

Dr. Dunja Petersen

DAS
Kinderwunsch
KOCHBUCH

VORWORT

Wer schreibt dieses Buch

Ich bin Dr. Dunja Petersen, Ärztin und Expertin für Integrative und Ganzheitliche Medizin, insbesondere Traditionelle Chinesische Medizin. Ich helfe Frauen und Paaren, ihre Gesundheit und Fruchtbarkeit zu verbessern, um leichter oder auch endlich schwanger zu werden. Täglich erlebe ich in meiner Praxis, dass es für viele Paare nicht so leicht ist, schwanger zu werden. Mittlerweile hat statistisch gesehen jedes zehnte Paar Schwierigkeiten, überhaupt auf natürliche Weise schwanger zu werden. Die Ursachen dafür sind vielfältig und bleiben trotz umfassender schulmedizinischer Untersuchungen bei über 30 % der betroffenen Paare am Ende ungeklärt. Heute wissen wir, dass der Lebensstil und die Ernährung eines Paares eine große und bedeutende Rolle für ihre Fruchtbarkeit spielen. Es zeigen sich in meiner Praxis häufig Nährstoffmängel und Störungen in der körpereigenen Regulation des Hormon- und Immunsystems. Auch die Verdauung ist häufig betroffen und vielfach Mitverursacher für diese und andere Disbalancen im Körper. Mithilfe einer vielfältigen, vitalstoff- und bakterienfreundlichen Ernährung kann sich jeder Mensch selbst Gutes tun und die eigene Fruchtbarkeit verbessern. In diesem Buch zeige ich dir, wie du deine Fruchtbarkeit und deinen natürlichen Zyklus optimal unterstützt. Mit den einfachen Prinzipien einer zyklogerechten Ernährung morgen starten und bist

bereits deinem Baby ein großes Stück entgegengegangen. Nachdem du dieses Buch gelesen hast, fällt es dir ganz leicht, diese Verbesserungen in deinen Alltag zu übernehmen, da bin ich mir ganz sicher.

Warum gibt es dieses Buch

Ich erlebe häufig, dass gerade Frauen, die sich um eine gesunde Ernährung bemühen, mit wachsendem Wissen immer verwirrter werden. Du denkst vielleicht über eine vegetarische oder vegane Ernährung, über Paleo, Intervallfasten, ketogene, glutenfreie oder eine andere Art der Ernährung nach oder möchtest vielleicht gern gleichzeitig etwas abnehmen ... Und so kommt es beispielsweise oft dazu, dass eine natürlich-gesunde Durchmischung der Ernährung fehlt, Fette oder Kohlenhydrate vermieden werden, die im Zyklus sehr wichtig sind, und befürchtete Vitalstoffmängel durch verschiedene Nahrungsergänzungsmittel aufgefüllt werden, ohne genau zu wissen, was der weibliche Körper eigentlich genau braucht. Äußere Einflüsse wie Umweltgifte, Genussgifte, Strahlenbelastungen und die Zunahme unserer Stressoren aus dem Beruf oder aus dem Privaten stören dein gesundheitliches Gleichgewicht. In unserer Zeit müssen wir alle darauf achten, die Aufnahme von Giftstoffen und hormonaktiven Substanzen so gut wie möglich zu vermeiden und gleichzeitig die Entgiftungs-

