



Tag 2

Morgens

Rote Bete-Granatapfel Smoothie

Dieser Smoothie aus Rote Bete und Granatapfel ist nicht nur besonders lecker, er steckt auch voller Vitamine und Mineralstoffe. Mit den dadurch gestärkten Abwehrkräften kommen Sie gut durch den Tag!

Zutaten:	
<ul style="list-style-type: none">• 1/2 Granatapfel• 1/2 frische Rote Bete• 50 g Heidelbeeren - gefroren oder frisch• 1 Orange• 1 Banane• 100 ml Preiselbeersaft• 100 ml Mineralwasser• 1 TL Leinöl	<p><u>Für den nicht fastenden Partner:</u> 2 EL Haferflocken (oder andere Getreideflocken) dem Smoothie hinzufügen, alles gut vermischen und 10 Minuten quellen lassen.</p> <p><i>Für Vegetarier:</i> geeignet</p>

Pro Portion ca. **275 kcal**

Zubereitung:

1. Alle Zutaten waschen, eventuell schälen.
2. In einem guten Mixer oder High-Speed-Blender glatt pürieren.
3. Smoothie in kleinen Schlucken trinken - oder besser löffeln.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Mittags

Bete Poke Bowl

Heute gibt es den Food-Trend aus Hawaii mit Roter und Gelber Bete aus deutschen Landen. Kombiniert wird das Ganze mit japanischer Schärfe. In dieser Poke Bowl ist die Rote Bete als Kraftpaket voller Vitamine und Mineralstoffe auch für die Optik zuständig, der erdige Geschmack wird durch die Gelbe Bete gemildert.

Um das lästige Schälen der Rüben zu umgehen, greifen wir zu tiefgekühlten Beten, die mittlerweile in vielen Supermärkten zu finden sind. Dazu gibt es Reis. Sie können die Bete Poke Bowl frisch zubereiten und warm genießen, oder vorbereiten und kalt verzehren.

Zutaten:	
<ul style="list-style-type: none">● 300 g TK Rote Bete● 300 g TK Gelbe Bete● 300 g Reis - Sushi-Reis passt sehr gut dazu● 1 Nori-Blatt● ½ Salatgurke - in feine Scheiben geschnitten● 4 Salatblätter● 1 Limette● 1 Zwiebel● 2 Frühlingszwiebeln● 2 EL Sesam - geschält (wer noch etwas fürs Auge braucht, mischt hellen und schwarzen Sesam)● 4 EL Sojasauce● 1 ½ EL Sesamöl● 1 ½ EL weißer Essig - gerne Reisessig● ¼ TL Salz	<p><u>Für den nicht fastenden Partner*in:</u> Bereiten Sie eine größere Portion zu oder seien sie großzügiger bei der Reismenge.</p> <p><i>Für Vegetarier:</i> geeignet</p>

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

<p>Für das Avocadocreame-Dressing</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 Avocado• ½ EL Zitronensaft• 1 TL Wasabi - wer es nicht so scharf mag, nimmt weniger• 1 TL Ahorn- oder Agavensirup• 3 EL weißer Essig• 1 EL Erdnussöl - wer keines zur Hand hat, nimmt Rapsöl• 1 TL Sesamöl	
--	--

Pro Portion ca. **650 kcal**

Zubereitung:

1. TK-Bete nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Reis gründlich waschen. Reis mit Wasser in einen Topf geben (Reis-Wasser-Verhältnis ist 1:1,5, z.B. 1 Tasse Reis zu 1,5 Tassen Wasser) und für 10 Minuten einweichen. Etwas Salz hinzugeben. Topf zum Kochen bringen, dann bei mittlerer Hitze zugedeckt leicht köcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist.
3. Zwiebel fein würfeln, Frühlingszwiebel in feine Ringe und das Noriblatt in dünne Streifen schneiden.
4. In einer heißen Pfanne Sesam ohne Öl ca. 3 Minuten rösten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
5. Bete mit Essig, Sesamöl und Sojasauce, dem weißen Teil der Frühlingszwiebeln, Zwiebelwürfel, 1 EL des geröstetem Sesams und Salz vermischen. ¼ des Noriblattes unterrühren und beiseite stellen.

