

FAIR.FOCUS-FEMALE - REZEPTE

1. Zyklushälfte:

Apfel-Karotte-Nuss-Aufstrich

1 große Karotten
1 großen säuerlichen Apfel
150g Magertopfen
Evt. Sauerrahm
2 EL gehackte Nüsse
Salz, Pfeffer

Karotte und Apfel reiben und mit restlichen Zutaten vermengen.

Mama-Omelett

3 Eier
400ml Milch
150g geriebener Käse
200g Vollkornmehl
Salz
Gemüse (Sellerie, Paprika, Zucchini, Lauch)

Gemüse klein schneiden und in Öl anschwitzen, Eier mit Milch und Mehl verquirlen und mit restlichen Zutaten vermischen. Masse nach und nach in Butter fertig braten wie eine Palatschinke. Schmeckt lecker mit Sauerrahm-Knoblauch-Dip.

Topfenspätzle (Masse für 3-4 Portionen)

250g Topfen
230g Mehl (ideal Hälfte Vollkornmehl)
3 Eier
75ml Milch
Salz

Alles zu einem Teig verrühren, kurz ziehen lassen und durch ein Spätzlesieb in kochendes Wasser drücken. Wenn Spätzle oben schwimmen sind sie fertig, abseihen. Gemüse nach Saison klein schneiden und in Öl weich dünsten. Gemeinsam mit Käse unter die Spätzle mischen.

Topfen-Erdbeer-Kiwi-Brot

Vollkornbrot mit Topfen und Erdbeermarmelade bestreichen und mit Kiwi belegen.

Krautsalat (Masse für 4 Portionen)

800g Kraut

Marinade: Essig-Wasser-Mischung, Öl, Salz, Pfeffer, Kümmel

Krautkopf vierteln, Strunk herausschneiden und Kraut sehr fein schneiden. Salz untermischen und ziehen lassen. Marinade untermischen und fertig.

Marillenknödel aus Topfenteig

150g Kartoffel

1 Ei

40g Butter

120g Topfen

Salz

30g Grieß

120g Mehl

1 Pkg. Vanillezucker

Kartoffeln kochen, schälen und heiß pressen. Mit restlichen Zutaten zu einem glatten Teig verkneten und zugedeckt ca. 30 min kaltstellen und dann nach Belieben füllen und in heißem Wasser ca. 7-10min kochen.

Reich an Ballaststoffen und Vitaminen werden wir über den Tag verteilt perfekt mit Kohlenhydraten versorgt. Für einen konstanten Energieschub voll mit Nährstoffen ideal zum Durchstarten. Eiweiß ermöglicht Regeneration und Muskelaufbau bei sportlicher Aktivität. Mikronährstoffe pushen unser Immunsystem, um das vermehrte Aktivitätslevel in der ersten Zyklushälfte zu ermöglichen.

Wir sind nicht kompliziert – wir sind komplex!

2. Zyklushälfte:

Goldene Milch (vegan)

350ml Mandelmilch
1 Esslöffel Kurkuma
2 Esslöffel Ahornsirup
1 Stück Ingwer (ca. 1,5cm)
1 Teelöffel Zimt
4 Sternanis
10 Nelken

Alles aufkochen und warm genießen.

Wärmend, entkrampfend, wohltuend und Immunsystemaktivierend.
Gewürze fördern innere Ruhe und bringen Gelassenheit.

Milchreis mit Himbeer-Dattel-Mus und Feigen (vegan, für 4 Personen)

Haselmayr A., Rosenberger D., Haselmayr V.: „eat like a woman“, Brandstätter 2023

550ml Pflanzendrink
250g Milchreis
1 EL Honig
Mark einer Vanilleschote
1 EL Zimt
1 Msp. gemahlener Kardamom
1,5 TL Öl
250g Himbeeren
10 Datteln
etwas Limettensaft



Alles gemeinsam zum Kochen bringen und bei geringer Temperatur und unter regelmäßigem umrühren weich dünsten. Ein paar Datteln klein schneiden und die Restlichen mit Himbeeren fein pürieren. Alles mit Limettensaft vermischen. Den noch warmen Milchreis mit Himbeermus und Feigen garnieren und genießen.

Warme Speisen tun uns besonders in der 2. Zyklushälfte gut und geben innere Ruhe. Gewürze wirken wärmend. Himbeeren und Feigen liefern verschiedenste Mikronährstoffe, vor allem Calcium, Magnesium und Eisen unterstützen bei weiblichen Herausforderungen. Gemeinsam mit Reis fördern sie zusätzlich unsere Verdauung.

Porridge (vegan)

50g Haferflocken, 200ml Mandelmilch, Zimt und ca. 2 Esslöffel Chiasamen miteinander aufkochen und 10min ziehen lassen. Mit geriebenen Äpfeln, Bananen, Nüsse, Samen je nach Lust verfeinern.