leistung des Körpers zu unterstützen. Dazu braucht es bestimmte Spurenelemente, Vitamine, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe sowie eine gesunde Darmflora. Auch ausreichend guter Schlaf, eine gesunde Fitness und Ruhe sind für eine möglichst gute Gesundheit und damit für deine Fruchtbarkeit wichtig. Durch eine gezieltere Ernährung verbesserst du dein hormonelles Gleichgewicht und die natürliche Funktion deines Immunsystems. Deine Vitalstoffspeicher füllst du fast im Vorbeigehen auf. Wenn du auf diese Weise deine Gesundheit verbesserst, steigt auch die Qualität deiner Eizellen und deiner Gebärmutter Schleimhaut. Damit nimmt deine Fruchtbarkeit zu, ebenso wie die Fähigkeit zur Empfängnis und die Voraussetzungen für eine gesunde Schwangerschaft. Ich zeige dir, mit welchen einfachen Tipps und Tricks du deine Ernährung verbesserst und wie du dich passend zu deinen Zyklusphasen ernährst. Auf diese Weise bist du mehr im Einklang mit deinem Zyklus und unterstützt deine Gesundheit und die Chancen, schwanger zu werden.

Was findest du in diesem Buch

Damit dir der Einstieg in die Kinderwunsch- und zyklusgerechte Ernährung leichtfällt, lernst du zunächst die wichtigen Grundbausteine kennen. Anschließend zeige ich dir eine Auswahl an Lebensmitteln, die grundsätzlich sehr gesund für eine Ernährung vor und in der Schwangerschaft sind, die sogenannten Superfoods für die Fruchtbarkeit. Diese kannst du dann einfach in deinen Alltag und deine bekannten Rezepte integrieren. Zudem zeige ich dir noch ein

Tipps und Tricks, die du beim Einkauf und bei der Zubereitung beachten solltest. Du erfährst, wie du die Aufnahme von Umweltgiften verminderst und die Vitalstoffmengen in deinen Speisen erhöhst.

Dann wird der Ablauf des weiblichen Zyklus genau beleuchtet. Dabei blickst du auch aus den Augen der ganzheitlichen Medizin auf deinen sogenannten Mondzyklus.

Du lernst eine einfache Form der zyklusphasengerechten Ernährung mit Körnern und Samen, das Seed-Cycling, kennen und bekommst anschließend viele tolle Rezepte für ein zyklusgerechtes 4-Wochen-Programm. Alle Rezepte aus diesem Buch können von Mann oder Frau in jeder Zyklusphase gegessen werden, denn sie sind mit den wichtigen Nährstoffen versehen, die du in der Kinderwunschzeit grundsätzlich brauchst.

Schließlich stelle ich dir Ernährungskonzepte bei bestimmten Zyklusbeschwerden vor – und im Anhang dieses Buches findest du hilfreiche Tabellen für die Auswahl geeigneter Lebensmittel und ihrer Nährstoffe.

Wie weit kann Ernährung bei Kinderwunsch hilfreich sein?

Neben der grundsätzlichen Verbesserung deiner Gesundheit kann eine gezielte Ernährung auch Beschwerden und Krankheiten lindern oder heilen. In meiner Arbeit sehe ich häufig, dass Frauen einen unregelmäßigen Zyklus haben oder Beschwerden rund um

reine Haut, sexuelle Schwankungen, Schlaf-

reine Haut, sexuelle Schwankungen, Schlaf-

musst. Beispielsweise können ein Apfel, eine Birne oder eine Gurke gut mit Schale gegessen werden. Versuche auch, frische regionale und saisonale Lebensmittel zu kaufen, und verwende bei deinen Mahlzeiten eher wenige Zutaten, sodass dein Mikrobiom nicht überfordert wird. Nüsse, Samen oder Obst eignen sich hervorragend als Zwischenmahlzeit, wenn du eine brauchst. Verwende gute Fette oder Öle für Salate oder zum Braten. Tausche in deiner Ernährung gegebenenfalls Sonnenblumenöl, Rapsöl und Margarine gegen kalt gepresstes Olivenöl für kalte Speisen, Kokosöl zum Braten und Butter oder Ghee aus, um gute Fette zu dir zu nehmen. Würze deine Nahrung mit passenden und möglichst frischen Kräutern, die alle wahre Nährstoffbomben sind.

