Pilze** putzen und in Scheiben schneiden. Die Pilze in einer Pfanne ohne Fett anbraten, bis das Wasser ausgetreten ist. Anschließend die Pilze zur Seite schieben und in die Mitte der Pfanne 2 TL **Olivenöl** geben. Den **Knoblauch** und die **Salbeiblätter** darin anbraten. Der Salbei sollte leicht knusprig werden. Dann mit den Pilzen vermengen und anbraten bis die Pilze leicht angebräunt sind. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.
- 3** Dazu passt Radicchio-, Spinat- oder Wildkräutersalat. Mit einem Dressing aus Orangensaft, Honig, Olivenöl, Salz anrichten.

### Das Wertvollste aus der Olive

PHEN'OLIO ist ein frisch-fruchtiges und zugleich herb-scharfes Bio-Olivenöl in Demeter-Qualität, bei dem, im Gegensatz zu anderen Olivenölen, durch das lichtgeschützte Zentrifugieren und die optimale Lagerung, die wertvollen Polyphenole erhalten bleiben (1.263 mg/kg).



[artgerecht.com/  
phenolio](https://artgerecht.com/phenolio)



# BUNTES OFENGEMÜSE

mit Sesam-Dip und Salat

🕒 ca. 50 Minuten



## ZUTATEN (4 Personen)

### Buntes Ofengemüse:

- 2 kleine Rote Beete
- 2 Möhren
- 1 Pastinake
- 1 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Fenchel
- 4 EL Olivenöl
- 1 Zitrone
- Frische oder getrocknete Kräuter: Rosmarin/ Thymian/ Majoran je nach Belieben
- Salz, Pfeffer

Gemüse kann je nach Saison und Belieben variiert werden, z. B. Petersilienwurzel, Süßkartoffel, Zucchini

### Sesam Dip:

- 2 TL Olivenöl
- 1 TL Honig
- 4 EL Tahin (Sesammas)
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1/2 Tasse Wasser
- 2 TL Zitronensaft
- Prise Salz

## TIPP

Das Gemüse kann auch gut am nächsten Tag aufgewärmt oder als bunter Gemüsesalat zubereitet werden.

## ZUBEREITUNG

- 1 Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Die **Rote Beete** schälen und in Spalten schneiden. Die **Möhren** waschen, den Ansatz entfernen und in schräge Stücke schneiden. Die **Pastinake** schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die **Paprika** halbieren, Strunk und Kerne entfernen und je nach Größe vierteln oder achtern. Die **Zwiebel** schälen und in Spalten schneiden. Den **Fenchel** zunächst halbieren, dann in Spalten schneiden.
- 2 Das Gemüse nebeneinander auf ein Backblech geben, mit **Salz, Pfeffer** bestreuen und mit **Olivenöl** beträufeln. **Kräuter** nach Belieben zum Gemüse geben und auf mittlerer Schiene im Backofen bei 180 Grad 20 Minuten backen.  
**Zitrone** in Spalten schneiden, nach 20 Minuten zum Gemüse geben und weitere 15-20 Minuten backen, bis das Gemüse gar ist.
- 3 In der Zwischenzeit den Sesam-Dip zubereiten. Dafür einfach **alle Zutaten** für den Dip verrühren.  
Dazu passt Salat.

### Konzentriertes Obst und Gemüse in einer Kapsel

Unser Körper benötigt neben Makronährstoffen auch Mikronährstoffe in Form von Vitaminen und Mineralstoffen. Da wir nicht immer den Bedarf über die Ernährung abdecken können und Faktoren wie Stress oder körperliche Anstrengung die Aufnahme hemmen, empfehlen wir die Speicher gezielt aufzufüllen. Hier hilft MULTI – auf den Menschen abgestimmt und zu 95% aus natürlichen Quellen. Bereits eine Kapsel deckt den Tagesbedarf.



[artgerecht.com/multi](https://artgerecht.com/multi)



# DATTEL-KOKOS- POWER-KUGELN

🕒 ca. 10 Minuten



## ZUTATEN (ergibt ca. 12–15 Kugeln)

- 200 g Datteln entsteint
- 100 g Kokosraspeln
- 1 EL Orangensaft
- 2 EL Kakao (dunkel)
- 1 Prise Salz
- 1 Prise getrocknetes Ingwerpulver
- 2 TL Orangenschalen Abrieb (Bio-Orange)

## TIPP

Die Kugeln eignen sich ideal für unterwegs oder als Nachtisch.

Bitte beachten: Trockenobst nur in kleinen Mengen verzehren aufgrund der hohen Kalorienmenge.

