



KÜRBISSUPPE MIT AVOCADO

Wer auf den Jodgehalt achten will, greift im Herbst zu Avocados und Kürbis. Avocados enthalten zwar viel Fett, aber auch gesunde ungesättigte Fettsäuren, denen eine entzündungshemmende Wirkung nachgesagt wird.

Für 2 Portionen

25 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 410 kcal, 7 g E,

30 g F, 30 g KH, 8 g BST

250 g Hokkaido-Kürbis

(geputzt gewogen)

1 Stück Ingwer (ca. 15 g)

1 große Zwiebel

1 EL Rapsöl

250 ml Gemüsebrühe

1 Bio-Orange

½ Bund Petersilie

1 Avocado

2 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer

20 g Kürbiskerne

1. Den Kürbis putzen, waschen und von Fasern und Kernen befreien. Das Kürbisfruchtfleisch grob würfeln.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Ingwer und Zwiebelwürfel darin goldgelb andünsten. Die Kürbiswürfel dazugeben, ca. 1 Min. mit andünsten und die Gemüsebrühe angießen. Die Suppe einmal aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.
3. Die Orange heiß abwaschen und abreiben. Mit dem Zestenreißer einige feine Streifen Schale abziehen. Die Orange halbieren und den Saft auspressen. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und hacken. Die Avocado längs halbieren und den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen, klein würfeln und sofort mit Zitronensaft beträufeln.
4. Die Kürbissuppe im Standmixer oder mit dem Pürierstab direkt im Topf pürieren. Den Orangensaft einrühren, die Suppe noch einmal aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf tiefe Teller verteilen, mit Avocadowürfeln, Petersilie, Kürbiskernen und Orangenzesten servieren.

KREOLISCHE PUTEN-REIS-PFANNE

Auf Fleisch nicht verzichten und trotzdem jodarm essen?

Geflügel macht's möglich. Mit Reis und Gemüse wird daraus ein leckerer One-Pot.

Für 2 Portionen

30 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 518 kcal, 39 g E,

20 g F, 46 g KH, 9 g BST

100 g Staudensellerie

1 rote Paprika

100 g Champignons

1 rote Zwiebel

½ Limette

3 EL Olivenöl

1 EL Chilipulver

100 g 10-Minuten-Naturreis

Salz, Pfeffer

250 ml Hühnerbrühe

250 g Putenbrustfilet

¾ EL gemahlener Kreuzkümmel

4 Stängel Petersilie

1. Den Sellerie waschen, putzen und schräg in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Paprika waschen, vierteln, von weißen Trennwänden und Kernen befreien und in feine Streifen schneiden. Die Champignons putzen, abreiben und vierteln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Limette heiß waschen, abtrocknen und 1 TL Schale fein abreiben.

2. In einer großen beschichteten Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Die Zwiebel und das Chilipulver darin ca. 2 Min. bei mittlerer Hitze andünsten. Dann Staudensellerie, Paprika, Pilze und Naturreis dazugeben und weitere 2 Min. unter Wenden mitbraten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brühe angießen, aufkochen und die Reispfanne unter gelegentlichem Rühren offen 10–15 Min. bei kleiner bis mittlerer Hitze köcheln lassen.

3. Inzwischen das Putenbrustfilet trocken tupfen und ca. 1,5 cm groß würfeln. Übriges Öl (1 EL) in einer zweiten Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin unter Wenden in 4–5 Min. rundum hellbraun anbraten, mit Kreuzkümmel, Limetenschale, Salz und Pfeffer würzen und unter die Reispfanne heben. Diese zugedeckt ca. 2 Min. ziehen lassen.

4. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und diese fein hacken. Die Reispfanne mit Petersilie bestreuen, auf zwei Tellern anrichten und servieren.







GEMÜSECURRY MIT KOKOS

Wer es asiatisch mag, kann trotzdem jodbewusst essen. Die vielen bunten Gemüsesorten geben zusammen mit den Gewürzen einen Vitalstoff-Kick.

