

## **Entzündungshemmende Rezepte - 5 gesunde Gerichte**

### **1. Entzündungshemmendes Hähnchen-Curry mit Kurkuma und Gemüse (mit Fleisch)**

Zutaten:

- 2 Hähnchenbrustfilets (Bio-Qualität)
- 1 Zucchini, gewürfelt
- 1 rote Paprika, in Streifen
- 1 Handvoll Brokkoliröschen
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Ingwerpulver oder frischer Ingwer
- 200 ml Kokosmilch (ungesüßt)
- 1 EL natives Olivenöl
- Frischer Koriander zum Garnieren
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Hähnchenbrust würfeln und in Olivenöl anbraten.
- Zwiebeln, Knoblauch, Kurkuma und Ingwer dazugeben und kurz mitdünsten.
- Gemüse hinzufügen, alles gut vermengen.
- Mit Kokosmilch ablöschen, 10-15 Min. köcheln lassen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Koriander garnieren.

### **2. Mediterraner Quinoa-Salat mit Avocado & Walnüssen (vegetarisch)**

Zutaten:

- 100 g Quinoa
- 1 Avocado, gewürfelt
- 10 Cherrytomaten, halbiert
- ½ rote Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Handvoll Rucola
- 2 EL Walnüsse, grob gehackt
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Quinoa nach Packungsanleitung kochen und abkühlen lassen.
- Gemüse und Avocado vorbereiten.
- Alles in einer Schüssel vermengen, mit Olivenöl und Zitronensaft marinieren.
- Mit Walnüssen bestreuen und mit Salz/Pfeffer abschmecken.

### **3. Süßkartoffel-Linsen-Bowl mit Kurkuma-Dressing (vegan)**

Zutaten:

- 1 große Süßkartoffel, gewürfelt
- 100 g Belugalinsen
- 1 Handvoll Spinat
- 1 EL Kürbiskerne
- 1 EL Olivenöl
- Für das Dressing:
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Ahornsirup
- 2 EL Wasser
- Prise Salz

Zubereitung:

- Süßkartoffelwürfel im Ofen mit Olivenöl bei 200 °C ca. 25 Min. rösten.
- Linsen weich kochen.
- Spinat waschen, Kürbiskerne kurz anrösten.
- Zutaten in einer Bowl anrichten.
- Dressing verrühren und über die Bowl geben.

### **4. Mediterrane Gemüsepfanne mit Feta & Oregano (mediterran)**

Zutaten:

- 1 Zucchini, in Scheiben
- 1 Aubergine, gewürfelt
- 1 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 100 g Feta (Ziegen- oder Schafmilch)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Oregano
- Frischer Basilikum
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Gemüse im Olivenöl anbraten, leicht salzen.
- Bei mittlerer Hitze 10-15 Min. garen.
- Oregano und Feta unterheben.
- Mit Basilikum servieren.

### **5. Miso-Gemüsesuppe mit Tofu und Shiitake (fernöstlich, vegan)**

Zutaten:

- 2 EL Miso-Paste (hell)

- 100 g Tofu, gewürfelt
- 1 Karotte, in Streifen
- 1 Handvoll Shiitake-Pilze
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Handvoll Pak Choi oder Spinat
- 1 TL Sesamöl
- 500 ml Wasser
- 1 TL geriebener Ingwer

Zubereitung:

- Wasser mit Ingwer erhitzen, Miso-Paste einrühren (nicht kochen lassen).
- Gemüse und Pilze zugeben, 5 Min. ziehen lassen.
- Tofu in Sesamöl kurz anbraten, zur Suppe geben.
- Mit Frühlingszwiebeln garnieren.

Quelle: <https://www.gesundheitsjournal.de/4580/antientzuendliche-ernaehrung-entzuendungshemmende-lebensmittel-tabelle-p>