Chia-Pudding (vegan)

4 Esslöffel Chiasamen in 100ml Mandelmilch quellen lassen und nach Belieben mit gehackten Datteln, gehackten Cashewkernen mixen. Mit frischem Obst genießen.

Warme Speisen wirken wie Balsam auf der Seele. Ballaststoffe fördern die Verdauung und halten den Blutzucker konstant. Dies beugt Heißhunger, Stimmungs- und Hormonschwankungen vor. Hochwertige Fettsäuren wirken entzündungshemmend. Magnesium, Eisen und Calcium unterstützen in der fordernden zweiten Zyklushälfte.

Linsen-Mandel-Braten mit Letschogemüse (vegan möglich)

von eatsmarter.de

3 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
2 Stangen Staudensellerie
250g Champignons
Petersilie
Olivenöl
400g Linsen
6 EL Mandelkerne
4 EL Vollkornsemmelbrösel
2 Eier (bei veganer Variante einfach weglassen)
Salz, Pfeffer, Chili
4 Paprika
2 Dose geschälte Tomaten

2 Zwiebel, 2 Knoblauch, Staudensellerie in etwas Öl andünsten, Champignons untermischen und goldbraun braten. Eventuell entstandene Flüssigkeit verdampfen lassen. Mandeln und Petersilie hacken. Alles gemeinsam mit Linsen und Eiern vermischen und würzen. Kastenform mit Backpapier auslegen, Gemisch einfüllen, glattstreichen und bei 180°C ca. 40 Minuten backen. Inzwischen Letscho zubereiten: Zwiebel und Knoblauch kleinschneiden, Paprika in grobe Stücke schneiden und gemeinsam andünsten. Geschälte Tomaten ergänzen und köcheln lassen. Abschmecken und alles gemeinsam anrichten und genießen.

Reich an Ballaststoffen, die die Verdauung positiv beeinflussen und Blutzuckerschwankungen verringern. Dadurch werden hormonelle und Stimmungsschwankungen minimiert. Linsen sind reich an Mineralstoffen wie Kalium Phosphor, Magnesium und haben einen hohen Eisengehalt. Deshalb sind sie ideal für die zweite Zyklushälfte. Gesunde Fettsäuren in Nüssen wirken zudem entzündungshemmend. Vitamine vom Letscho unterstützen das geforderte Immunsystem.

Chai-Nougat-Brownies (für 21 x 26cm Backform, vegan)

Haselmayr A., Rosenberger D., Haselmayr V.: „eat like a woman“, Brandstätter 2023

170ml Chai (Gewürztee mit Wasser aufbrühen)

180g Zucchini

3 gehäufte EL Haselnusscreme

1 Prise Salz

Mark einer Vanilleschote

65ml Pflanzenöl

200g Dinkelvollkornmehl

40g gemahlene Haselnüsse

1 TL Natron

50g ungesüßtes Kakaopulver

120g Rohrzucker

1 TL Apfelessig

Chai-Gewürztee mit Zucchini, Haselnusscreme, Gewürze und Öl vermengen und dann nach und nach restliche Zutaten untermischen. Backform mit Backpapier auslegen und bei 180°C 20min backen.

Kakao enthält viel Magnesium, wirkt krampflösend und kann so bei Periodenschmerzen unterstützend wirken. Hochwertige Fettsäuren der Nüsse wirken entzündungshemmend und die Gewürze sollen uns entsleunigen und wärmen. Ballaststoffe von Zucchini und Vollkorn lassen unseren Blutzucker weniger schwanken. Dies hilft uns vorbeugend gegen Heißhungerattacken, Stimmungs- und Hormonschwankungen.

Wechseljahre

Overnight Oats Banane - Kakao

5 EL Haferflocken
1 Banane
200 ml Milch
1 TL Kakao
Vanille
Beeren, Mandelstifte geröstet

Banane mit Milch, Kakao und Vanille mixen. Haferflocken über Nacht einweichen. Am nächsten Tag mit Beeren garniert und mit Mandelstiften genießen.

Karotten-Lauch-Salat

6 Karotten und 2 Äpfel grob raspeln, 1 kl. Stange Lauch in feine Ringe schneiden. Saft von 1 – 2 Zitronen mit 1 EL Honig, Salz und 3 EL Olivenöl verrühren und mit dem Rest vermengen, durchziehen lassen und mit 4 EL gehackten, evt. gerösteten Nüssen bestreuen.

Hirse Power Frühstück von essenbelebt.at

300 g Äpfel
60 g Datteln
150 g Hirse
750 g Wasser
½ Vanilleschote
3 TL Mandelmus
¼ TL Zimt
1 Pr. Salz und

Datteln mit etwas Wasser zu Mus pürieren. Wasser aufkochen lassen, Hirse zugeben und alle Zutaten zufügen. Nach dem Aufkochen auf kleiner Flamme zugedeckt ca. 20 Min. köcheln lassen. Etwas ausquellen, abkühlen.

