

REZEPTHEFT VEGGIE



GRILL ACADEMY

THE ORIGINAL BY WEBER

weber 



VEGGIE – GENUSS EROBERT DAS FELD

Beim Grillen gehört unbedingt Fleisch auf den Rost? Alles Käse! Dank frischen Zutaten und raffinierten Rezepten erntest du für deine vegetarischen Grillkünste Lob von allen Seiten. Befreie leckeres Gemüse aus seinem Beilagen-Dasein und verleihe ihm in deinem Grillmenü die Hauptrolle. Mit unserem perfekt passenden Grillzubehör geht das ganz einfach. Schließlich wissen wir schon lange, dass eine Fleischtomate mindestens genauso lecker sein kann wie ein Steak. Eine Veggie-Sorte wirst du bei uns allerdings nie finden: die Couch-Potato. Denn wie immer geht es auch beim vegetarischen Grillen nur um das eine: draußen gemeinsam genießen.



AVOCADO VON DER PLANCHA MIT KORIANDER-TOMATEN-GREMOLATA

4 Personen



GRILLZEIT:

2–3 Minuten



GRILLTEMPERATUR:

200–220 °C
(mit Grillplatte)



GRILLMETHODE:

Direkt

ZUTATEN:

AVOCADO: 4 Hass-Avocados, 10 g Hartweizengrieß, Chiliflocken nach Geschmack, 40 g Olivenöl

KORIANDER-TOMATEN-GREMOLATA: 100 g Fleischtomaten, 5 g Knoblauch (geschält), 15 g Schalotten (geschält), 15 g Ingwer, 20 g Koriander (frisch), Orangenabrieb nach Geschmack, Zitronenabrieb nach Geschmack, 50 ml Orangensaft, Salz, Pfeffer und Zucker, 100 g Olivenöl

ZUBEREITUNG GREMOLATA:

- Die Tomaten für ca. 10–15 Sekunden in kochendem Wasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken.
- Die Haut der Tomaten abziehen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.
- Knoblauch und Schalotten in sehr kleine Würfel schneiden.
- Ingwer schälen und fein reiben.
- Koriander waschen, trockenschleudern und sehr fein schneiden.
- Orangen und Zitronen unter heißem Wasser waschen. Den Abrieb nach Geschmack verwenden.
- Die Orange auspressen, mit den restlichen Zutaten für die Gremolata vermengen sowie mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
- Zum Schluss das Olivenöl untermischen.

ZUBEREITUNG DER AVOCADO:

- Den Grill inklusive Grillplatte für direktes Grillen bei 200–220 °C vorbereiten.
- Die Avocados unmittelbar vor dem Grillen halbieren und den Stein entfernen.
- Den Grieß auf einen Teller geben und mit den Chiliflocken mischen.
- Die Avocadohälften mit der Schnittfläche auf den Grieß drücken.
- Olivenöl auf die Grillplatte geben, die Avocados mit der Schnittfläche nach unten auflegen und ca. 2–3 Minuten bei geöffnetem Deckel grillen.

SERVIEREN:

- Die Avocadohälften mit der Koriander-Tomaten-Gremolata füllen und als Fingerfood servieren.



GRILL ACADEMY TIPP:

Die Sauce kann auch durch ein Sieb passiert oder fein gemixt werden (Lorbeerblatt vorher entfernen). Ebenso kann sie auch mit etwas angerührter Stärke gebunden werden.



DUNKLE VEGANE SAUCE

4 Personen

ZUTATEN:

15 ml Rapsöl, 75 g Zwiebeln (geschält), 10 g Knoblauch (geschält), 20 g Tomatenmark,
15 g brauner Zucker, 15 ml Aceto Balsamico di Modena, 50 ml Ketjap Manis,
100 ml kräftiger Rotwein, 750 ml Gemüsefond, 1 Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer

VORBEREITUNG:

- Zwiebeln und Knoblauch in feine Würfel oder Streifen schneiden.

