

# REZEPT-BOOKLET

FÜR LONG COVID  
PATIENT\*INNEN

Rezepte, die dein Energielevel konstant halten  
und deine Selbstheilungskräfte unterstützen

BY CARINA HÄCKEL

# ÜBER DIESES REZEPTE-BOOKLET

Hier habe ich Rezeptideen für dich als Long-Covid-Patient\*in zusammengestellt, die dir helfen werden, dein Energielevel über den Tag zu halten und deine Selbstheilungskräfte bestmöglich bei ihrer Arbeit zu unterstützen.

Sie sind vollgepackt mit:

- ✓ immunstärkenden Vitaminen und Mineralstoffen
- ✓ Antioxidantien, damit deine Mitochondrien ungestört arbeiten können
  - ✓ sättigenden pflanzlichen Eiweißquellen
  - ✓ darmgesunden Ballaststoffen
  - ✓ entgiftenden Bitterstoffen
- ✓ hochwertigen Fettsäuren, die deine Zellen auf Touren bringen
  - ✓ und halten deine Blutzuckerkurve stabil!

Und das Beste: Die meisten davon kannst du in größerer Menge zubereiten und sie dann locker drei Tage im Kühlschrank aufbewahren. So hast du jeden Tag eine gesunde, kräftigende Mahlzeit und musst nur einmal deine Energie investieren!

# ÜBER DIESES REZEPTE-BOOKLET

Bitte beachte:

1. Alle Rezepte sind für 4 Portionen ausgelegt. Wenn in deinem Haushalt weniger Personen leben oder nur du alleine davon isst, kannst du entweder die Mengen anpassen oder gleich 4 Portionen zubereiten und den Rest locker drei Tage im Kühlschrank aufbewahren. Das funktioniert vor allem gut bei Joghurt, Müsli, Salaten etc.

So hast du jeden Tag eine gesunde, kräftigende Mahlzeit und musst nur einmal deine Energie investieren!

2. Bitte verwende immer qualitativ hochwertige Zutaten. Damit dein Körper Energie produzieren kann, brauchst du so viele Nährstoffe wie möglich, um dein Immunsystem auf Vordermann und deine Prozesse zum Laufen zu bringen. Bei Fetten (Leinöl, Olivenöl etc.) ist das besonders wichtig, denn hochwertige Fettsäuren stärken deine Zellen und Energiekraftwerke. Das macht einen riesigen Unterschied!

Bei den anderen Komponenten achte auf die Labels bio/regional/saisonal.

3. Du kannst alle Rezepte mit Kräutern und Gewürzen deiner Wahl verfeinern. Für eher herzhaftere Gerichte empfehle ich frische Petersilie, weil diese so gut wie immer passt. Für süße Gerichte frische Minze, frischen Ingwer, Kardamom und Zimt. Gewürze und Kräuter (am besten frisch oder TK) bringen eine unglaubliche Menge hochkonzentrierter Antioxidantien auf deinen Teller. Sei also ruhig großzügig!

Los geht's!



Frühstück

# ENERGY-MÜSLI

(Mengen nach persönlichem Geschmack, Eiweiß und Müslimischung sollten ca. im Verhältnis 1:1 stehen)

## **Für 1 Portion:**

1/3 Mischung aus:

Chiasamen, Haferkleie, Leinsamen, Haferflocken (ungesüßt), Flohsamenschalen, Akazienfasern, Hanfsamen ( nach Geschmack zusammengestellt und mit Wasser vermischt ( wenige Minuten quellen lassen

1/3 Obst nach Verfügbarkeit:

Himbeeren und/oder Heidelbeeren, nach Geschmack ½ Banane (in Stücken oder mit der Gabel zerdrückt), Apfel

1/3 Eiweiß:

Quark, Skyr oder Joghurt, ggf. vegane Alternative oder neutrales Eiweißpulver

**WICHTIG:** als Topping eine halbe Hand voll Nüsse oder ein TL Nussmus PLUS großzügig Omega-3-Öl (mind. 3 EL)

Das Müsli kann abwechslungsreich gestaltet werden, z.B. mit Gewürzen wie Zimt, Kakao, Kardamom, Vanillepulver, Kurkuma, Tonkabohne und Ingwer, die deine oxidative Abwehr zusätzlich stärken

# BULGUR-OBSTSALAT MIT JOGHURT UND NÜSSEN

## Zutaten für 4 Portionen:

200 g Bulgur, in Wasser gekocht  
2 Äpfel, gewürfelt  
2 Birnen, gewürfelt  
1 Tasse Weintrauben, halbiert  
1 Orange, geschält und in Segmente geteilt  
200 g griechischer Joghurt  
60 g Walnüsse, grob gehackt  
2 EL Chiasamen

Gekochten Bulgur abkühlen lassen.