Blutzuckerspiegel und Gewicht beeinflussen deine hormonelle Balance

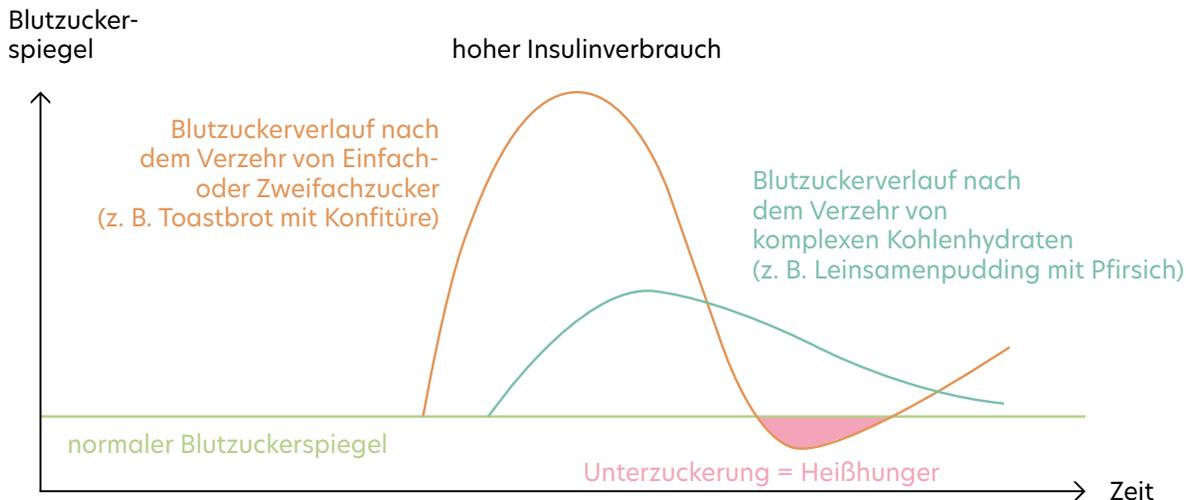
Natürlich hat heute schon jeder gehört, dass Zucker die Gesundheit nicht verbessert. Gemeint ist hier der Einfach-Zucker und nicht die komplexen Kohlenhydrate. Zuerst möchte ich dir sagen, dass ein süßer Zucker nicht verboten ist. Du solltest aber insgesamt die Aufnahme von Einfach-Zuckern verringern. Einfach-Zucker gelangen sehr schnell in dein Blut und lassen deinen Blutzuckerspiegel steil ansteigen. Deine Zellen kommen jetzt sehr leicht an schnelle Energie. Wird diese jedoch gar nicht gebraucht, dann wandelt die Leber diesen Zucker in Fett um, und dein Blutzuckerspiegel sinkt schnell wieder ab. Dieses Auf und Ab, die hohen Schwankungen im Blutzuckerspiegel haben Folgen für deine Gesund-

barkeit haben. Sie können zu Heißhunger, Fettleibigkeit, Diabetes und verschiedenen Regulationsstörungen im Hormon- und Immunsystem führen. Ein relativ stabiler Blutzuckerspiegel ohne große Höhen oder Tiefen ist für deine Gesundheit und Fruchtbarkeit von Vorteil.

Um deinen ganz natürlich schwankenden Blutzuckerspiegel im normalen Rahmen zu halten, solltest du in deiner Ernährung Eiweiße mit Kohlenhydraten kombinieren. Durch das Gemisch nimmt dein Körper teilweise Kohlenhydrate und Eiweiße auf, und der Blutzuckerspiegel steigt langsamer an, als wenn du ausschließlich Kohlenhydrate isst. Auf diese Weise kannst du deinen Blutzuckerspiegel noch besser stabilisieren. Wenn du eine kohlenhydratreiche Mahlzeit mit vielen Einfach-Zuckern zu dir nimmst, wie beispielsweise Schokolade oder Früchte, dann steigt dein Blutzuckerspiegel stark an und erreicht eine Spitze. Bei einer gesunden Person fällt der Blutzuckerspiegel anschließend schnell wieder ab und kann zu Heißhungerattacken führen.