Für das Avocadocreame-Dressing

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

1. Avocado halbieren, Kern entfernen, mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus der Schale heben. Mit dem Zitronensaft glatt pürieren oder mit der Gabel zerdrücken. Die weiteren Zutaten dazugeben und alles gut verrühren.
2. Gurkenscheiben, Salat Reis, Bete-Poke in einer flachen Schale nebeneinander anrichten. Avocadocreme-Dressing darüber geben.
3. Mit den restlichen Noristreifen und Sesam toppen. Mit Limettenspalten garnieren.

Übrigens ...

Die Idee der Poke Bowls stammt aus Hawaii. Ursprünglich bestand sie aus Fisch und Salz. Einheimische Fischer schnitten einen Teil ihres Fangs klein, vermischten diesen mit Salz, um ihn haltbar zu machen. Öl und Algen wurden hinzugefügt und fertig war der Fischsalat. Poke - po-keh ausgesprochen - bedeutet schlicht "kleinschneiden".

Reis, Sojasauce und Wasabi wurden dann von japanischen und chinesischen Einwanderern hinzugefügt und fertig war die Sushi-Bowl. Heute gibt es Poke-Bowls in zahlreichen Varianten in der ganzen Welt.

Abends

Kalbsschnitzel mit Thymian-Senf-Panade und Sellerie-Fenchel-Salat

Zarte Schnitzel, knusprige Panade, aromatischer Thymian - eine unschlagbare Kombi voller Aromen. Das allein auf dem Teller ist schon einiges wert. Doch wir legen noch etwas dazu: einen erfrischenden, gesunden Salat mit einer schmackhaften Salsa verde..

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

Statt das Schnitzel vor dem Panieren in Ei zu wenden, probieren Sie es in Sahne zu tauchen. Zusammen mit der asiatischen Variante des Paniermehls (Pankomehl) ergibt das eine knusprig fluffige Panade.

Zutaten:	
<ul style="list-style-type: none">• 4 kleine Kalbsschnitzel - ca. 300 g• 3 TL mittelscharfen Senf• 2 TL Thymian - frisch gezupfte Blätter, optional gerebelter Thymian• 60 ml Sahne - 10% Fettgehalt• 50 g Dinkel-Vollkornmehl• 75 g Pankomehl - wer keines hat, nimmt Semmelbrösel• ½ EL Maisstärke• 1 TL Salz• 2 EL Öl zum Braten Für den Sellerie-Fenchel-Salat <ul style="list-style-type: none">• 250 g Knollensellerie• 150 g Fenchel• 30 g Feldsalat• 1 TL Kapern• 2 Zehen Knoblauch• 2 TL mittelscharfer Senf• 1 ½ EL Olivenöl• ½ TL Salz• Pfeffer aus der Mühle	<p><u>Für den nicht fastenden Partner*in:</u> Wenn nicht ausreichend, Brot geröstet oder eine Portion kleine Kartoffeln (in der Schale gekocht) dazu reichen.</p> <p><i>Für Vegetarier:</i> Statt der Kalbsschnitzel 300 g Knollensellerie in fingerdicke Scheiben schneiden, in Salzwasser blanchieren. Anschließend panieren wie beschrieben.</p>

Pro Portion ca. **600 kcal**

Zubereitung:

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

1. Zuerst den Sellerie, danach den Fenchel fein hobeln. Sellerie in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.
2. Senf, Rotweinessig und Olivenöl verrühren, mit Salz würzen. Das Dressing zum Sellerie und Fenchel geben und gut vermischen. Beiseite stellen und durchziehen lassen.
3. Für die Salsa verde Feldsalat, Knoblauch und Kapern sehr fein hacken, mit Olivenöl verrühren. Mit Salz und grobem Pfeffer abschmecken.
4. Schnitzel waschen, trockentupfen und plattieren.
5. In einer Schale oder einem tiefen Teller Dinkelmehl und Maisstärke vermischen. In einer zweiten Pankobrösel und Thymian und in einer dritten Sahne, Senf und Salz vermischen.
6. Kalbsschnitzel in die Sahne tauchen, dann in der Mehlmischung wenden, erneut in die Sahne geben und anschließend in der Pankobrösel-Mischung wenden. Panade andrücken.
7. Pfanne erhitzen, Öl hinzugeben und die Schnitzel bei mittlerer Hitze von jeder Seite 4-5 Minuten goldbraun braten.
8. Schnitzel und Salat auf zwei Tellern anrichten.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.