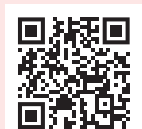
Bei Datteln sowie Trockenobst darauf achten, dass keine Konservierungsmittel zugefügt wurden.

## ZUBEREITUNG

- 1** Die **Datteln** grob zerkleinern, mit **allen Zutaten** mischen und in einem Foodprozessor oder mit dem Mixer pürieren.
- 2** Mit den Händen kleine Kugeln formen und je nach Belieben in **Sesam** oder **Kokosraspeln** wenden.
- 3** Kugeln in den Kühlschrank stellen und dort aufbewahren.

### Der Energielieferant

Dieses Rezept liefert eine gute Portion Energie. Um Müdigkeit vorzubeugen und den Energiestoffwechsel und die Leistungsfähigkeit zu verbessern, empfehlen wir zudem N'ERGY. Es liefert durch die Kombination des 5-fach-Zuckers Ribose mit den Coenzymen Q10 und NADH, Guarana Extrakt, Magnesium und Vitamin B12 alle notwendigen Energiebausteine.



[artgerecht.com/  
nergy](https://artgerecht.com/nergy)

# FENCHEL-SPINAT-SALAT

mit Orange und Granatapfel

🕒 ca. 45 Minuten





## ZUTATEN (4 Personen)

- 2 Fenchelknollen (ca. 400 g)
- 1 Bio Orange
- 1 Prise Salz
- 2 EL Weißweinessig
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Honig
- 1 Granatapfel
- 100 g Babyspinat

## TIPP

Das Fenchelgrün kann mit verwendet werden, es ist gut essbar und gesund.

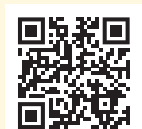
Eine gute Alternative zu Weißweinessig ist Apfelessig, dieser hat vielfältige positive Effekte auf die Gesundheit.

## ZUBEREITUNG

- 1** Die **Fenchelknollen** waschen, halbieren und in feine Scheiben hobeln. Die **Orange** filetieren. Dafür die gesamte Schale der Orange abschneiden, sodass auch die weiße Haut vom Fruchtfleisch entfernt ist. Dann die einzelnen Filets zwischen den Trennhäuten mit einem Messer heraustrennen und den Saft auffangen.
- 2** Für das Salat-Dressing den **Weißweinessig** mit **Honig, Salz** und dem **Saft der Orange** verrühren. Das **Olivenöl** anschließend unterrühren. Das Dressing in eine Schüssel mit dem Fenchel und den Orangenfilets geben und ziehen lassen. In der Zwischenzeit den **Granatapfel** wie eine Orange schälen und nach und nach die Kerne aus den einzelnen Schiffchen herauslösen.
- 3** Den **Babyspinat** waschen, unter den Fenchelsalat mischen und mit den Granatapfelkernen garnieren.

### Mehr Sonne im Leben durch Vitamin D

Dieses Gericht ist besonders vitaminreich und eignet sich gut als leichte Sommermahlzeit. Das für viele Körperfunktionen wichtige Vitamin D können wir jedoch nicht über die Nahrung aufnehmen. Hier hilft O'SOLE – gewonnen aus biologischen Rohstoffen und hochwertigen natürlichen Quellen. Bereits ein Tropfen deckt den Tagesbedarf.



[artgerecht.com/  
osole](https://artgerecht.com/osole)



# FISCHFILET

mit Nusskruste auf Chicorée

🕒 ca. 35 Minuten



## ZUTATEN (4 Personen)

### Fischfilet mit Nusskruste auf Chicorée:

- 4 Fisch-Filetstücke á ca. 150 g (z. B. Kabeljau, Lachs)
- 1 Bund Petersilie
- 50 g Haselnusskerne
- 1 EL Ghee
- Salz
- 1/2 TL Zitronenschale
- 4 Chicorée
- 1 TL Olivenöl

### Salatdressing:

- 2 EL Olivenöl
- 2 El Essig
- 1 TL Honig
- Saft einer halben Orange
- Salz, Pfeffer

### TIPP

Dazu passt Salat nach Belieben wie Wildkräuter, Rucola, Portulak, Frisée.