Wenn du mehr komplexe Kohlenhydrate zu dir nimmst, wie beispielsweise eine Mahlzeit aus Vollkornprodukten oder Quark, dann steigt dein Blutzuckerspiegel langsamer an und fällt langsamer wieder ab. Du verfällst nicht in eine Form der Unterzuckerung mit Heißhungerattacken wie im vorherigen Beispiel.

Ein Laborwert, der dir darüber Auskunft geben im Allgemeinen um die Blutzuckerspiegels steht, ist



der sogenannte HbA1c-Wert, den Hausärzt*innen oder Gynäkolog*innen im Blut messen können. Der HbA1c ist ein Langzeitwert, der unter anderem bei Diabetikern dafür genutzt wird, um zu zeigen, wie häufig der Blutzuckerspiegel über dem oberen Grenzwert liegt, also zu hoch ist.

Auch ein sogenannter Homa-Test ist eine Blutzucker-Untersuchung, die Arztpraxen häufig anbieten, um eine sogenannte Insulinresistenz zu diagnostizieren oder in der Schwangerschaft einen unbemerkten Schwangerschaftsdiabetes auszuschließen. Dieser Test misst den Blutzuckerspiegel nach einer zuckerreichen Flüssigkeitsaufnahme und die Reaktion deines Körpers darauf. Getestet wird damit auch auf eine Insulinresistenz, die sich häufiger als erwartet findet.

Eine Insulinresistenz ist ein Zustand, bei dem dein Körper nicht mehr normal auf Insulin reagiert. Insulin ist ein Hormon, das von der Bauchspeicheldrüse, das hi

dem Blut in die Körperzellen zu transportieren, sodass dein Blutzuckerspiegel sinkt. Einige häufige Anzeichen für eine Insulinresistenz sind Gewichtszunahme, trotz einer gesunden Ernährung und regelmäßiger Bewegung, sowie allgemeine Anzeichen einer Zucker- und Fettstoffwechselstörung wie erhöhte Triglyceride, LDL-Cholesterin und Blutdruckerhöhung, Zyklusstörungen und Probleme in der Fruchtbarkeit sowie körperliche Schwäche oder Infektanfälligkeit. Darüber hinaus kann auch ein Verlust der Muskelmasse ein Zeichen für eine auftretende Insulinresistenz sein.

Besondere Schwierigkeiten hat eine Gruppe von Frauen, die von dem sogenannten PCOS betroffen ist, dem Syndrom polyzystischer Ovarien, bei dem in zwei Drittel dieser Fälle eine sogenannte Insulinresistenz auftritt. Bei vielen dieser betroffenen Frauen entsteht dadurch auch Übergewicht und ein erhöhter

der finden sich diese hormonaktiven Substanzen nicht nur in Lebensmitteln, sondern auch in Waschmitteln, Reinigungsmitteln oder in Kosmetika. Gerade die in vielen Kosmetika und in Sonnenschutzmitteln enthaltenen künstlichen UV-Filter wie Oxybenzon oder Octocrylen sind auch ökologische Übeltäter, wenn sie sich beim Baden nach 20 Minuten im Wasser lösen. Diese UV-Protektoren gelangen in den Wasserkreislauf und in die Meeresbewohner. Sie kommen über die Nahrungskette später auch zu dir zurück. Sonnencremes werden über deine Haut auch in deinen Körper resorbiert und wirken je nach Lichtschutzpräparat direkt hormonaktiv. Überlege dir daher gut, wann du wirklich Lichtschutz brauchst und ob du keine andere Möglichkeit hast, dich vor der Sonneneinstrahlung, zum Beispiel durch Kleidung oder Sonnenhut, zu schützen.

Mein Tipp: Nutze bei Bedarf Sonnenschutzmittel aus Kokosöl, Schwarzkümmel oder mit OPC-Bestandteilen.

