

# BoE-Challenge: Essplan für die Wochen 4-6

## Frühstück

In diesen 3 Wochen sind Kartoffeln statt Brot die Grundlage des Frühstücks. Idealerweise kochst du für 3-4 Tage vor: Kartoffeln in der Schale ohne Druck, ohne Dampf.

In der Bedarfsorientierten Ernährung gehört tierisches Eiweiss zum Frühstück. In der Satt & Selig Challenge lassen wir es für drei Wochen weg.

Falls du aber merkst, dass es dir fehlt - wenn du überhaupt nicht in die Gänge kommst, dann erlaube dir die Eiweiss-Zugabe, die im Menüplan *kursiv blau* markiert ist.

### Jeden Morgen

- Ingwertee oder Zitronengrasteer oder heisses Wasser oder Entschlackungstee
- Blattgrün: hol dir den ersten zarten Löwenzahn, Wegwarte, Brennesselblätter
- Saft einer halben Zitrone mit kaltem Wasser verdünnt oder ein paar Tropfen Zitrone pur
- Salz, Edelhefe von Dr. Ritter zum Würzen



## Frühstück

Montag	<p>Warme Kartoffeln in der Schale Butter und Salz, Chiccorée-Hälften, gedünstet <i>1 gekochtes Ei</i></p>
Dienstag	<p>Bratkartoffeln, in Butter schonend anbraten Avocado mit Salz und Zitrone <i>Rahmquark mit frischen Kräutern und Salz</i></p>
Mittwoch	<p>Butter-Rösti aus rohen Kartoffeln, zubereitet wie Gemüse mit Chinakohl rohe Gurkenscheiben, salzen <i>Rucola-Aufstrich</i> (siehe Rezept unten)</p>
Donnerstag	<p>Linsen aus der Bratpfanne Bratkartoffeln, Bohnenkraut, Rahm <i>Bio Hackfleisch oder Poulet, schonend anbraten</i></p>
Freitag	<p>Gschwellti mit frischen Kräutern und Butter Randenwürfeli aus dem Glas (siehe Rezept) Avocado <i>1 Stück reifer Sbrinz</i></p>
Samstag	<p>Fasten-Tortilla: Kartoffeln gekocht Krautstiel klein schneiden Rüebli mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden, salzen, in Butter andünsten, 1 Ei und Vollrahm begeben <i>Frischer Fisch, schonend gedünstet</i></p>
Sonntag	<p>Rosmarin-Ofenkartoffeln, Schnitze schneiden, in Öl und Salz wenden - 180 Grad / 20 Min. Gedünsteter Chicorée Bärlauchpesto - selbstgemacht <i>1 Ei</i></p>

## Rezept Rucola-Aufstrich

25 gr. Sonnenblumenkerne	geschält, ohne Fett leicht anrösten
40–50 gr. Rucola	im Mixer pürieren
60 ml Sonnenblumenöl	
125 ml Wasser	dazugeben, bis eine streichbare Paste entsteht
Zitrone, Salz, Pfeffer	abschmecken
100 gr. Parmesan	fein gerieben, darunter rühren

## Rezept Randenwürfeli aus dem Glas

Randen roh, waschen, schälen, in Würfeli schneiden  
In einen kalten Kochtopf geben, salzen, 10 Minuten ziehen lassen  
Auf niedriger Temperatur vorsichtig weich garen  
Randenwürfeli in Schraubglas füllen  
3-4 EL Essig über die heissen Randen giessen  
2 Wochen haltbar im Kühlschrank

## Zubereitung Nüsse/Kerne nach BoE

Nüsse tagsüber in kaltem Wasser einweichen  
Abends in Sieb gut abtropfen  
Auf altem Geschirrtuch ausbreiten, über Nacht antrocknen lassen  
Morgens danach in Bratpfanne ohne Fett anrösten  
3-4 Tage haltbar, in offenem Gefäss aufbewahren

## Znüni

- Cashewnüsse
- Salzstängeli
- Wenig Stangensellerie, Kohlrabi, Fenchel zum Knabbern

## Mittagessen

Zu jedem Mittagessen gehören:

- SALATE warme oder kalte, aus Chinakohl, frischer Spinat, Rüebl, Sellerie, Randen, Chicorée, Stangensellerie, Zuckerhut, Fenchel, Gurken, Weisskabis, grundsätzlich: Saisonales
- SALATSAUCE aus Essig (achte darauf, dass kein Zucker drin ist) und Öl, Kräuter und Salz, Gomasio, Edelhefe, wenig Rahm. Verwende keine Fertigsauce

