

# **DASH-Diät**

## **Slow Cooker / Schongarer**

### **Kochbuch für Senioren ab 60:**

**5-Zutaten-Rezepte bei Bluthochdruck, Cholesterin  
und Diabetes – salzarm, herzgesund und ideal für  
eine oder zwei Personen**



*Leonora Key*

Copyright © 2025 by Leonora Key  
Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieses Buches darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert, in einem Datenabrufsystem gespeichert oder in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln, sei es elektronisch, mechanisch, durch Fotokopie, Aufzeichnung oder auf andere Weise, übertragen werden, ausgenommen sind kurze Zitate in Rezensionen durch einen Rezensenten.

Dieses Buch dient ausschließlich Informationszwecken. Es ist nicht als medizinischer Ratschlag oder Ersatz für die Konsultation eines qualifizierten Gesundheitsdienstleisters gedacht. Konsultieren Sie immer Ihren Arzt oder einen zugelassenen medizinischen Fachmann, bevor Sie Änderungen an Ihrer Ernährung oder Ihrem Lebensstil vornehmen.

ISBN: 9798296115249

Gedruckt in Deutschland  
Erste Auflage, 2025

## **Anmerkung an die Leserin und den Leser**

Dieses Buch bietet eine sanfte Unterstützung für Menschen ab 60, die ihre Durchblutung verbessern, den Blutdruck regulieren und sich mühelos gesund ernähren möchten. Es **ersetzt jedoch keinen medizinischen Rat**.

Bitte konsultieren Sie immer Ihren Arzt, Ihre Ärztin oder eine qualifizierte Ernährungsfachkraft, bevor Sie Ihre Ernährung oder Ihren Lebensstil ändern – insbesondere, wenn Sie chronische Erkrankungen haben oder Medikamente einnehmen.

Ihr Weg zu einem gesunden Altern ist sehr persönlich. Lassen Sie die Mahlzeiten aus diesem Buch Ihre täglichen Begleiter sein – und nicht Ihr Rezept.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Inhaltsverzeichnis</b> .....	3
<b>Einleitung</b> .....	5
Dieses Buch ist Teil der EatWell 50+ Reihe.....	6
<b>Was ist die DASH-Diät – und warum sie nach 60 wichtig ist</b> .....	6
Was DASH bedeutet.....	6
Warum DASH nach 60 noch wichtiger ist.....	8
Wie die DASH-Diät Herzgesundheit, Blutdruck, Blutzucker und mehr unterstützt.....	8
Warum DASH sich einfacher anfühlt als die meisten Diäten.....	10
<b>Warum DASH so gut zum Schongaren passt</b> .....	10
So nutzen Sie dieses Buch.....	12
<b>Bevor Sie starten: Sanfte Tipps zu DASH und Ihrem Schongarer</b> .....	14
DASH im Alltag: Was wirklich zählt .....	14
Ihr Schongarer: Einfach, wohltuend und wie für Sie gemacht...14	

## **Sanfte Frühstücke & Einfache Starts**

<b>Apfel-Zimt-Haferbrei mit Walnüssen</b> .....	16
<b>Kürbis-Gewürz-Buchweizenbrei</b> .....	17
<b>Birnen-Zimt-Hirse mit Rosinen</b> .....	18
<b>Herzhafte Spinat-Quinoa-Frühstücks-Bowl</b> .....	19
<b>Pilz-Gerste-Morgen-Bowl</b> .....	20
<b>Zucchini-Eiweiß-Frittata (aus dem Schongarer)</b> .....	21
<b>Cremiger Bananen-Reisbrei mit Leinsamen</b> .....	22
<b>Süßkartoffel-Schwarze-Bohnen-Hash</b> .....	23
<b>Langsames Hirsegericht mit Aprikosen &amp; Mandeln</b> .....	25
<b>Herzhafte Kürbis-Weiße-Bohnen-Bowl</b> .....	26
<b>Cremige Polenta mit Pilzen &amp; Spinat</b> .....	27

## **Suppen & Eintöpfe**

<b>Süßkartoffel-Rote-Linsen-Curry-Suppe</b> .....	29
<b>Pilz-Wildreis-Suppe</b> .....	30
<b>Herzhafte Haferflocken-Suppe mit Karotten &amp; Sellerie</b> .....	31
<b>Langsam gegarter Kichererbsen-Spinat-Eintopf</b> .....	32
<b>Tomaten-Cannellini-Bohnen-Suppe mit Kräutern</b> .....	33
<b>Zucchini-Mais-Basilikum-Chowder</b> .....	34
<b>Butternusskürbis-Suppe mit Apfel &amp; Thymian</b> .....	35
<b>Butternusskürbis-Suppe mit Apfel &amp; Thymian</b> .....	36
<b>Herzhafte Gemüse-Gersten-Suppe</b> .....	37
<b>Cremige Blumenkohl-Knoblauch-Suppe</b> .....	38
<b>Kohl-Weiße-Bohnen-Suppe mit Dill</b> .....	39
<b>Grüne Erbsensuppe mit Karotten</b> .....	40