Um bereits beim Einkauf zu sehen, in welchen der Kosmetika und anderen deiner Haushaltswaren wie Geschirrspül- oder Waschmittel sich schädliche oder hormonaktive Substanzen befinden, lohnt sich der Einsatz von Apps. Einige Apps, zum Beispiel von Toxfax, Barcoo und Codecheck, können über das Einscannen von Barcodes sagen, ob deine Produkte frei von diesen Belastungen sind. Nimm dir vor, deine eigenen Reinigungsmittel und Kosmetika zu Hause zu testen und tausche diese aus, wenn du etwas findest, das ab sofort nicht mehr in deiner Schränke terien genügt.

Ich möchte dir hier ehrlich ans Herz legen, deinen Haushalt jetzt dementsprechend aufzuräumen, falls du das noch nicht getan hast, und auch zukünftig für deine persönliche Gesundheit und die Gesundheit deiner wachsenden Familie mit diesen uns ständig umgebenden Produkten ganz bewusst und achtsam umzugehen.

Das solltest du immer zu Hause haben

Einige der Lebensmittel, die du am besten immer zu Hause haben solltest, findest du bei den Superfoods für die Kinderwunschzeit. Dazu gehören Äpfel, Blaubeeren, Hühnereier, Erbsen, grüne Salate, Grünkohl und andere Kohlsorten, Joghurt und Quark sowie Lachs und andere Meeresfische, Leinsamen oder Leinöl, kalt gepresstes Olivenöl, verschiedene Nüsse, Rote Beten, eingelegte saure Gurken oder anderes eingelegtes Gemüse, je nach Saison auch Spargel, rote Paprikaschoten und Tomaten, auch aus der Dose. Vor allem solltest du viele frische Kräuter und Gewürze sowie Kokosfett zum Braten zu Hause haben. All dies darfst du gerne nutzen, um deine eigenen Rezepte zu verbessern oder deine Mahlzeiten damit zu ergänzen.

Neben den oben genannten Beispielen für Superfoods eignen sich auch alle Vollkornprodukte, Kichererbsen, Linsen, Erbsen, Dinkel, Quinoa und Naturreis als Basis für zu Hause gut. Es gibt inzwischen auch viele Nudelsorten, die aus Kohl oder Hülsenfrüchten hergestellt wurden, probiere das als Al-

Bei den Kräutern und Gewürzen rate ich dir, viele der bekannten Gewürze und Kräuter zu nutzen, die du vielleicht sogar selbst auf der Fensterbank oder in deinem Garten wachsen lassen und ernten kannst. Dazu gehören natürlich Schnittlauch und Petersilie, Kresse, Basilikum, Koriander und viele andere. Kräuter und Gewürze selbst sind voller Spurenelemente, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen, die deine Verdauung fördern. Gleichzeitig wirken sie als Katalysatoren und Enzyme in der Verdauung und im Darm. Dadurch helfen sie gemeinsam mit deinem Mikrobiom, die Lebensmittel und Vitalstoffe so vorzubereiten, dass du sie einfacher in deinen Körper aufnehmen kannst. Es ist bekannt und nachgewiesen, dass Kräuter und Gewürze die Vitalstoffaufnahme aus der Nahrung insgesamt erhöhen. Sie unterstützen darüber hinaus die Entgiftung im Darm und in der Leber, wirken als sogenannte Radikalfänger antioxidativ und schützen damit auch deine beziehungsweise eure Keimzellen, also die Eizellen oder Spermien. Du darfst alle Gewürze und Kräuter in den kitchenüblichen Dosierungen verwenden und wirst dir damit in jedem Fall Gutes tun.