ZUBEREITUNG

- Zwiebeln im Rapsöl bei mittlerer Hitze rösten, bis diese leicht Farbe angenommen haben.
- Den Knoblauch hinzufügen und für ca. eine Minute mit anrösten.
- Das Tomatenmark untermischen und ebenfalls eine Minute anrösten.
- Zucker unterrühren und hell karamellisieren lassen.
- Jetzt Balsamico und Ketjap Manis hinzufügen und sirupartig einkochen.
- Mit der Hälfte des Rotweins ablöschen, vollständig einkochen und den Vorgang mit dem restlichen Rotwein wiederholen.
- Anschließend mit der Hälfte des Gemüsefonds auffüllen und rasch einkochen.
- Restlichen Gemüsefond und Lorbeerblatt hinzufügen, auf die gewünschte Konsistenz einkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

VOLLKORN-SANDWICH MIT GRILLGEMÜSE

4 Personen



GRILLZEIT:

10–12 Minuten



GRILLTEMPERATUR:

240–260 °C (Direkt)
200–220 °C (Indirekt)



GRILLMETHODE:

Direkt/Indirekt

ZUTATEN:

TOAST: 30 g Olivenöl, 4 g Rosmarin (geschnitten), 8 Scheiben Sandwichtoast (Mehrkorn)

GEMÜSE: 400 g rote Paprika, 400 g Zucchini (grün), 400 g Austernpilze, Salz, Pfeffer, Zucker, Chiliflocken nach Geschmack, 40 ml Olivenöl, 30 ml Aceto Balsamico Bianco

GARNITUR: Kresse

VORBEREITUNG:

- Grill für direktes Grillen bei 240–260 °C vorbereiten.
- Das Olivenöl für den Toast mit dem klein geschnittenen Rosmarin mischen und einige Minuten ziehen lassen.
- Die Toastscheiben auf beiden Seiten mit dem Rosmarinöl bepinseln.
- Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und vierteln.
- Zucchini waschen, die Enden abschneiden und der Länge nach in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.
- Austernpilze putzen (trocken, nicht waschen).
- Das Gemüse sowie die Pilze in eine Schüssel geben.
- Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Chiliflocken würzen. Olivenöl hinzugeben, alles gut miteinander vermengen und 10–15 Minuten ziehen lassen.

ZUBEREITUNG

- Das Gemüse auf die direkte Zone des Grills legen und den Deckel schließen.
- Pro Seite 3–4 Minuten grillen, bis das Gemüse ein schönes Grillmuster hat. Danach vom Grill zurück in die Schüssel geben.
- Den Balsamico mit dem warmen Gemüse vermengen.
- Die Hitze im Grill auf 200–220 °C reduzieren.
- Die Toastscheiben auf den Grillrost legen, Deckel schließen und beide Seiten knusprig grillen.
- Das Gemüse auf die Hälfte der Sandwichscheiben verteilen und mit der Kresse bestreuen.
- Zweite Scheibe auflegen, Toast halbieren oder vierteln und warm servieren.



VEGANE SAFRAN-MAYONNAISE

4 Personen

ZUTATEN:

20 ml Zitronensaft, 1 Dose Safran (à 0,28 g), Orangenabrieb nach Geschmack, 20 g Dijon-Senf, 100 g Sojamilch (mit Calcium), Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, 100 ml Rapsöl, 100 g Olivenöl

ZUBEREITUNG:

- Zitronensaft in einem hohen, schmalen Gefäß leicht erwärmen, den Safran darin auflösen und abkühlen lassen.
- Orangenabrieb nach Geschmack, Senf und Sojamilch zum Zitronensaft geben.
- Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und mit einem Stabmixer vermengen.
- Nach und nach die beiden Öle hinzugeben und zu einer Mayonnaise mixen, diese bei Bedarf nachwürzen.



