

Die GOOD. Rezeptkarte

Gleiches Essen, andere Reihenfolge. Zwei Rezepte für deine Küchenwand.



1 Zuerst Gemüse

2 Dann Protein und Fett

3 Kohlenhydrate zuletzt



GOOD. Bowl

Von unten nach oben bauen, von oben nach unten essen.

Unten, kommt zuletzt dran: 100 bis 150 g gekochte Quinoa, Naturreis oder Kartoffeln (2 bis 3 Servierlöffel).

Darüber: 150 bis 180 g Hähnchen, Fisch oder Tofu, oder 3 Eier mit einem großen Löffel Quark.

Obendrauf, großzügig: Salat und rohes Gemüse (Paprika, Gurke, geraspelte Möhre) plus gedämpftes Gemüse (Brokkoli, grüne Bohnen, Edamame).

Zum Schluss: 2 EL Dressing und etwas Sesam.

Sesam-Tahini-Dressing (4 Portionen)

3 EL Tahini · 2 EL Tamari · 1 EL Sesamöl · Saft von 1 Zitrone. Alles verrühren und löffelweise warmes Wasser dazugeben, bis sich das Dressing gießen lässt. Im Schraubglas hält es sich 5 Tage im Kühlschrank.



GOOD. Kimchi

Für 1 großes Glas. Starte deine Mahlzeit mit einem kleinen Schälchen.

- 1 Chinakohl (etwa 1 Kilo)
- 2 EL grobes Meersalz, ohne Jod
- 1 Möhre, in feinen Streifen
- 4 Frühlingszwiebeln, in Stücken
- 3 cm frischer Ingwer, gerieben
- 1 Birne, gerieben
- 1 EL Tamari (japanische Sojasoße, meist ohne Weizen; normale Sojasoße geht auch)
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver und eine Prise Chiliflocken

1. Schneide den Kohl in Stücke von 3 cm, misch ihn mit dem Salz und lass ihn 2 Stunden stehen. Ab und zu umrühren.
2. Spül den Kohl gut ab und drück ihn aus.
3. Verrühre die übrigen Zutaten zu einer Paste und mische sie unter den Kohl.
4. Drück alles fest in ein sauberes Glas, bis die Flüssigkeit über dem Kohl steht. Lass es mit locker aufgelegtem Deckel 2 bis 3 Tage in der Küche stehen und drück den Kohl täglich kurz an.
5. Danach ab in den Kühlschrank: Dort hält es sich wochenlang und wird jede Woche etwas saurer.

Tipp: Koch Kartoffeln, Reis oder Nudeln einen Tag vorher und lass sie abkühlen. Ein Teil der Stärke wird dann zu resistenter Stärke, auch wenn du sie wieder aufwärmst. Und iss Pellkartoffeln mit Schale, für extra Ballaststoffe.