In einer großen Schüssel Bulgur, Äpfel, Birnen, Weintrauben und Orangen vermengen.

Griechischen Joghurt über den Obstsalat geben und gut mischen.

Mit Walnüssen bestreuen und Chiasamen darüber streuen.

# GRÜNE SMOOTHIE-BOWL

## Zutaten für 4 Portionen:

2 Avocados  
200 g frischer Spinat  
2 Bananen  
240 ml Griechischer Joghurt  
2 EL Chiasamen  
200 g Ananas, gewürfelt  
100 g Haferflocken  
4 EL Mandelöl (alternativ Mandelmus)

Avocados, Spinat, Bananen, Griechischen Joghurt und Chiasamen in einem Mixer pürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht.  
Die Smoothie-Mischung auf 4 Schalen verteilen.  
Mit Ananasstücken und Haferflocken garnieren.  
Jede Portion mit Mandelöl beträufeln und servieren.

# LACHS-AVOCADO-SPINAT WRAP

## Zutaten für 4 Portionen:

200 g geräucherter Lachs  
2 Avocados, in Scheiben geschnitten  
4 Vollkorn-Tortillas  
100 g frischer Spinat  
1 Gurke, in dünnen Streifen  
4 EL griechischer Joghurt  
2 EL Leinsamen

Die Vollkorn-Tortillas leicht erwärmen, damit sie flexibel sind.

Auf jede Tortilla gleichmäßig Lachs, Avocado, Spinat und Gurke legen.

Griechischen Joghurt auf die Füllung geben, Leinsamen darüber streuen und die Tortillas zu Wraps rollen.

Jeden Wrap in der Mitte schräg halbieren.

# OMELETTE MIT GEMÜSE UND HAFERFLOCKEN

## Zutaten für 4 Portionen:

8 Eier  
1 Zucchini, gewürfelt  
1 Paprika, gewürfelt  
1 Tomate, gewürfelt  
1 Tasse Babyspinat  
1 Tasse Haferflocken  
1/2 Tasse geriebener Parmesan  
4 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
4 EL Leinöl

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Zucchini, Paprika und Tomate darin anbraten, bis das Gemüse weich ist.

In einer Schüssel Eier verquirlen und Haferflocken hinzufügen. Parmesan, Babyspinat, Salz und Pfeffer unterrühren.

Die Ei-Haferflocken-Mischung über das Gemüse in die Pfanne gießen und bei mittlerer Hitze stocken lassen.

Das Omelett vorsichtig umdrehen und von der anderen Seite goldbraun braten.

Das Omelett in vier Stücke schneiden, mit Leinöl beträufeln und servieren.

# RÜHREI MIT SÜSSKARTOFFEL- HASH

## Zutaten für 4 Portionen:

8 Eier  
1 Süßkartoffel, gewürfelt  
1 rote Paprika, gewürfelt  
1 Zwiebel, gehackt  
2 EL Olivenöl  
1 TL Kreuzkümmel  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
200 g frische Erdbeeren, halbiert  
60 g Haferkleie  
4 EL Leinöl

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Zwiebeln, Süßkartoffeln und Paprika darin anbraten, bis sie weich sind.

In einer Schüssel Eier verquirlen und über das Gemüse in die Pfanne gießen. Rühren, bis das Ei gestockt ist.

Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.

Die Rühreimischung auf 4 Teller verteilen. Erdbeeren darauflegen und mit Haferkleie bestreuen.

Jede Portion mit Leinöl beträufeln und servieren.



