

Rezept IDEEN



Vollwertig nähren statt nur essen.

by Anastasia Derr

Folge mir bei instagram
@die.anastasia.derr

Inhalt

- I Warum
- II Frühstück
- III Mittag
- IV Abend

KAPITEL 1

Warum nähren?

Wir leben in einer sehr schnelllebigen Zeit. Alles muss immer und schnell verfügbar sein, am liebsten ohne großen Aufwand. Wir haben zu viel Stress und keine Zeit mehr fürs Kochen und manchmal nicht mal fürs Essen. Schnelle und einfache Rezepte sind sehr beliebt. Doch vergessen wir dabei, dass SCHNELL und EINFACH uns eben oftmals zu wenig nährt. Es sind nicht nur die Zutaten, sondern auch die Art der Zubereitung, die uns wahrhaftig nährt. Nur wenn wir gut genährt sind, können wir in unserer vollen Kraft wirken.

Gerade in der Kinderwunsch schafft gutes und nahrhaftes Essen eine gute Basis und ist essentiell für eine gesunde Empfängnis und Schwangerschaft.

Nehme Dir öfter die Zeit für ein genussvolles Zubereiten und koche gerne auch auf Vorrat, um es Dir für die nächsten Tage leichter zu machen. Du wirst den Unterschied schmecken.

Ernähre Dich auch von saisonalen, regionalen und unverarbeiteten Lebensmitteln, so oft es Dir möglich ist.

Ich zeige Dir meine Lieblingsrezepte!

Folge mir bei instagram
@die.anastasia.derr

KAPITEL II

Frühstück

@DIE.ANASTASIA.DERR



ROHMILCH-KEFIR MIT OBST UND EINGEWEICHTEN WALNÜSSEN

- Fermentierte Rohmilch
- Bestes Probiotika
- Bioaktive Inhaltsstoffe
- gute Proteinquelle
- Liefert: Kalzium, Magnesium, Eisen, Jod und B-Vitamine

Starte probiotisch in den Tag.

Kefir ist ein erfrischendes, probiotisches Getränk mit einer dicklichen cremigen Konsistenz und einem säuerlich erfrischenden, leicht hefigem Geschmack. Entstehen tut es durch die Fermentation von Milch. Dies geschieht mithilfe von unseren Kefirknollen. Dabei handelt es sich um eine natürliche Zusammensetzung aus Hefen und Bakterien in symbiotischer Gemeinschaft. Diese kleinen Mikroorganismen verstoffwechseln Bestandteile der Milch, machen sie dadurch nicht nur bekömmlicher, sondern auch cremig und lecker.

Geschmacklich erinnert das Getränk an Ayran oder Buttermilch. Die natürlich entstehende Kohlensäure sorgt für ein perlendes, moussierendes Geschmackserlebnis.

**KEFIR-SHAKE
mit Beeren:**

**Erfrischend &
gesund.**



Rohmilch-Kefir

mit Obst und eingeweichten Walnüssen

Zutaten:

- ☐ Frisches Obst oder Beeren
Deiner Wahl
- ☐ Deine Lieblingsnüsse
(über Nacht in Wasser
eingeweicht)
- ☐ 1 Becher frischer
Rohmilch-Kefir
- ☐ 1 TL Honig
- ☐ Eine Prise Zimt
- ☐ 1 rohes Eigelb (optional)

Zubereitung:

- 1** Nüsse über Nacht einweichen
- 2** Obst in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.
- 3** Kefir, rohes Eigelb (optional), Zimt und Honig in einem Mixer einige Minuten cremig rühren.
- 4** Kefir-Mischung in eine Schüssel geben. Nüsse und Obst hinzugeben.
- 5** Genießen.

Alternativ kannst du alles in einen Mixer werfen, einige Minuten mixen und als Shake genießen. Diese Variante ist optimal für die Tage, an denen es schneller gehen muss.

Rohes Eigelb ist eine wahre Nährstoffbombe! Verwende dafür ausschließlich frische Eier von Hühnern aus ökologischer Haltung (Schau dir den Hof und die Tiere am Besten selbst an).

Weitere Frühstücks-Ideen

- Spiegelei auf Möhrensalat
- Süßes Rührei mit Aprikose oder Zwetschge
- Frischer Haferbrei mit Eigelb, Honig und Zimt (Auf die Zubereitung vom Hafer kommt es an)
- Congee mit Apfelkompott & Datteln
- Buchweizen in Rohmilch und einem Klecks Butter
- Buchweizenbrot mit Rohmilchfrischkäse & Radieschen
- Hirsebrei mit Obst und Nüssen
- Kakao mit Eigelb

