



# Apfel-Sauerkraut-Salat mit Cranberrys

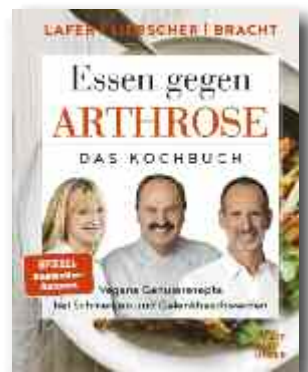
## ZUTATEN für 4 Personen

2-3 EL Apfelessig  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
2 EL Walnussöl  
2-3 EL Leinöl  
1-2 EL Apfeldicksaft  
4 kleine Äpfel, z.B. Elstar  
Saft von 1/2 Zitrone  
1 Bund Rucola  
100 g Pekannusskerne  
(ersatzweise Walnusskerne)  
250 g rohes Sauerkraut  
100 g gedörrte Soft-Cranberrys

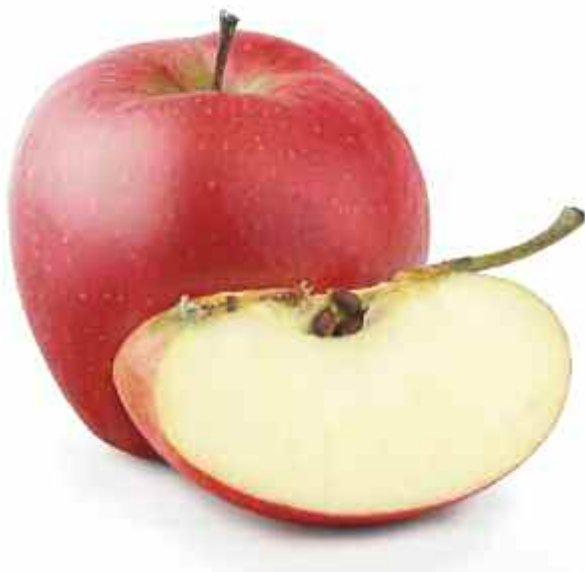
## ZUBEREITUNG (Zubereitungszeit: etwa 25 Min.)

- 1 Für das Dressing den Apfelessig mit Salz, Pfeffer, den beiden Ölsorten und dem Apfeldicksaft in einer großen Schüssel verquirlen.
- 2 Die Äpfel waschen, vierteln und die Kerngehäuse wegschneiden. Die Apfelviertel in dünne Scheiben schneiden und diese mit dem Zitronensaft marinieren. Den Rucola waschen und trockenschleudern. Die Pekannüsse grob hacken. Das Sauerkraut unter fließend kaltem Wasser gründlich abspülen und abtropfen lassen.
- 3 Die vorbereiteten Zutaten zusammen mit den Cranberrys zum Dressing in die Schüssel geben und alles locker miteinander vermischen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Aus:



*Dass ein Apfel am Tag bekanntlich den Doktor ersetzen kann, dafür sind vor allem die zahlreich in ihm enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe verantwortlich. Sie weisen nämlich starke antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften auf. Kalzium, Kalium und Magnesium haben als wichtige basische Elektrolyte zudem eine äußerst positive Wirkung auf die Stoffwechselfunktion. Vitamin C wiederum stärkt die kollagenen Fasern im Bindegewebe und das Immunsystem und schützt als Antioxidans, aber auch vor freien Radikalen. Allerdings hängt gerade der Vitamin-C-Gehalt stark von der jeweiligen Sorte ab. Von den bekannteren sind Elstar und Topaz die Top-Vitamin-C-Lieferanten.*







# Brokkoli-Dinkel-Quiche mit Pfifferlingen

## ZUTATEN für 1 Quiche

### Für den Teig:

250 g Dinkelmehl Type 630  
100 g Margarine  
Salz  
Dinkelmehl für die Arbeitsfläche

### Für die Füllung:

250 g kleine Pfifferlinge  
300 g Brokkoli  
200 g frisch gepflückte Brennnesselblätter  
(ersatzweise Spinat)  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Rapsöl  
Salz, Cayennepfeffer  
350 g abgetropfter Seidentofu  
100 g Sojasahne  
2 EL Sojamehl  
1 TL Kurkuma

### Außerdem:

Frischhaltefolie  
Tarteform (24 cm Durchmesser)

## ZUBEREITUNG (Zubereitungszeit: etwa 45 Min. + etwa 1 Std. Kühlzeit + etwa 45 Min. Backzeit)

- 1 Das Dinkelmehl mit der Margarine, einer Prise Salz und 3-4 EL kaltem Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in Folie wickeln und 1 Std. kühl stellen.
- 2 Inzwischen die Pfifferlinge gründlich säubern (nicht waschen!). Den Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Diese eventuell nochmals halbieren und kurz in kochendem Salzwasser vorgaren. Anschließend kalt abschrecken. Die Brennnesseln mit Handschuhen waschen und trocken schleudern.
- 3 Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, fein würfeln und in dem Rapsöl in einer breiten Pfanne zusammen mit den Pfifferlingen anschwitzen. Die Brennnesselblätter zufügen und zusammenfallen lassen. Alles aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Cayennepfeffer würzen und abkühlen lassen.
- 4 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Tarteform fetten. Den Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche etwa 5 mm dünn ausrollen und die Form damit auslegen. Überstehenden Teig wegschneiden. Die abgekühlte Pfifferling-Brennnessel-Mischung und die Brokkoliröschen auf dem Teigboden verteilen.
- 5 Den Tofu mit Sojasahne, Sojamehl und Kurkuma glatt rühren und mit Salz und Cayennepfeffer kräftig würzen. Den Mix gleichmäßig über die Brokkolimischung gießen. Die Quiche auf der untersten Einschubleiste etwa 45 Min. im Ofen backen.