GRILL ACADEMY TIPP:



Je nach Verwendung kannst du die Gewürzmischung fein oder grob mahlen.

Das Püree kann auch kalt als Dip oder Aufstrich serviert werden. Beim Anrichten mit einem kräftigen Schuss Olivenöl beträufeln.

AUBERGINENSTEAKS MIT GEMÜSE-BBQ-RUB

4 Personen



GRILLZEIT:

8–10 Minuten



GRILLTEMPERATUR:

200–220 °C



GRILLMETHODE:

Direkt

ZUTATEN:

1,2 kg Aubergine, 40 ml Zitronensaft, 80 g Olivenöl, 25 g Gemüse-BBQ-Rub

VORBEREITUNG:

- Auberginen waschen und an den Enden jeweils 1 cm abschneiden. Danach in 2 cm dicke Steakscheiben schneiden.
- Zuerst mit Zitronensaft, dann mit Olivenöl einpinseln und beidseitig mit dem Gemüse-BBQ-Rub einreiben.
- Den Grill für direktes Grillen bei 200–220 °C vorbereiten.

ZUBEREITUNG

- Grillrost bürsten und einölen, dann die Auberginensteaks auf die direkte Zone des Grills legen. Anschließend den Deckel des Grills schließen und ca. 4–5 Minuten grillen, bis ein schönes Grillmuster entstanden ist.
- Auberginensteaks wenden und den Vorgang wiederholen.

GEMÜSE-BBQ-RUB

Für 1 kg

ZUTATEN:

45 g weißer Pfeffer (ganz), 45 g schwarzer Pfeffer (ganz), 60 g Liebstöckel (ganz), 60 g Bohnenkraut (gerebelt), 40 g Thymian (gerebelt), 100 g Paprikaflocken, 130 g brauner Zucker, 100 g Zwiebelpulver, 350 g Meersalz, 30 g Chiliflocken

ZUBEREITUNG

- Den weißen und schwarzen Pfeffer im Mörser oder in der Mühle mittelfein verarbeiten. Die restlichen Zutaten untermischen, luftdicht verpacken und kühl lagern (6 Monate haltbar).

CHIASAMEN-HUMMUS-PÜREE

4 Personen



GRILLZEIT:

8–10 Minuten



GRILLTEMPERATUR:

180–200 °C

(mit Dutch Oven)



GRILLMETHODE:

Direkt

ZUTATEN:

40 g Chiasamen, 40 g Olivenöl, 10 g Knoblauch (geschält), 40 g Schalotten (geschält), 220 ml Gemüsefond, 250 g Kichererbsen (Dose), 120 g Tahin/Sesampaste, 40 g Oliven (grün, ohne Stein), 20 g Petersilie, 45 ml Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Cayennepeffer

VORBEREITUNG:

- Knoblauch und Schalotten in feine Würfel schneiden, Kichererbsen abgießen und kalt abspülen, Oliven in kleine Würfel und Petersilie fein schneiden.

ZUBEREITUNG

- Den Grill inklusive Dutch Oven Einsatz für direktes Grillen bei 180–200 °C vorbereiten. Die Chiasamen in den Dutch Oven geben und 1–2 Minuten rösten, bis es duftet.
- Jetzt das Olivenöl hinzufügen und die Knoblauch- und Schalottenwürfel darin anbraten, bis diese etwas Farbe bekommen.
- Mit dem Gemüsefond ablöschen. Kichererbsen und Sesampaste hinzufügen, umrühren und den Deckel vom Dutch Oven schließen. Unter gelegentlichem Rühren ca. 5–6 Minuten köcheln lassen und anschließend vom Grill nehmen.
- Mit einem Pürierstab oder einer Küchenmaschine grob pürieren, anschließend die Oliven, Petersilie sowie Zitronensaft unterheben. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Cayennepeffer würzen.

SERVIEREN

- Das Chiasamen-Hummus-Püree warm zu den Auberginensteaks servieren.