Hülsenfrüchte auf Vorrat kochen: Borlottibohnen, Kichererbsen

## Mittagessen

Montag	Bio Vollreis (auf Vorrat kochen, siehe Rezept unten) Geröstete Sonnenblumenkerne Frische Sprossen, Keimlinge rösten Bunter Salat mit Hülsenfrüchten und Avocado
Dienstag	Bunter Reissalat aus Vollreis und Borlottibohnen an rassistiger Salatsauce Gerösteten Kernen Pastinakengemüse Avocadoschnitze mit Öl und Zitrone, Salz
Mittwoch	Reisbratlinge: Reiskugeln mit gerösteten Sonnenblumenkernen mischen & formen, flach drücken, in Öl schonend anbraten Salat Humus (Kichererbsenpüree) Champignons, schneiden, salzen, in Butter dünsten
Donnerstag	Risotto mit grünen Erbsen (sind als einziges Gemüse - gefrierfest) Warmer Kabissalat mit Kümmel Geröstete Kernen und gedünstete Sprossen
Freitag	Gebratener Gemüsereis: Karotten, Lauch klein würfeln, in Butter andünsten, gekochten Reis mit anbraten Salat aus Borlottibohnen und Bio-Süßmais aus der Dose
Samstag	Bouillon mit feinen Gemüsestreifen Chicorée-Salat mit Schnitzen der weissen Grapefruit und gerösteten Baumnüssen Milchreis: Rahm (keine Milch), Zimt, Prise Salz, Apfel hineinraffeln (statt Zucker) Geröstete Mandeln und Rosinen
Sonntag	Scharfe Reismudeln mit Marroni: Marroni ganz, tiefgefroren, klein würfeln, in Butter andünsten und salzen, mit Chili oder Paprika würzen Chili-Marroni und Reismudeln, mischen, mit Rahm verfeinern, salzen Zuckerhut-Salat

## Rezept Vollreis

Vollreis wirkt ausgleichend und ist reich an Vitaminen B1, B6, Mangan und Valin

1 Tasse Vollkornreis über Nacht einweichen

Einweichwasser abschütten

Reis in einer Pfanne mit 1 TL Öl andünsten

mit 2 Tassen heissem Wasser ablöschen und sofort salzen

20-30 Minuten köcherln

Zuletzt etwas Butter beifügen

## Kleines Dessert oder Zvieri

- Birne
- ½ weisse Grapefruit
- Dörrzwetschgen
- 1 Banane mit Salz
- Sauerkirschen aus dem Glas -Bioladen
- Weinbeeren
- Mandeln
- Datteln
- Feigen

## Abendessen

Jeden Abend als Vorspeise: eine salzige Suppe, Bouillon

Montag	Quinoa Wirz, Lauch, Selleriegemüse mit Vollrahm abschmecken
Dienstag	Goldhirse Gebratene Bananenhälften - mit Curry, Salz und Rahm Selleriesalat
Mittwoch	Buchweizen Fenchelgemüse Schlagrahm (frisch) und Haselnüsse
Donnerstag	Maispizza Boden aus gekochtem Maisgriess - erkalten lassen Tomaten (Pelati aus der Dose) einkochen, würzen, auf Maisboden verteilen Frischer Spinat und Pilze auf darübergerben
Freitag	Grünkern Champignons an Rahmsauce Rosenkohl-Lauch-Gemüse
Samstag	Rollgerste Grüne Peperoni in Öl dünsten, mit Curry würzen mit Rollgerste mischen zuletzt getrocknete Pflaumen würfeln geröstete Mandelsplitter darübergerben
Sonntag	Polenta Bramata mit Butter und Rahm zubereiten (grogen Mais 6 Stunden einweichen lassen, dann erst kochen) Tomatensauce aus Pelati gekocht Auberginen in Streifen, in Öl andünsten Geröstete Baumnüsse

## Vor dem Schlafengehen

1 Tasse Lebertee:

Mischung aus 1 Messerspitze Wermuth und ½ Teelöffel Tausendgüldenkraut

10 Minuten ziehen lassen. Schluckweise trinken.

Den Lebertee kannst du auch tagsüber trinken, jedoch NICHT zu den Mahlzeiten, es könnte dir davon übel werden.

## Bei nächtlichen Hungerattacken

Wähle aus:

- Banane mit Salz
- 1 Tasse Cacao:  
2 EL reines Cacao-Pulver  
warmes Wasser  
etwas Vollrahm

## Trinken

Wasser, Zitronenwasser