## ZUBEREITUNG

- 1 Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. **Petersilienblätter** abzupfen und mit den **Haselnüssen, Ghee, Zitronenabrieb** und **Salz** im Mixer zerkleinern oder mit dem Pürierstab pürieren.
- 2 Die **Fischfilets** mit kaltem Wasser abbrausen und trocken tupfen. Mit **Zitronensaft** beträufeln und salzen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und die **Nussmischung** auf die **Filets** geben und andrücken. **Fischfilets** je nach Größe 10 – 15 Minuten im Backofen garen. Das Fleisch sollte auch in der Mitte der **Filets** gar sein.
- 3 In der Zwischenzeit den **Chicorée** halbieren. In einer Pfanne **Olivenöl** erwärmen und den Chicorée mit den Schnittflächen nach unten in die Pfanne geben. **Honig, Pfeffer, Salz** und den Saft einer halben **Orange** zugeben und bei geschlossenem Deckel und kleiner Flamme etwa 5 Minuten gar kochen.
- 4 Den **Chicorée** auf Tellern verteilen, die **Filets** darauf setzen und den restlichen Chicorée-Sud darüber geben.
- 5 Für das Salatdressing folgende Zutaten verrühren: 1 TL **Honig**, 2 EL **Essig**, Saft einer halben **Orange**, 2 EL **Olivenöl** und eine Prise Salz.

### Hochwertige OMEGA-3-Fettsäuren

Fisch und Meeresfrüchte standen bei unseren Vorfahren täglich auf dem Speiseplan, weshalb unser Körper eine regelmäßige Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren gewöhnt ist. Um den täglichen Bedarf nicht ausschließlich über die Zubereitung von Fisch zu decken, kann O'MEGA helfen – wertvollste Fette aus Fisch und Krill in einer Kapsel in höchster Qualität aus nachhaltigem und zertifiziertem Fischfang.



[artgerecht.com/omega](https://artgerecht.com/omega)



# KOKOS- ZITRONENGRAS-SUPPE

mit Huhn

🕒 ca. 30 Minuten





## ZUTATEN (4 Personen)

- 1 l Hühner- oder Gemüsesuppe
- Hühner-Suppenfleisch
- 500 ml Kokosmilch
- 1 EL Kokosfett – z. B. unser CO'CO
- 1 cm Stück Ingwer
- 1 Stängel Zitronengras
- 2 Kaffir-Limettenblätter
- 1/2 Chili je nach Geschmack
- 100 g Pilze wie Shiitake oder Champignons
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Limette
- Korianderblätter oder alternativ Petersilie

## TIPP

Wenn es schnell gehen muss, 1/2 l Gemüse/ Geflügelfond aus dem Bioladen und 1/2 l Wasser mischen.

Eine Alternative zu Hühner-Suppenfleisch ist Hühnerbrust. In feine Streifen schneiden und etwas länger in der Suppe ziehen lassen, bis es gar ist.

Kaffir-Limettenblätter gibt es im Asia Laden, alternativ kannst Du Zitronenblätter verwenden.

## ZUBEREITUNG

- 1** Den **Ingwer** fein hacken. Das obere Ende vom **Zitronengras** in feine schräge Ringe schneiden und den unteren härteren Teil mit dem Messerrücken flach klopfen. Den Strunk der **Kaffir-Limettenblätter** entfernen. Die **Chili** halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.
- 2** Das **Kokosöl** in einem Topf erhitzen und den **Ingwer** und das **Zitronengras** zugeben und kurz anschwitzen. Mit dem **Fond/Brühe** und der **Kokosmilch** aufgießen. **Kaffir-Limettenblätter** und **Chili** zugeben und alles einige Minuten ziehen lassen. Die **Pilze** putzen und je nach Größe halbieren und in Scheiben schneiden. Die **Frühlingszwiebeln** in schräge Streifen schneiden. Alles zusammen mit dem **Hühnerfleisch** zur Suppe geben und etwa 5 Minuten ziehen lassen. Mit etwas **Limettensaft** abschmecken und mit den **Korianderblättern** garnieren.
- 3** Die Kokossuppe kann als Variante auch mit festkochendem Fisch wie Kabeljau zubereitet werden. Fischfilets in mundgerechte Stücke schneiden und für etwa 5 Minuten in der Kokossuppe ziehen lassen.

### Kokosöl als Quelle für artgerechtes Fett

Kokosöl ist ein gesundes Fett und eignet sich besonders gut zum Braten. Die Kokosnuss ist einer der ältesten Begleiter der Menschen und eine artgerechte Fettquelle. Unser naturbelassenes CO'CO aus schonender Kalt-pressung erntereifer Früchte enthält einen besonders hohen Anteil an Mineralstoffen und Spurenelementen. Es zeichnet sich durch seinen natürlichen und fruchtigen Geschmack aus.



artgerecht.com/  
coco

# HÜHNERKRAFTSUPPE/ GEMÜSEKRAFTSUPPE

🕒 ca. 2 Stunden

## ZUTATEN (4 Personen)

- 1/2 Knolle Sellerie
- 1 Petersilienwurzel
- 4 Möhren
- 1 Stange Lauch
- 2 cm dicke Scheibe Ingwer
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bio-Huhn
- 5 l Wasser
- 4 EL Weißweinessig
- 1 Msp. Paprikapulver süß
- 5 Pfefferkörner
- 1 TL Salz
- 1 Tomate
- 2 Wacholderbeeren

