



## Das Selbstfürsorge-Menü

### VORSPESI

#### Gemüsewraps

#### ZUBEREITUNG

1. Für die Wraps die Wirsingblätter waschen und die dicken Blattadern herauschneiden. Die Brühe in einem Topf erhitzen und die Blätter darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten blanchieren. Herausheben, mit kaltem Wasser abschrecken, trocken tupfen und beiseitelegen.

2. Den Tempeh in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Tempeh-Streifen darin bei starker Hitze anbraten. Die Zwiebelstreifen mitbraten, bis sie glasig sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Den Rotkohl in feine Streifen schneiden, in einer Schüssel mit etwas Salz bestreuen und kräftig durchkneten. Die Orange schälen und filetieren, dabei den Orangensaft auffangen. Orangenfilets und -saft mit dem Rotkohl vermengen. Den Schnittlauch unterheben.

4 Für das Dressing den Sojajoghurt in einer Schüssel mit Petersilie, Öl, Salz, Pfeffer und Zimt verrühren. Die Wirsingblätter auf der Arbeitsfläche ausbreiten und je etwas Rotkohlsalat und Tempeh mittig daraufgeben. Die Blätter rechts und links über der Füllung einklappen und von unten beginnend vorsichtig aufrollen.

(Eventuell mit Küchengarn zubinden, damit sich die Rollen beim Transport nicht wieder auswickeln. In Backpapier, Alu- oder Frischhaltefolie gewickelt in die Lunchbox legen. Das Dressing separat mitnehmen.)



© Brigitte Sporrer

#### ZUTATEN (für 4 Wraps)

4 große Wirsingblätter  
250 ml Gemüsebrühe  
50 g Lupinen-Tempeh (aus dem Bioladen)  
1 kleine rote Zwiebel  
1 TL Kokosöl  
Salz  
frisch gemahl. weißer Pfeffer  
100 g Rotkohl  
½ Orange  
1 EL Schnittlauchröllchen

#### Für das Dressing:

100 g Sojajoghurt  
½ EL gehackte Petersilie  
1 Spritzer Walnussöl  
1 Msp. Salz  
1 Prise frisch gemahlener weißer Pfeffer  
1 Prise gemahlener Zimt



[Link zum Buch](#)



## Das Selbstfürsorge-Menü

### HAUPTSPEISE

#### Hoppin'-John-Suppe

*Dieses Gericht wird in den Südstaaten der USA traditionell am Neujahrstag serviert. Es soll Glück bringen. Normalerweise ist es eine Beilage, doch hier wird eine herzhafte, gesunde Mahlzeit daraus.*

### ZUBEREITUNG

1. In einem großen Topf das Öl erhitzen. Die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten glasig anschwitzen. Rote Paprika und Sellerie hinzufügen und 2 Minuten mitbraten. Knoblauch dazugeben und 1 weitere Minute braten.

2. Tomaten, Thymian, Cayennepfeffer, Paprikapulver und Brühe in den Topf geben und aufkochen lassen. Die Temperatur reduzieren und abgedeckt 20 Minuten köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Schwarzenbohnen und Reis untermischen und alles weitere 10 Minuten köcheln lassen, bis Bohnen und Reis heiß sind. In tiefen Tellern anrichten und mit Frühlingszwiebeln und Petersilie garniert servieren.

Variante mit Fleisch:

150 g gegarte, geräucherte Pute oder gekochten Schinken würfeln und mit den Tomaten in die Suppe geben.



© Dorling Kindersley Verlag

### ZUTATEN (für 6 Personen)

1 EL Olivenöl  
1 kleine Zwiebel, gewürfelt  
1 kleine rote Paprikaschote, entkernt und gewürfelt  
2 Stangen Staudensellerie, gewürfelt  
1 Knoblauchzehe, fein gehackt  
1 Dose gehackte Tomaten (400 g)  
2 Zweige Thymian  
1 Prise Cayennepfeffer  
½ TL geräuchertes Paprikapulver  
1 l Gemüsebrühe  
Salz  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
375 g gegarte Schwarzenbohnen  
175 g gegarter Naturreis  
50 g Frühlingszwiebeln, gehackt  
1 TL gehackte glatte Petersilie



[Link zum Buch](#)



## Das Selbstfürsorge-Menü

### NACHSPEISE

#### Rohe Kokosbällchen

#### ZUBEREITUNG

Die Datteln und die Feigen in einer Schüssel mit Wasser, das kurz aufgekocht wurde, 5 Minuten einweichen. Das Einweichwasser aufbewahren, du brauchst es noch.

Kokosraspel und gemahlene Mandeln in einer Küchenmaschine zu einem feinen Pulver zerkleinern, dann alle anderen Zutaten hinzufügen und rühren, bis sie sich zu einer Masse verbunden haben.

Esslöffelweise von dem Einweichwasser der Feigen und Datteln dazugeben, dabei die Zutaten weiter verrühren, bis sich ein sehr klebriger Teig bildet, der in der Küchenmaschine zu einer Kugel wird.

Die klebrige Masse zu walnussgroßen Kugeln rollen. Kakaopulver, Kokosraspel und Sesamsamen jeweils in eine Schüssel geben und die Kugeln darin wälzen, bis sie ganz umhüllt sind – du kannst sie in nur einer Zutat wälzen oder alle drei kombinieren; das sieht auch zauberhaft aus.

Die Kugeln auf einen Teller legen, mit Frischhaltefolie abdecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Sie schmecken am besten, wenn sie Zeit hatten zu ziehen. Sie halten sich gekühlt bis zu einer Woche, aber hat man sie erst gekostet, sind sie im Nu aufgegessen!



© Dorling Kindersley Verlag

#### ZUTATEN (für 30 Bällchen)

6 Medjool-Datteln, entsteint  
8 getrocknete Feigen  
75 g Kokosraspel  
110 g gemahlene Mandeln  
3 EL Mandelbutter  
2 EL rohes Kakaopulver  
1 EL Kokosöl  
1/4 TL Vanilleessenz  
1 1/2 TL Ahornsirup  
1/4 TL Salz

#### Zum Bestäuben:

1 EL rohes Kakaopulver  
1 EL Kokosraspel  
1 EL Sesamsamen



[Link zum Buch](#)