

GRÜNER SMOOTHIE

Ich trinke wirklich jeden Morgen einen grünen Smoothie. Probier das doch auch mal aus: Du wirst es nicht glauben, wie viel Energie dir nur ein Getränk geben kann.

FÜR 1 PORTION

- 1 Tasse Mandel- oder Kokosnussmilch oder Reisdrink
- 2 Handvoll Grünkohl
- 2 Handvoll Spinat
- 1 TL Spirulina (Algenform)
- ½ Banane, gefroren
- ½ Birne, ohne Kerngehäuse (Du kannst auch Ananas oder Apfel nehmen.)
- 1 EL Honig
- 1 TL Ingwer, gerieben



Gib alle Zutaten in den Standmixer, bis alles weich fließend ist.



MANGO-AVOCADO-LIMETTEN-SMOOTHIE

Dieser Smoothie ist so toll, dass er fast als Dessert durchgehen könnte.

FÜR 1 PORTION

- 2 EL Avocado in Scheiben
- 4 EL Mango
- 1 EL Limettensaft
- 1 EL frische Minze
- 1 TL Honig (nach Wunsch)
- 2 Tassen crushed Eis



Gib alles in den Standmixer (außer dem Eis). Mixe auf hoher Stufe, bis es weich fließend ist. Jetzt füge das Eis hinzu und mixe noch einmal.



GEGRILLTER FISCH MIT MANGO-AVOCADO-SOÛE

Dieser Fisch schmeckt leicht süßlich und kann entweder auf gemischtem Biosalat oder in einem Salat-Wrap gegessen werden.

FÜR 4 PORTIONEN

- 1 mittelreife Mango und
- 1 mittelreife Avocado, jeweils geschält und in 1 cm große Würfel geschnitten
- 8–10 Kirschtomaten, geviertelt
- frischer Koriander (in Asienläden oder in großen Supermärkten zu bekommen), in dünnen Streifen, nach Geschmack (Wenn du Koriander nicht magst, kannst du auch frische Petersilie verwenden.)
- 3 EL Kokosöl – 1 EL für die Soße und 2 EL für den Fisch
- 3 EL frischer Limettensaft – 1 EL für die Soße und 2 EL für den Fisch
- ½–1 Handvoll ungesüßte Kokosraspeln
- Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 110–170 g Fisch pro Portion (zum Beispiel Goldmakrele, Heilbutt, Thunfisch oder Kabeljau)

Heize den Grill auf mittlere Temperatur an. (Wenn du eine Grillpfanne auf dem Herd benutzt, dann warte noch mit dem Erhitzen.)

Vermenge die Zutaten für die Soße in einer großen Schüssel: die Mango, Avocado und Tomaten, den Koriander, 1 EL Öl und 1 EL Limettensaft. Würze die Soße nach Geschmack mit den Kokosraspeln, Salz und Pfeffer. Stelle sie bei Raumtemperatur beiseite und schüttele sie gelegentlich vorsichtig.

Lege die Fischfilets in eine Glasaufform. Gib ca. 2 EL Öl und 2 EL Limettensaft über den Fisch und würze ihn mit Salz und Pfeffer. Lass den Fisch bei Raumtemperatur 10 Minuten marinieren und wende ihn dabei ab und zu.



Prüf nach, ob der Grillrost mit Öl bepinselt ist, bevor du den Fisch drauflegst. Grille den Fisch, bis er ganz innen nicht mehr durchsichtig ist, ungefähr 5 Minuten auf jeder Seite.

Verteile die frische, hausgemachte Soße löffelnweise darüber; gib noch mehr Kokospäne und Limettensaft dazu, wenn du willst. Serviere den Fisch auf gemischtem Bio-Grünzeug oder in einem Salat-Wrap.