Für 2 Portionen

35 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 451 kcal, 14 g E,

14 g F, 67 g KH, 21 g BST

400 g Kartoffeln

2 Paprikaschoten

400 g Möhren

400 g Porree

1 kleiner Apfel

1 EL Zitronensaft

2 TL Rapsöl

1 leicht gehäufter EL Mehl

2–3 EL mildes Currypulver

300 ml Gemüsebrühe oder -fond

200 ml fettarme Kokosmilch

Salz, Pfeffer, flüssiger Süßstoff

1. Kartoffeln schälen und vierteln, Paprikaschoten putzen und würfeln, Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Porree längs halbieren, waschen und fein schneiden.
2. Apfel vierteln, das Kerngehäuse heraus schneiden und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln.
3. Das Öl erhitzen, Mehl und Currypulver mit einem Schneebesen unterrühren und kurz anschwitzen. Brühe zugeben und unter ständigem Rühren aufkochen. Dann erst die Kokosmilch zugeben, wieder gut unterrühren und aufkochen.
4. Zunächst die Kartoffeln zugeben und etwa 20 Minuten garen. Nach 5 Minuten Möhren und Paprika zufügen, Apfel und Porree 5 Minuten vor Ende der Garzeit. Das Gemüsecurry mit Salz, Pfeffer, Currypulver und etwas Süßstoff abschmecken.

Tipp

Einen Esslöffel Kokosflocken in der Pfanne anrösten und darüberstreuen.

GEFÜLLTE PAPRIKASCHOTEN

Dieser Klassiker hat in seiner vegetarischen Variante nicht allzu viel Jod. Ein richtiges Wohlfühlessen und farbenprächtig oben-drein.

Für 2 Portionen

45 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 192 kcal, 19 g E,

6 g F, 12 g KH, 10 g BST

50 g Sojagranulat
2 gelbe Paprikaschoten
2 Frühlingszwiebeln
1 EL gehackte Kürbiskerne
2 TL Sojamehl
Salz, Pfeffer
gemahlener Kreuzkümmel
200 ml Gemüsebrühe
40 g Tomatenmark
1 TL mildes Currypulver
2 EL Schnittlauchröllchen

1. Sojagranulat mit 130 ml kochendem Wasser übergießen und beiseitestellen, bis alles andere vorbereitet ist.

2. Paprikaschoten waschen, trocken reiben und einen Deckel abschneiden. Kerne und Trennwände entfernen. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln und in dünne Ringe schneiden.

3. Vorbereitetes Sojagranulat, Frühlingszwiebeln, Kürbiskerne und Sojamehl in einer Schüssel vermischen, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel kräftig würzen.

4. Füllung in die Paprikaschoten geben, Deckel aufsetzen und die Schoten in einen Topf stellen. Brühe mit Tomatenmark und Curry verrühren und dazugießen. Paprikaschoten zugedeckt 20–25 Min. garen.

5. Tomatensauce abschmecken, nach Belieben Schnittlauchröllchen unterrühren. Paprikaschoten auf Teller setzen und mit der Sauce anrichten.

Tipp

Gut für Vegetarier: Sojagranulat und Sojamehl liefern sättigende Proteine.







HAFERKEKSE

Die schmecken allen – zwischendurch oder als Snackmahlzeit.

Jodarm, dabei aber voller Vitamin B und Magnesium. Wer Süßes liebt und trotzdem gesund leben will, greift zu diesen Keksen.

Für 25 Stück

25 Min. Zubereitung

Pro Stück ca. 59 kcal, 1 g E, 3 g F,
6 g KH, 1 g BST

75 g Butter

125 g kernige Haferflocken

45 g Rohrohrzucker

1 Ei

Salz

50 g Vollkorn-Dinkelmehl

1 gestr. TL Weinstein-Backpulver

1. Die Butter in einer Pfanne schmelzen. Die Flocken und 1 EL Zucker zugeben und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. anrösten. Die Flockenmischung auf einen Teller schütten und abkühlen lassen.

2. In einer Rührschüssel das Ei, den übrigen Zucker und 1 Prise Salz mit den Rührbesen des Handrührgeräts dickcremig schlagen. Mehl und Backpulver mit der Haferflockenmischung vermengen und kurz unter die aufgeschlagene Eimasse rühren.

3. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit einem Teelöffel 25 Häufchen daraufsetzen. Die Haferkekse im Ofen (Mitte) in ca. 10 Min. goldbraun backen.

4. Danach das Blech herausnehmen, die Kekse darauf abkühlen lassen. Zum Aufbewahren die Kekse zwischen Lagen von Pergamentpapier in eine fest verschließbare Blechdose schichten. Kühl und trocken lagern – sie halten sich etwa vier Wochen.