## TIPP

Wenn die Suppe nicht gleich gegessen wird, kann sie heiß in Gläser gefüllt werden und nachdem diese abgekühlt sind, einige Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

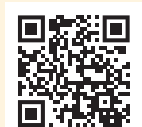
Die Suppe kann auch ohne Huhn, nur mit Gemüse zubereitet werden. Dazu wird das Gemüse in etwas Olivenöl leicht angebraten und anschließend mit Wasser aufgegossen. Alle Gewürze dazu geben und ebenfalls 2–3 Stunden leicht köcheln.

## ZUBEREITUNG

- 1 Sellerie, Möhren** und **Petersilienwurzel** schälen. Sellerie und Petersilienwurzel in Stücke, Möhren in Scheiben schneiden. Den **Lauch** längs aufschneiden und waschen. In Stücke schneiden. Ingwer halbieren. Die **Petersilie** waschen und am Stiel lassen. Das **Huhn** mit kaltem Wasser waschen.
- 2** Das **Huhn** in einen großen Topf mit 5 Liter kaltem Wasser geben und zum Kochen bringen. Den Schaum abschöpfen. **Weißweinessig, Paprikapulver, Pfefferkörner, Salz, Tomate, Wachholderbeeren, Möhren, Sellerie, Lauch, Ingwer** und das Bund **Petersilie** zugeben. Die Brühe 2 Stunden auf kleinster Flamme ziehen lassen.
- 3** Das **Huhn** herausnehmen, das Hühnerfleisch vom Knochen lösen und beiseite stellen. Den Rest des Huhns zurück in die Suppe geben und eine weitere halbe Stunde köcheln. Abseihen.

### Ein zweites Immunsystem

Diese Kraftsuppe liefert Vitamine und Mineralstoffe und unterstützt die natürliche Abwehr. Universellen Schutz vor den Herausforderungen der modernen Welt bietet Dir außerdem unser L'FERRIN. Es enthält reines Lactoferrin, ein intelligentes Protein des menschlichen Immunsystems und Multitalent, um den Herausforderungen des täglichen Lebens zu begegnen.



[artgerecht.com/lferrin](https://artgerecht.com/lferrin)



# NUSS-CRUNCHY

mit Obst und Kokos-Joghurt

🕒 ca. 15 Minuten



## ZUTATEN (4 Personen)

- 100 g gemischte Nüsse wie Mandeln, Cashewnüsse, Pistazien, Walnüsse
- 1 EL Sesam
- 2 EL Kokoschips
- 200 g Obst oder Beeren je nach Belieben
- Kokosjoghurt (ungesüßt)
- 2 TL Honig – z. B. unser MAN'UKA

## TIPP

Die Menge an Nüssen sollte während der Darmsanierung auf 2–3 Mal die Woche jeweils 100 g reduziert werden.

Im Bioladen erhältst Du Kokosjoghurt ohne Zuckerzusatz und Konservierungsstoffe.

Bereite das Nuss-Crunchy gleich in größerer Menge für die nächsten Tage vor und fülle es in ein großes Glas ab.

## ZUBEREITUNG

- 1 Nüsse, Sesam und Kokoschips** in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie anfangen zu duften und leicht braun zu werden. Immer wieder umrühren – Achtung: kann schnell gehen.
- 2 Obst** kleinschneiden
- 3 Obst** mit dem **Crunchy, Kokosjoghurt** und **Honig** anrichten.

### Pure Vielfalt mit 46 artgerechten Ur-Nahrungsmitteln

Die Basis einer ausgewogenen Ernährung ist die Vielfalt an Makro- und Mikronährstoffen. Mit Obst und Beeren aus diesem Rezept erhältst Du bereits wichtige Nährstoffe. Unser SMU'SI enthält zu 100% Bio-Supernahrungsmittel aus Wildsammlung und bringt noch mehr Vielfalt in Deine tägliche Ernährung – z. B. durch einen Löffel davon in diesem Müsli. Oder generell mit täglich einem Löffel zu oder nach Mahlzeiten.