Thunfischaufstrich

1 Frühlingszwiebeln
je ½ roten und gelben Paprika
180g Frischkäse
75 g Thunfisch natur
Salz, Pfeffer

Gemüse klein schneiden und mit restlichen Zutaten vermischen.

Karfiolcremesuppe

1 Karfiol
1 Kartoffel
2 EL Mandelmus oder Schlagobers
Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
Butter, Pilze, Pesto, Räucherlachs

Karfiolröschen und Kartoffelstücke in Gemüsebrühe mit Salz und Muskat weich kochen. Mit Mandelmus oder Schlagobers pürieren. Pilze in Butter braten, mit Salz und Pfeffer würzen und auf Suppe evtl. mit etwas Pesto anrichten. Schmeckt auch lecker mit Räucherlachs.

Granatapfel-Dattel-Topfencreme mit Zimt und Limette

1 Granatapfel halbieren. Die eine Hälfte auspressen, von der anderen Hälfte die Kerne herauslösen. Limetten heiß abwaschen und etwas Schale abraspeln, eine Hälfte auspressen. Die Datteln (8 Stk.) fein hacken. 250g Topfen, 250g Joghurt, 1 TL Zimt, Säfte und Limettenschale in einer Schüssel gut verrühren. Datteln unterheben und die Granatapfelkerne darüber streuen.

Erbsen-Cashewcremesuppe

1 Pkg. TK Erbsen
1 Hand Cashewnüsse
2 EL Olivenöl
1 kleine Zwiebel
Gemüsebrühe, Salz, Muskatnuss, Pfeffer
Petersilie
Croutons: altes Brot, Olivenöl, Kräutersalz

Zwiebel in Olivenöl anschwitzen, mit Gemüsebrühe aufgießen, Erbsen und Cashewkerne mitkochen, mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen. Petersilie dazu und pürieren.

Brot in Würfel schneiden in Olivenöl knusprig rösten, mit Kräutersalz würzen. Suppe mit Croutons und frischen Kräutern anrichten.

Brokkoli-Parmesan-Laibchen

1 Brokkoli
1 Ei
1 Zwiebel
40g Parmesan gerieben
Je nach Bedarf Mehl (ca. 60g)
Petersilie, Salz, Pfeffer

Zwiebel klein schneiden und anschwitzen. Brokkoli weich dünsten, pürieren und mit restlichen Zutaten zu einem kompakten Laibchen vermischen. Teig in Laibchen formen und in wenig Öl anbraten.

Linsengemüse

1 Zucchini
1 Karotte
1 Zwiebel
1 Paprika
1 Dose Linsen
Sojasauce
Creme fraise
Salz, Currymischung

Gemüse in etwas Öl anschwitzen, Linsen abseihen und untermischen. Mit Sojasauce ablöschen und Gewürzen und Creme fraise verfeinern. Mit Kartoffeln oder Brot genießen.

Gemüse-Linsen-Curry

Lieblingsgemüse z.B. 1 Zwiebel, 2 Karotte, Sellerie, 1 Zucchini, 1 Dose Linsen
1 Dose Kokosmilch
1 Pkg. Gelbe Currypaste (z.B. Marke Blue Elephant)
Salz

Gemüse klein schneiden und anschwitzen. Mit Kokosmilch aufgießen, Currypaste dazugeben und so lange leicht köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz vom Gemüse erreicht ist. (Linsen und Zucchini benötigen weniger Zeit um weich zu werden als Wurzelgemüse und sollte deshalb später hinzugefügt werden).
Mit Reis oder Fladenbrot servieren und genießen.

Karibik pur

¼ Ananas
1 Avocado
1 Banane
½ Zitrone
30g geriebene Haselnüsse
15g Kakaopulver
1 EL Honig
1 EL Kokosflocken

Avocado mit geschnittener Banane, Honig, Zitronensaft mixen. Hälfte der Creme in Glas füllen, restliche Creme mit geriebenen Haselnüssen, Kokosraspeln und Kakao mischen. Darauf schichten. Mit Ananaswürfel und Kokosraspeln garnieren.

Energy-Balls

100g Datteln
60 getrocknete Früchte
50g Honig
1 Esslöffel Chia-Samen
1 Esslöffel Leinsamen
1 Prise Salz
60g Haferflocken
50g Pistazienkerne
Kokosflocken

Datteln und getrocknete Früchte klein hacken und alles miteinander mischen, zu Kugeln formen und in Kokosflocken wälzen.

Vergiss nicht, stolz auf dich zu sein! 😊

Viel Spaß beim Nachkochen und Ausprobieren

Katrin Freudenthaler, MSc
Ernährungswissenschaftlerin