Tipp

Die Kekse lassen sich hervorragend aufwerten: Bitterschokolade-Flocken, Rosinen oder gehackte Mandeln sind gute Ergänzungen.



HIMBEER-WALNUSS-BOWL MIT ZIMTCREME

Bowls liegen im Trend. Schön angerichtet zum Frühstück bildet mit Zimt gewürzter Joghurt die Basis, dazu dann frische Früchte und Walnüsse. Gleich drei Inhaltsstoffe mit entzündungshemmender Wirkung.

Für 2 Portionen

15 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 471 kcal, 11 g E,

11 g F, 75 g KH, 7 g BST

20 g Walnuskerne

60 g gemischte Getreideflocken

250 g Joghurt (1,5% Fett)

1 EL Ahornsirup

200 g Himbeeren

4 Aprikosen (ersatzweise gelbe Pflaumen)

200 ml Orangensaft

1 TL gefriergetrocknete Beeren
(Erdbeeren, Himbeeren oder Heidelbeeren)

1. Die Walnuskerne mit den Fingern etwas zerbröseln oder grob hacken und in einer beschichteten Pfanne rösten, bis sie angenehm duften. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Anschließend die Getreideflocken in der Pfanne goldgelb rösten. Aus der Pfanne nehmen und etwas abkühlen lassen.

2. Den Joghurt mit dem Ahornsirup und dem Zimt verrühren, auf zwei tiefe Teller, Schalen oder Bowls verteilen.

3. Die Himbeeren waschen und verlesen. Die Aprikosen (ersatzweise die gelben Pflaumen) waschen, abtrocknen und in Spalten schneiden. Dabei die Steine entfernen. Die Himbeeren und die Aprikosenspalten dekorativ auf die beiden Bowls verteilen. Mit dem Orangensaft beträufeln.

4. Die gerösteten Flocken ebenfalls auf die Bowls verteilen. Zuletzt die gerösteten Walnüsse und die gefriergetrockneten Früchte obenauf geben.

Tipp

Wenn Sie Flocken und Nüsse in einer größeren Menge auf Vorrat rösten und bereits gemischt aufbewahren, ist die Frühstücksbowl blitzschnell zubereitet.

Achtung: Fertigen Getreidemischungen ist manchmal Jod zugesetzt.







PHO-BO MIT RIND

Vor allem die tollen Gewürze dieses vietnamesischen Gerichts beruhigen Entzündungen und schützen den Darm. Rindfleisch ist jodarm, die Nudeln enthalten gar kein Jod, dafür sind sie exotisch und lecker.

Für 2 Portionen

35 Min. Zubereitung

**Pro Portion ca. 331 kcal, 23 g E,
11 g F, 32 g KH, 3 g BST**

800 ml Rinderbrühe (ersatzweise Rinderfond)

1 Stück Ingwer (ca. 15 g)

2 kleine rote Chilischoten

2 Sternanis

70 g Soba-Nudeln

120 g Rinderfilet (oder 100 g Tofu)

6 Shiitakepilze

1 EL Olivenöl

80 g Sojasprossen (ersatzweise Mungbohnsensprossen)

2 Frühlingszwiebeln

½ Bio-Limette

1–2 EL Sojasauce

3 EL gehacktes Koriandergrün

1. Die Rinderbrühe in einen Topf geben. Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden, 1 Chilischote waschen und Ingwer sowie Chili mit dem Sternanis in die Brühe geben, aufkochen, dann bei schwacher Hitze zugedeckt 30 Min. köcheln lassen.

2. Inzwischen die Soba-Nudeln nach Packungsangabe garen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Das Rinderfilet in hauchdünne Scheibchen schneiden. Die Stiele von den Pilzen entfernen und die Pilzhüte in Streifen schneiden. Die Sojasprossen in einem Sieb kalt abbrausen. Die Frühlingszwiebeln waschen und samt dem Grün in feine Ringe schneiden. Die übrige Chilischote waschen, halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Limette waschen und vierteln.

3. Ingwer, Chilischote und Sternanis aus der Rinderbrühe fischen. Die Brühe mit der Sojasauce abschmecken. Die Pilze hineingeben und 2 Min. garen, dann Fleisch, Sprossen und Nudeln zugeben und in 1–2 Min. gar ziehen lassen. Die Suppe in Schalen geben und mit Koriandergrün, Zwiebelringen und Chilistreifen nach Wunsch bestreuen, mit den Limettenstücken zum Beträufeln servieren.