[artgerecht.com/smusi](https://artgerecht.com/smusi)

# ROTE-BEETE-SUPPE

mit Meerrettich

🕒 ca. 30 Minuten





## ZUTATEN (4 Personen)

- 500 g Rote Beete
- 1 Apfel
- 1 Zwiebel
- 1 TL Ghee oder Olivenöl
- 1 Prise Anispulver
- 1 Prise Zimt
- 2 Prisen Salz
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Prise Chili
- 1 l Wasser
- 1 cm Meerrettich
- 2 TL Zitronensaft
- 1 TL Zitronenschalenabrieb (Bio-Zitrone)

### TIPP

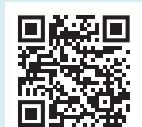
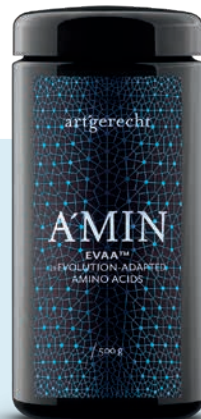
Alternativ zu frischem Meerrettich kann geriebener Meerrettich aus dem Glas verwendet werden.

## ZUBEREITUNG

- 1** Die **Rote Beete** schälen und in grobe Stücke schneiden. Den **Apfel** vom Kerngehäuse befreien und in Stücke schneiden, dabei 1/4 zur Seite legen. **Zwiebel** schälen und würfeln.
- 2** **Zwiebel** in einem Topf mit **Olivenöl** andünsten und die **Rote Beete** und den **Apfel** zugeben. Alles zusammen ein paar Minuten anbraten. **Anispulver, Zimt, Salz, Zitronensaft, Lorbeerblatt** und **Chili** zugeben und mit einem Liter Wasser aufgießen. 15 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis die Rote Beete weich ist.
- 3** In der Zwischenzeit den restlichen **Apfel** in feine Stifte schneiden und sofort mit dem **Zitronensaft** und der **Zitronenschale** mischen. Den **Meerrettich** schälen, mit einer Reibe raspeln und unter den Apfel mischen. Das **Lorbeerblatt** entfernen und die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. In Schüsseln füllen und mit dem **Apfel-Meerrettich** anrichten.

### Aminosäuren – die Bausteine des Lebens

Die Rote Beete enthält neben Mikronährstoffen auch einige wichtige Aminosäuren. Und damit die Baustoffe für unsere Körperzellen sowie Hormone und Enzyme. In unserem A'MIN sind alle 21 essenziellen Aminosäuren in freier Form enthalten – für die direkte Aufnahme in unserem Körper. Sie sind schonend aus natürlichen Quellen fermentiert und frei von Zusatzstoffen.



[artgerecht.com/amin](https://artgerecht.com/amin)

# SHAKSHUKA

mit Ei

🕒 ca. 25 Minuten



## ZUTATEN (4 Personen)

- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 4 rote Paprika oder Spitzpaprika
- 1 EL Olivenöl
- 800 g frische, vollreife Tomaten
- 1 große Handvoll Petersilienblätter/ Basilikumblätter, grob zerkleinert
- 1 TL Paprikapulver
- Salz
- 4 Eier
- Chiliflocken nach Belieben

## TIPP

Kann sowohl als Frühstück als auch Mittag- oder Abendessen gegessen werden.

## ZUBEREITUNG

- 1** Die **Zwiebel** schälen und in feine Spalten schneiden. **Knoblauch** schälen und fein schneiden. Die **Paprika** halbieren, den Strunk und die Kerne entfernen, vierteln und in feine Streifen schneiden.
- 2** **Olivenöl** in einer heißen großen Pfanne erhitzen. Darin die **Zwiebeln** glasig andünsten, dann **Knoblauch, Salz** und **Pfeffer** zugeben. Die **Tomaten** und **Paprika** zufügen, alles verrühren und 10 Minuten ohne Deckel einkochen lassen.
- 3** **Salz** und **Paprikapulver** zugeben und die **Kräuter** unterheben. Mit einem Esslöffel 4 Mulden in das Sugo drücken und jeweils 1 **Ei** hineinsetzen. Bei geschlossenem Deckel 4–6 Minuten leicht köcheln. Das Eiweiß sollte gestockt sein und das Eigelb wachsw weich. Die Eier mit **Salz** und **Chiliflocken** bestreuen. Dazu passt Avocado und Rucola.

### Natürliche Enzyme für die Verdauung

Durch gesunde und artgerechte Ernährung wie in diesem Rezept wird Dein Wohlbefinden begünstigt und die Verdauung unterstützt. Nehmen wir mal schwer verdauliche Nahrung zu uns, unterstützt uns N'ZYM mit einem breiten Spektrum an nützlichen Enzymen, die durch schonende Fermentation aus rein pflanzlichen, artgerechten Quellen in Bio-Qualität gewonnen wurden.



[artgerecht.com/nzym](https://artgerecht.com/nzym)