QUINOA-RÄUCHERTOFU-FRIKADELLE

4 Personen



GRILLZEIT:

10–12 Minuten



GRILLTEMPERATUR:

180–200 °C

(mit Grillplatte)



GRILLMETHODE:

Direkt

ZUTATEN:

100 g Quinoa, 300 ml Wasser, 40 g Olivenöl (Zwiebeln), 40 g Zwiebeln (geschält), 10 g Knoblauch (geschält), 5 g Paprikapulver (geräuchert), 150 g Tofu (geräuchert), 30 ml Ketchup, 30 g Dijon-Senf (grob), 20 g Petersilie (fein geschnitten), Salz, Pfeffer, 40 g Maismehl (gelb), 30 ml Wasser, 20 g Olivenöl (Frikadellen)

VORBEREITUNG:

- Quinoa unter fließendem Wasser waschen.
- Zwiebeln und Knoblauch in feine Würfel schneiden.
- Tofu in sehr feine Würfel schneiden.

ZUBEREITUNG

- Auf dem Seitenkocher des Grills oder dem Herd Quinoa und Wasser in einen Topf geben und kräftig aufkochen lassen.
- Die Hitze reduzieren, Topfdeckel so auflegen, dass ein Spalt offen bleibt.
Jetzt so lange bei kleiner Hitze kochen, bis das Wasser ganz aufgenommen und die Quinoa fast trocken ist. Beiseite stellen und etwas abkühlen lassen.
- Olivenöl in eine Pfanne geben und die Zwiebelwürfel so lange braten, bis diese etwas Farbe angenommen haben. Dann die Knoblauchwürfel hinzufügen und kurz mitbraten.
- Die Pfanne herunternehmen, das Paprikapulver hinzufügen und zusammen mit dem Räuchertofu zur gekochten Quinoa geben.
- Ketchup, Senf und Petersilie beifügen und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
- 20 g Maismehl mit 30 ml Wasser glatt verrühren, zur Quinoamasse geben und gut durchkneten. Das restliche Maismehl darüberstreuen und so lange durchkneten, bis die Masse gut bindet.
- Die Masse zu vier gleich großen, flachen Frikadellen formen und 30 Minuten ruhen lassen.
- Grill inkl. Grillplatte oder GBS-Pfanne für direktes Grillen bei 180–200 °C vorbereiten. Die Frikadellen in Olivenöl auf der Grillplatte bei geschlossenem Deckel pro Seite 5–6 Minuten knusprig grillen.



GRILL ACADEMY TIPP:

Die Grillplatte darf nicht zu heiß sein. Die Menge von Maismehl und Wasser kann leicht variieren. Durch das Maismehl kann auf Ei-Ersatz und Johannisbrotkernmehl verzichtet werden.



MANGO-RETTICH-SALAT MIT OLIVENÖL

4 Personen

ZUTATEN:

ZUTATEN MANGO-RETTICH-SALAT: 400 g Rettich, 300 g Mango, 25 ml Apfelessig, 4 g Salz, 4 g Zucker, 50 g Olivenöl, Chiliflocken nach Geschmack

OPTIONAL: 4 Korianderzweige, 1 g Chilifäden (getrocknet)

ZUBEREITUNG:

- Rettich schälen und der Länge nach in feine Streifen schneiden.
- Die Mango schälen und zwei Drittel der Mango ebenfalls in feine Streifen schneiden.
- Die restliche Mango sowie Apfelessig, Salz und Zucker in ein schmales, hohes Gefäß geben. Unter Zugabe von Olivenöl mit einem Stabmixer pürieren, so dass eine Emulsion entsteht.
- Die Rettich- und Mangostreifen mit der Emulsion und den Chiliflocken gründlich vermengen und mindestens 10 Minuten ziehen lassen.
- Nach Wunsch mit Chilifäden und Korianderzweigen garnieren.



GRILL ACADEMY TIPP:

Fruchtsäfte mit Banane und Mango machen
den Geschmack der Sauce lieblich.



