



---

## Bringe deine Mitochondrien für mehr Zellenergie auf Trab 😊

### Ingwerwasser

Auf 1 Liter sauberes Wasser kommen 2 Scheiben frischer Ingwer. Koche beides zusammen für 15 Minuten auf und lasse es abkühlen. Über den Tag verteilt trinken.

### ... später Frühstücks Smoothie

1 Apfel  
1 Handvoll junger Blattspinat  
4 Blätter Kopfsalat  
2 Stiele Mangold  
100 g TK-Beeren oder frische  
etwas Agavendicksaft  
Saft einer halben Zitrone

Obst und Gemüse geputzt in in den Mixer geben, pürieren, mit 500 ml Wasser auffüllen und nochmals pürieren.

### Kartoffel-Lauch-Suppe

4 Kartoffeln  
1 kleine Stange Lauch  
½ Zwiebel  
etwas Olivenöl  
2 Lorbeerblätter  
etwas gemahlene Muskatnuss  
etwas Majoran  
2 TL gekörnte Bio-Gemüsebrühe  
etwas gehackte Petersilie  
Meersalz und Pfeffer

Das Gemüse waschen, putzen, klein schneiden, in Öl anschwitzen, mit 500 ml Wasser ablöschen, zum kochen bringen, Gewürze zugeben und 15 Minuten weiterköcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.  
Die Lorbeerblätter entfernen, leicht anpürieren bis die Suppe noch stückig ist, abschmecken.

### Seelachs mit Spinat

1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
Meersalz und Pfeffer, gem. Muskatnuss  
250 g junger Blattspinat  
etwas Zitronensaft  
etwas Olivenöl  
200 g Seelachsfilet (oder ein anderes Fischfilet)

Schalotte und Knoblauch in Öl anschwitzen, den gewaschenen Spinat dazugeben und abwürzen.

Das Fischfilet in etwas Öl auf beiden Seiten anbraten. Auf Tellern anrichten, mit Zitronensaft verfeinern



### Weitere Tipps ....

Feldsalat mit Obstschnitzen der Saison und einem Dressing aus Zitronensaft und Agavendicksaft. Mit Sonnenblumenkernen toppen.

**Blattsalat** mit gebratenen Putenbruststreifen, Paprikaschnitzen, frischen oder gebratenen Pilzen deiner Wahl, Orangenschnitzen und grob geraspelter Parmesan oder Grana Padano.

**Gemüsesuppe** aus allerlei aus dem Garten. Eine Zwiebel fein würfeln, in etwas Olivenöl anschwitzen und mit Gemüsewürfeln deiner Wahl (Karotte, Sellerie, Petersilienwurzel, Kohlrabi, Bleichsellerie etc.) den Topf füllen. Mit 500 ml (je nach Gemüsemenge auch mehr) auffüllen, gekörnte Bio-Gemüsebrühe, Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, gerne auch etwas Kümmel hinzugeben und köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Am Ende mit fein geschnittener Petersilie bestreuen.

### Gemüse-Bratpfanne

Karotten-, Sellerie- und Pastinakenwürfel in etwas Butterschmalz anbraten und langsam garen lassen. Vor Ende der Garzeit Zwiebspalten hinzufügen und mitgaren lassen. Das Bratgemüse mit Meersalz, Pfeffer und Thymian würzen. Ein Spiegelei oder ein hartgekochtes Ei mit aufgeschnittenen Tomaten, Paprika oder auch eingelegten Gurken dazu essen.

### BrokkoliTeller

500 g Brokkoli waschen und in Gemüsebrühe garen. Abgießen und auf einem Teller anrichten. Die Brühe auffangen und zum trinken auf die Seite stellen. Den Brokkoli mit geriebenem Grana Padano, Gomasio und Pinienkernen bestreuen.

### Orangen-Carpaccio

Eine Orange schälen und in Scheiben schneiden. Einen Mozzarella ebenfalls in Scheiben schneiden. Beides abwechselnd im Rund auf einen Teller legen, mit Granatapfelkernen und Rucolablättern bestreuen. Die Vinaigrette aus etwas Olivenöl, hellem Condimento, Zitronensaft, Meersalz, Pfeffer und etwas Chili mischen. Etwas Vinaigrette über die Orangen und den Mozzarella träufeln.

Wokgemüse nach deiner Wahl mit Sesamöl im Wok garen, Sprossen hinzufügen, schwenken und mit Tahin sowie etwas Gemüsebrühe verfeinern.