## **Mittagsgerichte & Leichte ittagmahlzeiten**

<b>Kohl-Karotten-Curry mit Linsen</b> .....	42
---	----

Warmer Dinkel-Salat mit Pilzen & Brokkoli .....	43
Mediterrane Kichererbsen-Zucchini-Bowl.....	44
Langsam gegartes Tofu-Gemüse-Pfannengericht.....	45
Auberginen-Weiße-Bohnen-Ragout.....	46
Süßkartoffel-Grünzeug-Hash.....	47
Schongarer-Ratatouille mit Thymian.....	48
Gefüllte Paprika mit Quinoa & Kräutern.....	49
Blumenkohl-Erbesen-Kokos-Eintopf .....	50
Süßmais-Schwarze-Bohnen-Bowl .....	51
Gefüllter Eichelkürbis mit Dinkel & Kräutern.....	52
Warmer Rote-Bete-Karotten-Salat mit Orange.....	53
Toskanische Weiße-Bohnen-Tomaten-Bowl.....	54
Zitroniges Kichererbsen-Quinoa-Püree.....	55

### **Wohlfühl-Abendessen**

Marokkanisch gewürzte Kichererbsen & Karotten.....	57
Ingwer-Knoblauch-Lachs mit Babykarotten.....	58
Schongarer-Tilapia mit Spinat & Zitrone.....	59
Zitronen-Kräuter-Hähnchen mit grünen Bohnen.....	60
Puten-Süßkartoffel-Eintopf aus dem Schongarer.....	61
Kokos-Curry-Garnelen mit Erbsen & Reis.....	62
Schongarer-Rindfleisch-Pilz-Eintopf .....	63
Hähnchen mit Rosmarin und Wurzelgemüse.....	64
Schongarer-Kabeljau mit Tomaten & Oliven.....	65
Gefüllte Zucchiniboote mit Hackfleisch vom Puter .....	66
Hähnchenschenkel mit Kräutern und Pilzen.....	67
Gewürzter Kichererbsen-Spinat-Reis .....	68
Zitroniger Schongarer-Kabeljau mit Blumenkohl.....	69
Schongarer-Tofu-Stroganoff .....	70

### **Beilagen & Süße Nachspeisen**

Quinoa-Pilaw mit Erbsen & Dill.....	72
Butternusskürbis-Püree mit Olivenöl.....	73
Gedünstete Birnen mit Zimt & Ingwer.....	74
Knoblauch-Grüne-Bohnen mit Zitronenabrieb.....	75
Balsamico-Rote-Bete mit Thymian.....	76
Kokos-Milchreis mit Beeren.....	77
Gedünstete Äpfel mit Rosinen & Nelken.....	78
Zimt-Kürbis-Püree.....	79
Warme Beeren mit Chia & Vanille.....	80
Einfaches Pastinaken-Karotten-Püree.....	81
Ein Wort des Dankes.....	82
Über die Autorin.....	83
Fazit.....	84
Sanfte Zutatensubstitutionen für die tägliche Küche.....	85

# Einleitung

Sie haben genug Lebenserfahrung, um zu wissen, dass Essen mehr als nur Brennstoff ist.

Es ist Trost, Verbindung und oft – eine der beständigsten Formen der Selbstfürsorge. Und nach 60 Jahren beginnt Ihr Körper klarer denn je zu sprechen.

Vielleicht steigt Ihr Blutdruck unerwartet an.

Vielleicht lässt Ihre Energie mittags nach.

Vielleicht betrachten Sie Ihre Lieblingsnacks mit Salz jetzt mit neuer Skepsis.

Das sind keine Anzeichen von Verfall.

Es sind Signale, die nach Unterstützung rufen.

**Und die gute Nachricht?** Diese Unterstützung kann einfach, beständig – und köstlich sein.

Dieses Kochbuch wurde für diese Lebensphase geschaffen. Nicht, um alles zu ändern, was Sie essen, sondern um sanft das "Wie" und "Warum" zu verschieben.

Nicht, um Sie mit Regeln zu überfordern, sondern um Sie zu dem zurückzuführen, was funktioniert: **echte Lebensmittel, fünf Zutaten auf einmal**, auf eine Weise, die Ihr Herz, Ihren Geist und Ihren Körper wirklich nährt.

## Im Inneren finden Sie:

- ◆ Salzarme, herzgesunde Mahlzeiten, die Ihren Kreislauf schützen und die Nieren entlasten
- ◆ Einfache 5-Zutaten-Rezepte, konzipiert für eine oder zwei Portionen – damit nichts verschwendet wird
- ◆ Gerichte, die den Blutzucker auf natürliche Weise ausgleichen und ein gesundes Gewicht unterstützen
- ◆ Wohltuende Eintopfgerichte, die zu Ihrem Rhythmus (und Ihrem Schongarer) passen

Sie benötigen keine ausgefallenen Zutaten oder Kochkenntnisse auf Chef-Niveau. Sie werden weder zählen, noch verfolgen oder Ihren Wert in Makros messen. Was Sie tun werden, ist die Rückkehr zu einer Ernährungsweise, die sich freundlich, ruhig und zutiefst unterstützend für den Körper anfühlt, in dem Sie jetzt leben.