Ein Hinweis noch: Solltest du dazu neigen, viele und intensiv wirkende Kräuter wie beispielsweise Ingwer, Zimt, Kurkuma oder auch Chili zu dir zu nehmen, dann solltest du rund um den Zeitpunkt der möglichen Einnistung einer befruchteten Eizelle an Tag 6 bis 10 nach dem Eisprung, etwas vorsichtiger damit sein. Übertreibe es an diesen Tagen einfach nicht mit diesen kräftig
 iss oder trinke deinen Tee ei

der. Manche Kräuter haben in höheren Dosierungen einen Einfluss auf viele Bereiche des Körpers. Eine Selleriesaftkur, eine Zwiebelkur oder eine Phase mit der sogenannten goldenen Milch, einem Gemisch aus Zimt, Ingwer und Kurkuma, oder starke Yogi-Tees, die alle auf ihre Weise gesundheitsfördernd sein können, solltest du in dieser besonderen Zeit im Zyklus besser nicht trinken.

Darauf solltest du in deiner Ernährung ab jetzt achten

Auch wenn du ab sofort deine Ernährungsweise umstellst, solltest du auf deine persönliche Reaktion auf bestimmte Rezepte oder Lebensmittel achten, denn nicht alles, was theoretisch gut ist, ist immer mit jedem Menschen kompatibel. So kann es sein, dass du bestimmte Gewürze nicht verträgst und nicht von Anfang an mit so vielen Ballaststoffen zurechtkommst. Ich rate dir daher, die Ernährungsumstellung nach und nach vorzunehmen und deine Reaktionen zu beobachten. Auf diese Weise nimmst du wahr, wie die Ernährung auf dich und deinen Zyklus wirkt, und gibst deinem Körper und deinem Mikrobiom Zeit, sich an die neue Situation anzupassen.

Teste also einfach einige der empfohlenen Rezepte und schreib dir auf, ob du es gut vertragen hast und wie du dich danach gefühlt hast. Eventuell kannst du mit der Zeit selbst einige Veränderungen an den Zutaten vornehmen, bis es für dich passt. So vermeidest du auf deinem Kinderwunschweg
 äge durch auftretende
 erden. Und auch das



DAS 4-WOCHEN-ERNÄHRUNGSPROGRAMM

Vertraue auf die Ratschläge aus diesem Buch, iss vielfältig, protein- und ballaststoffreich und genieße dein Essen. Nutze die hier empfohlenen Rezepte und Lebensmittel, um deine Kinderwunschernährung ganz einfach zu verbessern. Diese Rezepte wurden zyklusphasengerecht sortiert, sodass du für die vier Zyklusphasen passende Rezepte findest. Du kannst alle Rezepte auch über den gesamten Zyklus genießen. Kein Rezept ist in irgendeiner Zyklusphase kontraindiziert. Bei allen Rezepten solltest du so viele Bioprodukte verwenden wie möglich. Nutze zum Braten zum Beispiel Kokosfett und für kalte Speisen Olivenöl oder Avocadoöl. Du kannst viele Rezepte durch Kombination der Gerichte als Vorspeise, Hauptspeise und Nachtisch vielfach nutzen.

Durch einfaches Umstellen der Beilagen oder durch kleine Veränderungen innerhalb der Rezepte kannst du mithilfe der Vitalstofftabelle im Anhang (Seite 170) dieses Buches jedes Gericht in ein für deine aktuelle Zyklusphase passendes verwandeln. Auf dieselbe Weise kannst du auch deine eigenen bekannten Rezepte verbessern und für die Kinderwunschzeit und deine Schwangerschaft optimieren. Solltest du bisher relativ viel Brot gegessen haben, dann versuche, das in Zukunft etwas aufzulockern.

Du kannst sowohl zum Frühstück als auch zum Abendessen proteinreiche Mahlzeiten mit Eierspeisen oder Gemüse zu dir nehmen. Auch eine Suppe, die du tagsüber gegessen hast, kannst du sehr gut abends mit etwas Brot genießen. Dasselbe gilt natürlich, wenn du mittags keine Möglichkeit hast, warm zu essen. Dann nimm Vorgekochtes mit, zum Beispiel eine Spinatquiche, einen Koriander-Linsen-Salat oder Pellkartoffelsalat mit Matjes.