VEGANE CURRYWURST IM POPCORNMANTEL

4 Personen



GRILLZEIT:

8–10 Minuten



GRILLTEMPERATUR:

140–160 °C



GRILLMETHODE:

Indirekt

ZUTATEN:

SAUCE: 300 ml Cola, 300 ml Tropical-Direktsaft (Ananas-Orange-Mango)

WÜRZUNG: 5 g Madras-Curry, 50 ml Ketchup, 25 ml Sojasauce (hell), Chiliflocken nach Geschmack

EINLAGE: 40 g Apfel (Braeburn), 20 g Zwiebeln, Salz, Pfeffer und Zucker

WURST: 4 Tofuwurstchen, 12 Holzspieße, 50 g Popcorn (süß)

VORBEREITUNG:

- Das Popcorn im Mixer zerkleinern.
- Jede Tofuwurst in 3 gleich große Stücke schneiden und auf Spieße stecken.
- Die geschälten Zwiebeln und den Apfel in feine Würfel schneiden.
- Grill für indirektes Grillen bei 140–160 °C vorbereiten.

ZUBEREITUNG

- Cola in einen Topf geben und mit einem Schneebesen kräftig schlagen, bis die Kohlensäure entwichen ist.
- Den Saft hinzufügen und sirupartig einkochen lassen.
- Currypulver, Ketchup, Sojasauce, Chiliflocken, Zwiebel- und Apfelwürfel beifügen.
- Die Sauce nach erneutem Aufkochen vom Herd nehmen.
- Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
- Die Wurstspieße auf die indirekte Zone des Grills legen, den Deckel vom Grill schließen und 8–10 Minuten grillen.
- Die Wurst nach dem Grillen zuerst in der Sauce und dann im Popcorn wenden.

IN BUCHENHOLZ GERÄUCHERTE MÖHREN MIT KOKOS UND WASABI

4 Personen



GRILLZEIT:

20–25 Minuten
(inkl. Räuchern)



GRILLTEMPERATUR:

240–260 °C (Direkt)
140–160 °C (Indirekt)



GRILLMETHODE:

Direkt/Indirekt

ZUTATEN:

40 g Räucherchips (Buche), 400 g Fingermöhren/Babymöhren

ORANGENGLASUR: Orangenabrieb nach Geschmack, 40 g Butter, 15 g Zucker,
300 ml Tropical-Direktsaft (Ananas-Orange-Mango), Salz nach Geschmack

GARNITUR: 40 g Kokosflocken (getrocknet), 4 g Wasabipulver

VORBEREITUNG:

- Räucherchips mindestens 30 Minuten in Wasser einweichen.
- Möhren waschen, abschaben oder schälen.
- Von der Orange die gewünschte Menge an Schale abreiben.
- Eine Aluschale mit Backpapier auslegen.
- Grill inkl. Dutch Oven Einsatz für direktes Grillen bei 240–260 °C vorbereiten.

ZUBEREITUNG

- Kokosflocken in den Dutch Oven geben und rösten. Zum Abkühlen auf einen Teller geben und mit Wasabipulver mischen.
- Den Dutch Oven mit Küchenpapier auswischen und zurück in den Grill geben.
- Die Butter hineingeben, aufschäumen lassen, dann direkt die Möhren hinzugeben und 2–3 Minuten anschwitzen.
- Den Zucker beifügen, verrühren und hell karamellisieren lassen.
Orangenabrieb hinzugeben und mit dem Saft ablöschen.
- Den Deckel vom Dutch Oven schließen und 4–5 Minuten garen, so dass die Möhren bissfest bleiben.
- Den Deckel abnehmen, die Möhren salzen und so lange weiter kochen, bis der Saft vollständig eingekocht ist und die Möhren glänzen.
- Die Möhren in der Aluschale ausbreiten.
- Den Grill jetzt für indirektes Grillen bei 140–160 °C vorbereiten.
- Die Holzchips auf die Glut geben und die Aluschale auf die indirekte Zone stellen. Deckel des Grills schließen und ca. 15 Minuten räuchern.