Mittags/  
Abends

# SELLERIESALAT MIT OMEGA 3- TOPPING

## Zutaten für 4 Portionen:

1 Staudensellerie  
2 (saure) Äpfel  
Eine Handvoll Walnüsse (wahlweise gemischte Nüsse)  
200g Naturjoghurt (du kannst auch einen Teil des Joghurts durch Quark ersetzen)  
Zitronensaft und abgeriebene Schale der Zitrone  
Ein guter Schuss Essig  
Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
Petersilie

Staudensellerie und Äpfel waschen, in Scheiben bzw. Stückchen schneiden.

Nüsse grob hacken und beiseitestellen.

Die restlichen Zutaten hinzugeben und alles vermischen. Nüsse als Topping über den Salat geben.

# FRUCHTIGER LINSENSALAT

## Zutaten für 4 Portionen:

250g ungekochte Linsen (Sorte nach Belieben)  
2 Gurken  
4 Tomaten  
1 rote Zwiebel  
1 Bund Petersilie  
2 Mangos

## Dressing:

mindestens 4 EL Olivenöl  
2 EL Wasser  
3 EL Tahini/Cashew- oder  
Mandelmus  
2 Knoblauchzehen (klein  
geschnitten oder gepresst)  
Saft von 1 Zitrone  
2 EL Essig  
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Linsen waschen und nach Packungsanweisung garen.

Gurken, Tomaten, Zwiebel und Mango würfeln, Petersilie grob schneiden.

Für das Dressing alle Zutaten in ein Schraubglas geben und kräftig schütteln, danach über den Salat geben.

# GRÜNES PILZOMELETTE

## Zutaten für 4 Portionen:

1 Staude Mangold (du kannst hier ebenso Spinat oder z.B. Grünkohl verwenden, je nach Saison)

1 Zwiebel

250g Champignons (oder jede andere Pilzart)

10 Eier

Olivenöl

Rucola

Olivenöl

Salz, Pfeffer

Parmesan

Gemüsebrühe

Mangold waschen und in Streifen schneiden (ca. 2 cm breit).

Zwiebel würfeln, Champignons in dünne Scheiben schneiden.

Einen guten Schuss Olivenöl in eine hohe Pfanne geben und erhitzen. Zwiebel glasig dünsten, Mangold hinzugeben und wenig Gemüsebrühe hinzufügen, sodass der Pfannenboden bedeckt ist.

Mit Deckel so lange auf niedriger Stufe garen, bis der Mangold zusammengefallen ist und die weißen Stiele noch bissfest sind.

Pilze hinzugeben, Hitze erhöhen und bei offenem Deckel ca. 5 Minuten weiter braten.

Eier in eine Schüssel schlagen, salzen und pfeffern und mit einer Gabel verquirlen.

Noch einen Schuss Olivenöl in die Pfanne geben, Gemüse gleichmäßig auf dem Pfannenboden verteilen und die Eier über das Gemüse geben. Hitze reduzieren und Deckel aufsetzen.

Nach ca. 5 Minuten das Omelette mit dem Kochlöffel leicht vom Rand lösen. Die Pfanne ein wenig hin- und her wiegen, damit die noch flüssige Masse zwischen Pfannenwand und Omeletterand fließen kann, ggf. mit dem Kochlöffel nachhelfen.

Weitere 5 Minuten bei geschlossenem Deckel garen.

Deckel abnehmen, einen großen Teller auf die Pfanne setzen, Teller und Pfanne gut zusammenhalten und die Pfanne mit Schwung von oben nach unten drehen, sodass das Omelette auf dem Teller landet.

Pfanne wieder auf den Herd setzen, etwas Olivenöl hineingeben und das Omelette vom Teller in die Pfanne gleiten lassen.

Weitere 5 Minuten bei offenem Deckel garen.

Omelette aufschneiden wie einen Kuchen, ein Stück herausnehmen und mit Parmesan sowie dem gewaschenen Rucola garnieren.

# BROKKOLI-ROHKOST MIT QUINOA

## Zutaten für 4 Portionen:

150g (Roh-)Quinoa, nach Packungsanweisung gegart (Tipp: Brühe statt Wasser zum Kochen – macht einen tollen, herzhaften Geschmack!)