© 2023 des Titels »Das Kinderwunsch-Kochbuch« von Dr. Dunja Petrsen (ISBN 978-3-7423-2418-4) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



REZEPTE FÜR ZYKLUSPHASE 1 (MENSTRUATION)



© 2023 des Titels »Das Kinderwunsch-Kochbuch« von Dr. Dunja Petrsen (ISBN 978-3-7423-2418-4) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Vollkorn-Pancakes, süß oder herzhaft

Die amerikanischen Eierpfannkuchen kannst du inzwischen auf viele Weisen herstellen. Als Grundlage brauchst du nicht immer Eier, denn es gibt inzwischen auch veganen Teig und viele verschiedene Nussmehle oder Getreidesorten, die du je nach Zyklusphase passend dazumischen kannst.

Zubereitungszeit

15-20 Minuten

Zutaten für 2 Portionen

FÜR DEN TEIG

150 g Dinkelvollkornmehl
oder Weizenvollkornmehl
150 ml Milch oder Butter-
milch
2 Eier
1½ TL Backpulver
Kokosfett oder -öl
zum Braten

FÜR SÜSSE PANCAKES

1 Prise Vanillezucker
1 TL Agavendicksaft
süße Zutaten, z. B. Honig,
Datteln oder frische
Früchte wie Erdbeeren,
zum Belegen

FÜR HERZHAFTE PANCAKES

frische Kräuter oder Zwie-
beln, z. B. Bärlauch, Peter-
silie, Sauerampfer, Majo-
ran oder Basilikum
1 Prise Salz
herzhafte Zutaten, z. B. Käse,
Avocado, Lachs oder
Spargel zum Belegen

1. Alle Zutaten bis auf den Belag zu einem glatten Teig verrühren. Währenddessen in einer Pfanne etwas Kokosfett oder -öl erhitzen.
2. Den Teig in die Pfanne geben und nach ca. 1½ Minuten wenden.
3. Je nach Geschmack die Pancakes mit süßen oder herzhaften Zutaten belegen.





© 2023 des Titels »Das Kinderwunsch-Kochbuch« von Dr. Dunja Petrsen (ISBN 978-3-7423-2418-4) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



REZEPTE FÜR ZYKLUSPHASE 2 (FOLLIKELPHASE)



Spanisches Omelett mit Paprika und Käsekruste

Eier sind eine hervorragende Quelle für hochwertiges Protein. Eier enthalten alle Vitamine bis auf Vitamin C. Eier sind eine gute Quelle für Mineralien wie Eisen, Zink und Selen. Diese Mineralien sind wichtig für viele Körperfunktionen und unter anderem auch für alle Hormondrüsen und dienen der Unterstützung des Immunsystems. Eier sind eine der besten Quellen für Cholin, ein Nährstoff, der für die Gehirnfunktion, die Zellmembranen und den Fettstoffwechsel wichtig ist. Das in Eiern enthaltene Cholesterin belastet deinen Körper nicht. Studien haben gezeigt, dass das Cholesterin aus der Nahrung nur zu einem sehr geringen Teil an der Höhe des Cholesterinspiegels im Blut beteiligt ist.