SERVIEREN

- Die geräucherten Möhren auf Holzspieße stecken und durch das Kokos-Wasabi-Gemisch rollen.



GRILL ACADEMY TIPP:



Statt Wasabipulver kannst du auch frisch geriebenen Meerrettich verwenden.

Für ein kräftiges, rauchiges Aroma kann das Weber Smoked-Paprika-Gewürz verwendet werden.

BBQ-SAUCE

4 Personen

ZUTATEN:

100 ml Ketchup, 100 g Paprika (gegrillt/geröstet, aus dem Glas), 50 ml Ahornsirup, 20 g Dijon-Senf, 3 g Knoblauchpulver, 5 g Zwiebelpulver, 5 g Paprika (edelsüß), 5 g Tabasco, Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

- Alle Zutaten für die Sauce mit einem Mixer oder Pürierstab fein verarbeiten. Die Sauce aufkochen und bei schwacher Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



BIRNE MIT ANANAS-KOKOSMILCH-KARAMELL

4 Personen



GRILLZEIT:

8–12 Minuten



GRILLTEMPERATUR:

180–200 °C



GRILLMETHODE:

Direkt

ZUTATEN:

GRILLBIRNE: 2 Abate-Birnen, 40 ml Zitronensaft, 60 g brauner Zucker

ANANAS-KOKOSMILCH-KARAMELL: 2 Scheiben Ananas, 40 ml Batida de Côco, 100 ml Ananassaft, 400 ml Kokosmilch, 1 Vanilleschote

GARNITUR: 4 Pfefferminzzweige, 20 g Kokosflocken (getrocknet)

VORBEREITUNG:

- Grill für direktes Grillen bei 180–200 °C vorbereiten.
- Die Birnen schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen, danach mit Zitronensaft einreiben und zur Seite stellen.
- Die Ananas in Würfel von 3 x 3 mm Kantenlänge schneiden.
- Vanilleschote halbieren und das Mark herauskratzen.
- Die Kokosflocken in einer Pfanne goldbraun rösten.

ZUBEREITUNG

- Einen Wok, Dutch Oven oder eine gusseiserne Pfanne auf die direkte Zone des Grills stellen und erhitzen. Achtung: nicht überhitzen!
- Die Birnen im Zucker wenden und mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne legen.
- Sobald der Zucker karamellisiert ist, wenden und den Vorgang wiederholen.
- Jetzt die Ananaswürfel hinzufügen, mit Batida de Côco und Ananassaft ablöschen.
- Den Deckel vom Grill schließen und so lange weiter grillen, bis der Fond sirupartig eingekocht ist.
- Die Birnen herausnehmen und jetzt die Kokosmilch, Vanilleschote samt Vanillemark hinzugeben und cremig einkochen lassen.

SERVIEREN

- Die Birnen zu Fächern oder Spalten aufschneiden und auf warmen Tellern oder einer Platte anrichten.
- Die Sauce daneben geben und mit gerösteten Kokosflocken und frischer Minze garnieren.

SUPERFOOD? SUPERGUT!

QUINOA – SCHATZ DER INKAS

Quinoa gehört wie Amaranth zu den Fuchsschwanzgewächsen, ist also streng genommen kein Getreide. Dennoch wird sie auch Inka-Korn, Anden-Hirse oder Peru-Reis genannt. Da Mais oberhalb von 4000 m nicht gedeiht, war es für die Anden-Völker lebenswichtiger Ersatz. Die blass-beigen bis dunkelroten Samen lassen sich z. B. sehr gut anstelle von Reis verwenden.



HERKUNFT: SÜDAMERIKA

Die anspruchslose Pflanze wird schon seit über 6000 Jahren in den Hochlagen von Peru, Bolivien und Ecuador angebaut.