*Brokkoli gehört definitiv zu den wertvollsten Gemüsen, denn er ist besonders reich an Mineralstoffen wie Kalium, Kalzium und Natrium - die helfen, das Gewebe zu entsäuern und die Muskeln zu entspannen. Das Eisen in ihm unterstützt den Sauerstofftransport in die Muskulatur und stabilisiert die Kollagene. Das Spurenelement Zink verbessert die Regeneration von Kollagen und Elastin ebenfalls.*

*Zudem enthält der wohlschmeckende Kohl - nicht nur die Röschen, sondern auch die zarten Blätter und Stängel sind essbar - die Anti-Entzündungs-Vitamine B1, B2, B6, E - und natürlich Vitamin C und Betacarotin (Provitamin A) für gesundes Kollagen sowie zum Aufbau und Erhalt des Knorpels.*

*Und dann sind da noch die zahlreichen sekundären Pflanzenstoffe - allen voran antioxidative Flavonoide und Glucosinolate. Hier ist vor allem Sulforaphan zu nennen, das neben entzündungshemmenden und schmerzlindernden Eigenschaften auch für einen gesunden Knorpel notwendig ist.*

## Aus:







# Schokotorte mit Passionsfrucht und Avocado

## ZUTATEN für 1 kleine Torte

40 g Kokosöl  
5-6 vegane Haferkekse (75 g)  
200 g Zartbitterschokolade (70 % Kakao)  
2 Passionsfrüchte  
175 ml Mandeldrink  
Mark von 1 Vanilleschote  
Salz  
30 g Kokosblütenzucker  
2 kleine reife Avocados  
Saft von 1 Limette  
50 ml Ahornsirup  
geröstete Kokospäne (nach Belieben)  
Außerdem: Springform oder Tortenring  
(16 cm Durchmesser)

*Avocado enthält viel basisch wirkendes Kalium, außerdem viele Entzündungshemmer, wie Vitamin E und K.*

*Auch die vielen pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren wirken im Körper nachweislich entzündlich. Aus dem Vitamin B6 in der Avocado kann der Körper den Knorpelbaustoff Glucosamin herstellen. Auch das Spurenelement Bor erhält den Gelenkknorpel beziehungsweise unterstützt den Aufbau neuer Knorpelmasse.*

*Avocado enthält zudem viel Vitamin B5 (Pantothensäure), das im sauren Milieu schnell zerstört wird und daher bei Arthrose oft fehlt. Folsäure unterstützt den Stoffwechsel der schwefelhaltigen Aminosäure Methionin, die den Aufbau des Gelenkknorpels fördert.*

## ZUBEREITUNG

(Zubereitungszeit: etwa 45 Min. + insgesamt etwa 3 Std. Kühlzeit)

1 Den Rand einer kleinen Springform oder einen kleinen Tortenring auf ein mit Backpapier belegtes Blech stellen. Das Kokosöl schmelzen. Die Haferkekse zerkrümeln, mit dem flüssigen Kokosöl in einer Schüssel gründlich vermischen und dann in dem Ring verteilen. Mit dem Löffelrücken fest andrücken. Das Blech mit dem Ring in den Kühlschrank stellen und den Boden fest werden lassen. Das dauert etwa 1 Std.

2 Die Zartbitterschokolade in kleine Stücke brechen und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Die Passionsfrüchte halbieren. Das Fruchtmarm mit einem Löffel in einen kleinen Topf kratzen. Mandeldrink, Vanillemark, eine kleine Prise Salz und den Kokosblütenzucker zufügen und alles aufkochen lassen.

Anschließend die Mischung durch ein Sieb zur geschmolzenen Schokolade in die Schüssel streichen. Alles zu einer glatten Creme verrühren und diese dann auf den fest gewordenen Keksboden im Ring gießen. Die Torte für etwa 2 Std. in den Kühlschrank stellen und die Creme fest werden lassen. Danach auf eine Servierplatte umsetzen und den Ring mit einem Messer lösen und abziehen.

3 Die Avocados schälen, halbieren und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch vorsichtig mit einem Löffel herauslösen, der Länge nach in Scheiben schneiden und mit dem Limettensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. Die Avocadoscheiben von der Mitte beginnend nach außen rosettenartig auf die fest gewordene Torte verteilen. Den Ahornsirup darüber verteilen und nach Belieben mit einigen gerösteten Kokospänen bestreuen.

**Tipp:** Die Torte lässt sich sehr gut vorbereiten und über Nacht im Kühlschrank kalt stellen. Die Avocado dann aber erst kurz vor dem Servieren aufschneiden.

**Aus:**

