

Essen wie die Profis!

Leckere Rezepte von Mannschaftskoch Jens Wegener zum Nachkochen!

Chiasamenpudding

Zutaten

- 500 ml Mandelmilch
- 60 g Chiasamen
- ½ Vanilleschote
- Agavendicksaft nach Geschmack



Zubereitung

1. Die Mandelmilch mit der ½ ausgekratzten Vanilleschote und dem Agavendicksaft einmal aufkochen. Für einen intensiveren Geschmack kannst du die Vanilleschote auch mitkochen.
2. Dann die Chiasamen einrühren und noch einmal aufkochen lassen.
3. Danach abkühlen lassen, die Vanilleschote entfernen, in Gläser abfüllen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Garniervorschläge

- frisches Obst
- geröstete Mandelsplitter
- verschiedene Fruchtsaucen mit Beeren

Informationen zum Rezept

- hoher Eiweiß- und Fettgehalt (ungesättigte Fettsäuren)
- sehr ballaststoffreich
- 5 x so viel Calcium wie in Milch



Hertha BSC Porridge

Zutaten

- 250 ml ungesüßte Mandelmilch (alternativ Soja-, Hafer-, Kokosnuss- oder Reismilch)
- 45 g glutenfreie Haferflocken
- Agavendicksaft nach Geschmack

Zubereitung

1. Die Milch mit Agavendicksaft erhitzen, die Haferflocken dazugeben und einige Minuten leicht köcheln lassen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
2. Danach die Toppings zuführen. Bei der Zugabe von frischem Obst, den Brei erst abkühlen lassen.

Garnivorschläge

- Geriebener Apfel und Birne, Bananen, Rosinen Datteln, getrocknete Feigen oder anders Trockenobst (für eine Extraportion Mineralstoffe)
- Frische Beeren (für wichtige Vitamine)
- Nüsse (für Proteine und gesunde Fette)

Informationen zum Rezept

- Langanhaltend sättigend
- Nährstoffreich und bekömmlich
- Langfettige Kohlenhydrate sind besonders gut für Sportler



Gemüsecurry mit roten Linsen und Cashewkernen

für 4 Personen

Zutaten

Für die Sauce

- 50 g frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 6 Stk. Limonenblätter
- 2 Stk. Zitronengras
- 1 Liter Kokosmilch (Tetrapack)
- Currypulver
- Sojasauce
- Sesamöl

Für das Gemüse

- Sesamöl
- Frischer Koriander
- 2 Stk. Paprika rot/gelb
- 1 Stk. Chinakohl
- 2 Stk. Möhren
- 1 Stk. Blumenkohl
- 1 Stk. Limette
- 150 g Cashewkerne geröstet
- 1 rote Zwiebel
- 200 g rote Linsen

Zubereitung

Für die Sauce

1. Das Sesamöl leicht erhitzen und das Gemüse klein schneiden und ca. 5 Minuten leicht andünsten.
2. Mit dem Currypulver bestäuben und anschwitzen, danach mit der Kokosmilch aufgießen und ca. 6-8 Minuten leicht köcheln.
3. Danach 20. Minuten ziehen lassen und passieren. Mit dem Limettensaft noch eine frische Note hinzufügen.



Für das Gemüse

1. Das Gemüse waschen, die Paprika und die Möhren schälen und alles in gleich große Stücke schneiden.
2. Das Gemüse außer den Chinakohl in einer Pfanne mit etwas Sesamöl langsam ca. 5-6 Minuten anbraten (gut al dente!)
3. Dann die passierte Sauce darauf geben und nochmal kurz aufkochen.
4. Die Linsen einmal lauwarm abwaschen und in etwas Essigwasser und Salz ca. 6-8 Minuten etwas (nicht zu weich) kochen. Abgießen und unter das Gemüsecurry geben.
5. Zum Schluss den Chinakohl und den geschnittenen Koriander dazugeben. Mit den Cashewkernen garnieren. Guten Appetit!

Informationen zum Rezept

- vegan, laktosefrei und glutenfrei
- hohe Eiweißzufuhr durch die Linsen
- viele Vitamine (z. B. A, B und C)
- 25 gr Paprika decken den Tagesbedarf an Vitamin C
- Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium und Zink
- Ingwer ist entzündungshemmend, antibakteriell, durchblutungsfördernd und reinigend