1 großer Kopf Brokkoli

1 rote Paprika

1 Kopf Radicchio

Pinienkerne (fettfrei in der Pfanne geröstet – nach Geschmack)

Zitrone, Petersilie, Minze

1 TL Salz, etwas Pfeffer, Saft einer Zitrone

1 TL Honig, 1 TL Senf

1 Schuss Apfelessig

großzügig Olivenöl

Feta nach Belieben

Brokkoli (roh) waschen, putzen (dicke Haut an den Stielen entfernen) und im Blitzhacker oder Mixer zerkleinern (nicht zu fein). Paprikaschote waschen und in Würfel schneiden, Radicchio waschen und in feine Streifen schneiden.

Schale von der Zitrone abreiben, Kräuter waschen und hacken.

In einem Schraubglas alle Zutaten für das Dressing schütteln und danach abschmecken.

Sollte das Dressing zu dickflüssig sein, ein wenig Essig und/oder Wasser hinzufügen.

Dressing über die Rohkost geben, ggf. zerkrümelten Feta hinzugeben.

# GOLDENE RÖSTBLUMENKOHL- SUPPE

## Zutaten für 4 Portionen:

2 Karotten  
2 Zwiebeln  
1 Blumenkohl  
200-300 g TK-Spinat  
250ml Sojasahne (oder, wenn du das geschmacklich magst, Kokosmilch)  
Mandeln (gehobelt, als Topping)  
2 EL Currypulver  
3 TL Kurkuma  
1 daumengroßes Stück Ingwer, gerieben (optional)  
2 TL Cumin (Kreuzkümmel)  
Chiliflocken nach Geschmack  
Salz, Pfeffer  
Olivenöl  
Ca. 700 ml Gemüsebrühe

Den Backofen vorheizen auf 180°C.

Blumenkohl waschen und in Röschen schneiden.

In einer Schüssel mit einem großen Schuss Olivenöl, Kurkuma, Cumin, Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen und gut mischen.

Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und ca. 15 Min backen.

Währenddessen die Karotte waschen oder schälen, der Länge nach vierteln und in kleine Stücke schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Zwiebeln schälen und fein würfeln.

In einem Topf einen Schuss Olivenöl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch 2-3 Min. anschwitzen.

Karotten und Brühe hinzufügen und ca. 10 Min. köcheln lassen.

Blumenkohl im Blitzhacker oder Mixer zerkleinern, bis er die Größe von Reiskörnchen hat. Spinat (darf noch gefroren sein), Blumenkohl und Sojasahne zur Suppe geben, aufkochen und ggf. weitere 5 Min. köcheln lassen.

Die Suppe mit Mandeln und Chiliflocken bestreuen und servieren.

# ZITRONIGE GEMÜSEQUICHE OHNE BODEN

## Zutaten für 1 Blech:

3 Zucchini (ca. 400g insgesamt)  
1 rote Paprika  
2 Zwiebeln  
250 g Käse gerieben (oder Feta zerbröseln)  
5 Eier  
Schale von 1 Bio-Zitrone  
300ml Milch (oder Hafermilch, Sojamilch etc.)  
350g im Mixer gemahlene Haferflocken  
3 TL Backpulver  
3 TL italienische Kräuter (Oregano, Basilikum, Thymian, Rosmarin...)  
2-3 TL Salz (Achtung: bei salzigem Käse die Salzmenge reduzieren!)  
Zitronen- und/oder Rosmarinöl optional, ansonsten Olivenöl

Backofen auf 190°C Umluft vorheizen.

Zucchini und Paprika putzen und fein schneiden oder reiben. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden.

Bio-Zitrone heiß waschen und die Schale abreiben.

Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermischen.

Die Masse auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und ca. 30 Min. im Ofen backen.

Etwas abkühlen lassen, mit Zitronen- und/oder Rosmarinöl bzw. Olivenöl bestreichen.

Schmeckt warm und kalt!

Das Gemüse kann an die Jahreszeit angepasst werden – es schmecken auch Stangensellerie, Brokkoli, Blumenkohl, Karotten (fein reiben) u.v.m. in der Quiche!