EINKAUF

- Zu finden in Biomärkten, Naturkostläden und gut sortierten Supermärkten
- Die Quinoa-Samen sind meistens schon geschält
- Achte bitte darauf, dass die Quinoa fair gehandelt wurde und aus zertifiziertem Bio-Anbau stammt

ZUBEREITUNG

- Vorher in Wasser waschen
- Für ein besonders feines, nussiges Aroma kurz in etwas Olivenöl anrösten
- Zum Garen zwei Teile Wasser und ein Teil Quinoa in einem abgedeckten Topf ca. 12–15 Minuten köcheln lassen
- Anschließend weiterverarbeiten, z. B. für Quinoa-Räuchertofu-Frikadellen

POSITIVE EIGENSCHAFTEN

- Gilt als eine der besten pflanzlichen Eiweißquellen – perfekt für Vegetarier und Veganer
- Enthält alle neun essentiellen Aminosäuren – äußerst selten bei pflanzlichen Lebensmitteln
- Die enthaltene Aminosäure Lysin unterstützt strahlende Haut und gesunde Knochen
- Auch wichtige Mineralien wie Eisen, Phosphor und Calcium sind in Quinoa überdurchschnittlich vorhanden
- Glutenfrei, eignet sich somit für die Ernährung bei Glutenunverträglichkeit
- Enthält relativ wenig Kalorien und sättigt lange

SCHON GEWUSST?

Das kleine Protein-Kraftpaket enthält 87 % mehr Eiweiß als Kartoffeln



CHIA – ERBE DER AZTEKEN

Die Chiapflanze gehört zu den Salbei-Arten und kam ursprünglich fast ausschließlich in Mexiko vor. Schon den Mayas und Azteken diente sie als Grundnahrungsmittel, aber auch als wichtige Heilpflanze. Die schwarz, grau und weiß gefärbten Samen sind besonders reich an Omega-3-Fettsäuren, Antioxidantien und Ballaststoffen.



HERKUNFT: MEXIKO UND GUATEMALA

In ihrer Heimat geriet die Pflanze fast in Vergessenheit – heute wird sie kommerziell auch in Südamerika, Australien und Südostasien angebaut.

EINKAUF

- Erhältlich in Reformhäusern, Naturkostläden, gut sortierten Supermärkten sowie im Online-Handel
- Achte bitte darauf, dass die Chiasamen aus zertifiziertem Bio-Anbau stammen – zwar sind diese teurer, aber meist von höherer Qualität

ZUBEREITUNG

- Chiasamen können roh oder getrocknet gegessen werden – in Wasser eingelegt bilden sie eine Schleimschicht
- Die Samen können innerhalb weniger Minuten das Neun- bis Zwölfwache des eigenen Gewichts an Flüssigkeit aufnehmen – rohe Samen daher immer mit ausreichend Flüssigkeit verzehren
- Extrem vielseitig einsetzbar, z. B. in Salat, Müsli, Joghurt oder leckerem Chiasamen-Hummus-Püree
- Wichtig: Bei unbehandelten Samen wird ein maximaler Verzehr von 15 g pro Tag empfohlen

POSITIVE EIGENSCHAFTEN

- Enthält außerordentlich viel wertvolle Omega-3-Fettsäuren
- Reich an Vitamin B, Niacin, Calcium, Magnesium, Eisen und Zink
- Zudem überdurchschnittlich reich an sättigenden Ballaststoffen und Antioxidantien
- Der Proteinanteil ist mit 20 % doppelt so hoch wie bei anderen Getreidesorten
- Lösliche Ballaststoffe verlangsamen den Abbau von Kohlenhydraten und versorgen den Körper über lange Zeit mit Energie

SCHON GEWUSST?

Durch ihr Aufquellen füllen die Chiasamen den Magen und erzeugen ein anhaltendes Sättigungsgefühl