PAPAYA-HÄHNCHEN-SALAT MIT KORIANDER-PESTO

Papaya wirkt durch Papain und Antioxidanzien entzündungshemmend. Dieser Salat ist ein Nährstoffwunder an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen.

Für 2 Portionen

30 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 405 kcal, 27 g E,

19 g F, 15 g KH, 4 g BST

500 ml Hühnerbrühe

1 Hähnchenbrustfilet (ca. 200 g)

30 g Cashewkerne (oder –
jodärmer – Mandeln)

20 g Koriandergrün (ohne grobe
Stiele)

½ rote Chilischote

½ Bio-Limette

2 EL Rapsöl

Salz, Pfeffer

1 kleine reife Papaya

75 g Zuckerschoten

100 g Baby-Leaf-Salat

1. Die Brühe in einem Topf aufkochen und das Fleisch darin zugedeckt bei niedriger Hitze 15–20 Min. garen.

Herausnehmen und beiseitestellen, die Brühe aufheben.

2. Inzwischen für das Pesto die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett in ca. 5 Min. goldbraun rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Koriandergrün waschen, trocken schütteln und samt zarter Stiele grob hacken. Chili waschen, längs halbieren, Trennwände und Kerne entfernen, Chili grob schneiden. Limette waschen, abtrocknen und ½ TL Schale fein abreiben, 2 EL Saft auspressen.

3. Die Cashewkerne im Blitzhacker mittelfein zerkleinern, herausnehmen und beiseitestellen. Dann Koriander, Chili, Limettenschale, 1 EL Limettensaft und Rapsöl im Blitzhacker fein pürieren. Cashewkerne kurz untermixen, dann das Pesto mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Papaya halbieren, entkernen, schälen, in dünne Spalten schneiden. Zuckerschoten putzen, waschen und schräg in dünne Streifen schneiden. Die Salatblätter waschen, abtrocknen. Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden.

5. Zum Servieren Papaya, Zuckerschoten, Salat und Fleisch auf Tellern anrichten. Jeweils mit 3–4 EL Hähnchenbrühe beträufeln und leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt das Pesto mit 2 EL Brühe verrühren und darüberträufeln.







BOHNEN À LA SHAKSHUKA

Bohnen und Kichererbsen liefern hochwertiges Eiweiß und komplexe Kohlenhydrate. Entzündungshemmenden Knoblauch, Kräuter und Gemüse mit Antioxidanzen gibt es obendrein.

Für 2 Portionen

55 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 440 kcal, 24 g E,

18 g F, 44 g KH, 17 g BST

½ Zwiebel

1 Knoblauchzehe

½ kleine Chilischote

1 rote Spitzpaprikaschote

110 g Kichererbsen

120 g Kidneybohnen

1 ½ EL Rapsöl

200 g gehackte Tomaten

150 ml Wasser

¼ TL gemahlener Koriander

¼ TL gemahlener Kreuzkümmel

Salz, Pfeffer

2 Eier

½ Bund Petersilie

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Chili und Paprikaschote putzen, waschen und in feine Streifen bzw. Würfel schneiden. Kichererbsen und Kidneybohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten. Chili und Paprika zugeben, kurz anbraten. Tomatenstücke, Wasser, Kichererbsen und Bohnen zufügen. Mit Koriander, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Bei schwacher Hitze ca. 25 Min. köcheln lassen, bis die Sauce eingedickt ist.

3. Mit einem Kochlöffel zwei Mulden in die Sauce drücken, die aufgeschlagenen Eier vorsichtig hineingeben. Zugedeckt noch 10–15 Min. köcheln lassen, bis das Eiweiß gestockt ist. Petersilie waschen, trocken schütteln und klein hacken. Shakshuka damit bestreuen und servieren.



Tipp

Shakshuka ist auch ein tolles Rezept für Gäste zum Brunch. Dafür einfach die doppelte Menge in der Pfanne zubereiten. Wer Jod sparen möchte, lässt die Eier weg und bietet dazu Weißbrot an.



SALATRÖLLCHEN MIT RÄUCHERLACHS

Überraschend gesundes Fingerfood: Blattsalat dient als vitaminreiche Hülle, Räucherlachs punktet mit entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren und eine Creme aus Kichererbsen liefert pflanzliches Eiweiß.