**Zubereitungszeit 20 Minuten
und 40 Minuten Backzeit**
Zutaten für 4 Portionen

500 g Kartoffeln
1 Zwiebel
½ grüne oder rote Paprika-
schote oder Tomaten
2 EL Olivenöl
6 Eier
100 ml Schlagsahne
Salz und Pfeffer
Butter zum Einfetten
der Form
Hartkäse, gerieben
frische Kräuter

1. Die Kartoffeln vorbereiten und in Scheiben schneiden. In einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser ca. 10–15 Minuten kochen, bis sie bissfest sind. Am besten erkalten lassen, damit resistente Stärke entsteht. Den Ofen vorheizen auf 200 °C Ober-/Unterhitze.
2. Zwiebel und Paprika vorbereiten und fein schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und dann beides darin andünsten.
3. Die Eier aufschlagen und in einer Schüssel zusammen mit der Sahne verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Eine Auflaufform mit Butter fetten. Kartoffeln, Paprika und Zwiebeln in die Form schichten und verteilen. Die Eier-Masse darüber verteilen, bis alles bedeckt ist. Etwas Hartkäse darüberstreuen, um eine schöne Kruste zu erhalten.
6. Im vorgeheizten Ofen ca. 30–40 Minuten backen. Teste zur Sicherheit, ob das Ei schon gestockt ist. Nach dem Backen auskühlen lassen, in Stücke schneiden und mit



Tipp

Das Omelett kann auch kalt gut gegessen werden. Dann ist in den Kartoffeln durch das Erkalten auch

3. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und klein hacken. Die Paprika waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Karotte und die Zucchini säubern und in Stücke schneiden. Die Petersilie vorbereiten und klein hacken.
4. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin anbraten, bis sie weich und duftend sind.
5. Dann Paprika, Zucchini und Karotte hinzufügen und für weitere 5–7 Minuten braten, bis alles weich ist.
6. Die Gewürze hinzufügen und für weitere 1–2 Minuten braten.
7. Jetzt die gekochte Quinoa hinzufügen und alles gut mischen. Für weitere 2–3 Minuten köcheln lassen, um die Aromen zu verbinden.
8. Vor dem Servieren Petersilie oder andere Kräuter darüberstreuen.

Chili con Carne

Kidneybohnen sind eine sehr gute Quelle für pflanzliche Proteine und Ballaststoffe. Sie enthalten verschiedene Mineralstoffe wie Eisen, Magnesium, Phosphor und Kalium sowie die Vitamine B1, B6 und Folsäure. Auch Antioxidantien wie Flavonoide und Carotinoide, die freie Radikale unschädlich machen und damit deine Zellen vor Schäden schützen, sind in ihnen enthalten. Wenn es um Dosengemüse geht, ist es grundsätzlich wichtig zu beachten, dass es möglicherweise nicht so viele Nährstoffe wie frische, getrocknete oder tiefgefrorene Kidneybohnen enthält und gleichzeitig häufig ungünstige Zusatzstoffe hinzugefügt wurden.

Getrocknete Kidneybohnen sind in der Regel von besserer Qualität, da sie mehr Nährstoffe enthalten. Sie müssen jedoch vor dem Kochen eingeweicht werden, um die Aufnahme von Nährstoffen im Darm zu verbessern. Zunächst gründlich mit warmem Wasser abspülen, um Schmutz oder Rückstände zu entfernen. Die Bohnen dann in eine Schüssel geben und mit Wasser bedecken, sodass mindestens 5 cm Wasser über den Bohnen stehen. Die Schüssel abdecken und die Kidneybohnen mindestens 8 Stunden oder bis zu 12 Stunden bei Raumtemperatur einweichen. Nach der Einweichzeit abtropfen lassen und mit frischem Wasser abspülen. Die Kidneybohnen werden dann mit ca. 3–4 cm Wasser über den Bohnen gekocht. Die scharfen Gewürze in diesem Rezept unterstützen den Eisprung.

Zubereitungszeit 20 Minuten, 1 Stunde 20 Minuten

Kochzeit

Zutaten für 4 Portionen

2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 EL Kokosfett

2 rote Chilischoten
1 TL Kreuzkümmel
2 TL Chilipulver
800 g Rinderhackfleisch
800 g Tomaten oder
geschälte Tomaten aus
der Dose
1 Zimtstange

Salz und Pfeffer
800 g Kidneybohnen,
gekocht aus der Dose
Sambal Oelek (optional)