KAPITEL III

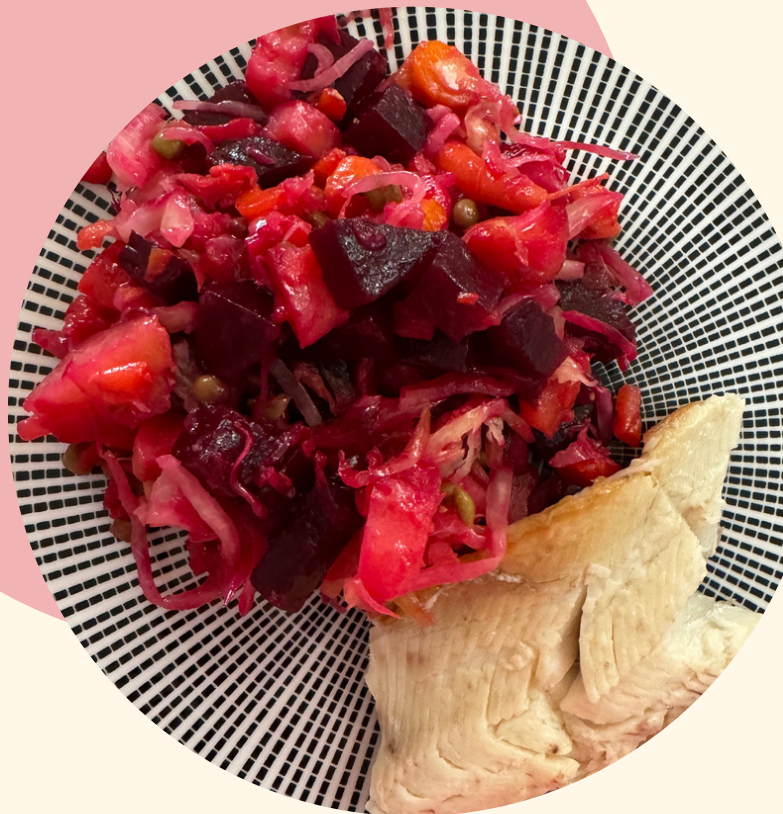
Mittag

Mach's mit Leichtigkeit.

Viele Menschen haben keine Zeit für ein nahrhaftes und gesundes Mittagessen! Dieses Gericht darf mit viel Zeit und Liebe vorbereitet werden und nährt Dich die nächsten Tage mit Leichtigkeit.

ROTE-BEETE-KRAUT SALAT MIT FORELLE

- Blutbildend
- Mineralstoffreich
- Reich an Antioxidantien
- Probiotisch
- Unterstützt Deine Darmgesundheit
- sättigend





**Rote Beete
Sauerkraut
Grüne Erbsen
Möhren
Kartoffeln**

Rote Beete-Kraut Salat

Russischer vinaigrette

Zutaten:

- ☐ 3-4 Knollen Rote Beete
- ☐ 2-3 Möhren
- ☐ 3-4 Kartoffeln
- ☐ 300 gr grüne Erbsen
- ☐ 300 - 400 gr Sauerkraut
- ☐ 1 kleine Zwiebel
- ☐ Prise Salz
- ☐ Prise Pfeffer
- ☐ 2 EL Natives Olivenöl
- ☐ ein Schuss Apfelessig

Zubereitung:

- 1** Rote Beete, Möhren, Kartoffeln in einem großen Topf bissfest kochen.
- 2** Knollengemüse abkühlen lassen. Währenddessen die tiefgefrorenen Erbsen aufkochen und die Zwiebel fein hacken.
- 3** Knollengemüse in mundgerechte Stücke schneiden und in eine große Schüssel geben.
- 4** Erbsen, Zwiebeln und restliche Zutaten dazugeben.
- 5** Alles gut miteinander vermischen und abschmecken.

Dieser Beilagensalat hält sich mehrere Tage im Kühlschrank und lässt sich wunderbar mit Fisch oder Fleisch kombinieren.

KAPITEL IV

Abend



Leber-Pfanne

mit Rindfleisch
und Zwiebeln



Leber-Pfanne mit Rindfleisch und Zwiebeln

Zutaten:

- ☐ 300 gr. Rinderleber
- ☐ 150 gr. Rindfleisch (Schulter oder Ober- oder Unterschale)
- ☐ 2-3 mittlere Zwiebeln
- ☐ 2 Stängel Thymian frisch
- ☐ 2 Stängel Salbei, frisch
- ☐ 4 Stängel Petersilie, frisch
- ☐ 30 gr Butter
- ☐ 1 Glas Milch oder Molke

Zubereitung:

- 1** Leber in Milch oder Molke einlegen (über Nacht oder mind. 2 Stunden)
- 2** Leber und Rindfleisch waschen, trocken tupfen, und in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe oder Streifen schneiden. Kräuter waschen und trocknen, Petersilie fein hacken.
- 3** Butter und Öl in der Pfanne erhitzen und Zwiebel goldbraun braten.
- 4** Leber, Rindfleisch, Thymian und Salbei in die heiße Pfanne geben und von allen Seiten braten.
- 5** Kräuterzweige aus der Pfanne nehmen und Fleisch salzen und pfeffern.
- 6** Gebratene Leber und Fleisch mit Zwiebeln auf dem Teller geben und mit Petersilie bestreuen.
- 7** Reis oder Buchweizen dazu servieren.



Weitere Rezept-Ideen

- ☐ Linsensuppe mit Rindfleisch
- ☐ Sauerampfer-Eintopf
- ☐ Rote-Beete-Eintopf
- ☐ Gulasch mit Salzkartoffeln & Rohmilch-Frischkäse
- ☐ Rote-Beete-Apfel Salat
- ☐ Sauerkraut-Salat
- ☐ Möhren-Wildkräuter-Salat
- ☐ Rotkrautsalat
- ☐ Pilz-Zucchini-Pfanne mit Naturreis
- ☐ Gefüllte Paprika mit Feta & wilden Kräutern
- ☐ Kartoffelsalat mit wilden Kräutern und Frikadellen
- ☐ Rinderherz gebraten, dazu Kartoffelstampf

Folge mir bei instagram
[@die.anastasia.derr](https://www.instagram.com/die.anastasia.derr)