Für 2 Portionen

20 Min. Zubereitung

**Pro Portion ca. 442 kcal, 25 g E,
21 g F, 34 g KH, 11 g BST**

1 Dose Kichererbsen
(ca. 250 g Abtropfgewicht)
2 Knoblauchzehen
2 EL ungeschälter Sesam
2 EL Zitronensaft
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer
1 großer Kopfsalat (ca. 300 g)
40 g Cashewkerne
100 g Räucherlachs

1. Die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen, den Sud in einer Schüssel auffangen. Den Knoblauch schälen, zusammen mit den Kichererbsen, Sesam, Zitronensaft und 4–5 EL Kichererbsensud im Standmixer pürieren, bis eine dicke Creme entstanden ist. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Blätter des Kopfsalats von außen nach innen ablösen (das Salatherz anderweitig verwenden), waschen und trocken schütteln. Blätter in der Mitte durchschneiden, so dass jeweils zwei breite Streifen entstehen. Dabei den Strunk entfernen.
3. Die Cashewkerne hacken und in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett leicht anrösten. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Den Lachs in 1–2 cm breite Streifen schneiden.
4. Zwei Salatstreifen an den schmalen Seiten überlappend auslegen und mit etwas Kichererbsencreme bestreichen. Mit einigen Cashewkernen und etwas Lachs belegen. Den Salatstreifen aufwickeln, dabei die Seiten nach innen einschlagen und das Ende mit etwas Kichererbsencreme fixieren. Salat, Kichererbsencreme, Cashewkerne und Lachs zu Röllchen verarbeiten, bis alle Zutaten aufgebraucht sind.





PINK ENERGY-BALLS

Als kleiner Snack spielen Cashews, Mandeln und Leinsamen die entzündungshemmende Wirkung ihrer Omega-3-Fettsäuren aus, Rote Bete und Datteln glänzen mit Antioxidanzien, die die Zellen schützen.

Für 12 Stück • 20 Min. Zubereitung

Pro Stück ca. 70 kcal, 2 g E, 5 g F, 3 g KH, 2 g BST

60 g geschälte Mandeln • 30 g Cashewkerne •
80 g gegarte Rote Bete • 2 Datteln • ½ Bio-
Limette • 2 EL geschrotete Leinsamen • Salz •
2 EL Kokosraspel

1. Mandeln und Cashews im Blitzhacker fein zerkleinern. Die Rote Bete trocken tupfen und klein schneiden, die Datteln längs aufschneiden, entkernen und in kleine Stücke schnei-

den. Die Limette heiß waschen, abtrocknen und 1 TL Schale fein abreiben. Rote Bete und Datteln zusammen mit Leinsamen, Limettenschale und 1 Prise Salz zur Mandelmischung geben.

2. Alles zu einer glatten Masse mixen. Davon 12 gleich große Portionen abnehmen und daraus Kugeln formen.

3. Die Kokosraspel auf einen Teller geben und die Kugeln darin rundum wälzen, dann auf einen Teller legen und vor dem Verzehr ca. 1 Std. kühlen.



KRABBERÜHREI MIT RADIESCHEN

Die Faustregel lautet: Was aus dem Meer kommt, ist reich an Jod.

Krabben bestätigen diese Weisheit und sorgen so – in Kombination mit leckerem proteinreichem Ei für eine gute Jodversorgung.

Für 2 Portionen • 20 Min. Zubereitung

**Pro Portion ca. 358 kcal, 29 g E, 18 g F, 21 g KH,
6 g BST**

8 Radieschen • ½ Bund Schnittlauch • 100 g Nordseekrabben • 4 Eier • 2 EL Milch (1,5% Fett) • Salz • Pfeffer • 2 TL Butter • 2 Scheiben Pumpnickel

1. Die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die zarten Blätter waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Den Schnittlauch waschen, in

feine Röllchen schneiden. Die Krabben in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen.

2. Eier mit Milch, Salz und Pfeffer verquirlen und zwei Drittel des Schnittlauchs unterrühren. Butter erhitzen, die Eiermasse darin bei niedriger Hitze in 4–5 Min. langsam stocken lassen und immer wieder von außen nach innen zusammenschieben. Zuletzt die Krabben dazugeben.

3. Pumpnickel auf Tellern anrichten, das Krabbenrührei darauf geben. Mit Radieschenscheiben, -blättern, Schnittlauch bestreuen.