# WEISSE - BOHNEN - RATATOUILLE

## Zutaten für 4 Portionen:

450g weiße Bohnen (gekocht)  
2 Stangen Staudensellerie  
400g Tomaten (frisch oder aus der Dose)  
2 Zwiebeln  
2 rote Paprika  
2 Zucchini  
1 Bund Petersilie  
Pinienkerne  
Olivenöl

Sellerie waschen und in Würfel schneiden, Zwiebel schälen und in halbe Ringe schneiden, Paprika putzen und in dünne Streifen schneiden.

Zucchini waschen, der Länge nach vierteln und in kleine Stücke schneiden. Tomaten waschen und würfeln.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und Sellerie, Zwiebeln, Paprika und Zucchini ca. 10 Min anrösten.

Tomaten, einen Schluck Wasser und die gekochten Bohnen dazugeben und bei geschlossenem Deckel ca. 10-15 Min. einköcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Unterdessen die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten, die Petersilie waschen und grob hacken.

Petersilie untermischen, sobald der Eintopf fertig ist und mit Pinienkernen garnieren.

Mit einem großen Schuss Olivenöl servieren.

# TAHINI-BROKKOLI- KNUSPERSALAT

## **Zutaten für 4 Portionen:**

Röschen von 1 Brokkoli, fein gehackt  
3 Karotten, geraspelt  
1 kleine rote Zwiebel, in Würfeln  
1 Dose Kichererbsen, 400g, mit klarem Wasser ab gespült  
1 rote Beete, roh, geschält und in kleine Würfel geschnitten  
Mandeln, gehackt  
Sonnenblumenkerne  
Petersilie, gehackt

## **Dressing:**

2-3 EL Tahini  
2-3 EL mittelscharfer Senf  
2 EL Honig  
Je 1 TL Kreuzkümmel, Currypulver, Kurkuma und Salz  
Wasser zum Verdünnen

Die Zutaten in eine große Salatschüssel geben.

Dressingzutaten vermengen (ggf. in einem Schraubglas schütteln oder mit dem Stabmixer mixen, je nach Konsistenz des Tahini)

Dressing über den Salat geben und am besten über Nacht durchziehen lassen.

# RINDFLEISCH-COUSCOUS-BOWL MIT GERÖSTETEM GEMÜSE

## Zutaten für 4 Portionen:

300 g Rindfleisch (z.B. Rumpsteak), in Streifen geschnitten  
300 g Couscous, in Gemüsebrühe gezogen (s. Zubereitungsanleitung auf der Packung)  
1 Zucchini, in Scheiben geschnitten  
1 Aubergine, gewürfelt  
1 rote Paprika, in Streifen geschnitten  
4 EL Olivenöl  
2 Knoblauchzehen, gehackt  
1 TL Kreuzkümmel  
1 TL Paprikapulver  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
4 EL Walnussöl

Rindfleischstreifen mit Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Olivenöl anbraten, bis sie medium gebraten sind.

In einer weiteren Pfanne Olivenöl erhitzen. Zucchini, Aubergine und Paprika darin anbraten, bis sie goldbraun sind.

Gebratenes Gemüse mit Knoblauch mischen. Rindfleischstreifen und Couscous darauf anrichten.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Walnussöl beträufeln.

# GARNELEN-WILDREIS-PFANNE MIT BROKKOLI

## Zutaten für 4 Portionen:

300 g Garnelen, geschält und entdarmt  
200 g Wildreis  
Gemüsebrühe  
1 Brokkoli, in Röschen geschnitten  
2 Möhren, in Scheiben geschnitten  
1 rote Zwiebel, in Spalten geschnitten  
4 EL Olivenöl  
2 Knoblauchzehen, gehackt  
Saft von 1 Zitrone  
1 TL Honig  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
4 EL Leinöl

Wildreis in Gemüsebrühe kochen, bis das Wasser aufgenommen ist (ca. 40-45 Minuten).

Garnelen in Olivenöl anbraten, bis sie rosa sind.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Zwiebeln, Möhren und Brokkoli darin anbraten, bis das Gemüse bissfest ist.

Knoblauch hinzufügen und kurz mitbraten. Mit Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Gekochten Wildreis, Garnelen und Gemüse mischen.

Mit Leinöl beträufeln und servieren.