**Denn gutes Essen nach 60 bedeutet nicht Verzicht.**

## **Es bedeutet Erleichterung.**

### **Erleichterung von Verwirrung. Von Überfluss. Von Stress in der Küche.**

Und vor allem – die Erleichterung, dass Ihre Mahlzeiten Sie immer noch lieben können, ohne das Leben schwerer zu machen.

## **Dieses Buch ist Teil der EatWell 50+ Reihe**

Jedes Buch dieser „**EatWell 50+**“-Reihe, die sich auf gesundes Essen konzentriert, wurde mit den gleichen Werten im Sinn geschaffen:

- ◆ Mahlzeiten, die einfach zuzubereiten und noch einfacher zu genießen sind
- ◆ Zutaten, die den wirklichen Bedürfnissen älter werdender Körper gerecht werden
- ◆ Ein Ton der Ermutigung – nicht des Drucks
- ◆ Respekt vor Ihrer Lebenserfahrung, Ihren Vorlieben und Ihrem Tempo

Hier finden Sie keine Crash-Diäten, kein schlechtes Gewissen und keinen „Anti-Aging“-Hype.

### **Nur Essen, das passt. Essen, das tröstet.**

Und Essen, das leise die Organe unterstützt, die am härtesten für Sie arbeiten – Ihr Herz, Ihre Nieren, Ihr Gehirn und Ihre Blutgefäße.

Egal, ob Sie Ihren Blutdruck senken, Natrium reduzieren, den Kreislauf unterstützen oder einfach Ihre Zeit in der Küche vereinfachen möchten – dieses Buch holt Sie dort ab.

### **Mit weniger Zutaten, weniger Vorbereitung und mehr Seelenfrieden.**

Eine einfache, langsam gekochte, **DASH**-freundliche Mahlzeit nach der anderen. Also, atmen Sie durch. Nehmen Sie Ihren Schongarer.

Und lassen Sie uns die Ernährung wieder nach Hause bringen – ohne Eile, ohne Druck und ohne Verwirrung.

Einfach heilsames Essen für das nächste lebendige Kapitel Ihres Lebens.

## **Was ist die DASH-Diät – und warum sie nach 60 wichtig ist**

### **Was DASH bedeutet**

Sie haben wahrscheinlich schon einmal von der **DASH-Diät** gehört – vielleicht von einem Arzt, aus einer Schlagzeile oder von einem wohlmeinenden Freund. Aber

lassen Sie uns das für einen Moment verlangsamen. Was ist **DASH** wirklich?

**DASH** steht für „**Dietary Approaches to Stop Hypertension**“ (Diätetische Ansätze zum Stoppen von Bluthochdruck).

Doch einfach ausgedrückt ist es eine Ernährungsweise, die Ihnen hilft, Ihren Blutdruck sanft zu senken – ohne extreme Regeln oder komplizierte Pläne.

Es geht nicht darum, hungrig zu sein, jeden Bissen zu zählen oder dem neuesten Food-Trend zu folgen. Es geht darum, Ihren Körper mit dem zu nähren, was er wirklich braucht – besonders jetzt.

Die **DASH**-Ernährungsweise konzentriert sich auf:

- ◆ **Frisches Obst und Gemüse**
- ◆ **Vollkornprodukte und pflanzliche Proteine**
- ◆ **Weniger Natrium, weniger zugesetzter Zucker und weniger verarbeitete Lebensmittel**
- ◆ **Mehr von dem, was Ihnen hilft, sich stabil, klar und unterstützt zu fühlen**

Und falls Sie sich fragen, ob dies nur eine weitere Gesundheits-Modeerscheinung ist – die Antwort ist Nein.

**DASH** wird seit Jahren von Menschen empfohlen, denen Sie bereits vertrauen: Ärzten, Herzgesundheitsexperten und sogar von führenden Gesundheitsinstitutionen.

Warum? Weil es funktioniert. Sanft. Beständig. Und ohne Ihre Mahlzeiten in ein Projekt zu verwandeln.

Das ist es. Kein Drama. Keine Diätkultur.

Einfach Essen, das Ihren Körper wieder ins Gleichgewicht bringt – **ruhig, konsequent und schonend.**

Wenn Sie sich jemals von strengen Plänen überfordert oder von unrealistischen Gesundheitsratschlägen entmutigt gefühlt haben, dann wissen Sie: Genau hier hebt sich **DASH** leise ab.

**Es ist flexibel. Es ist praktisch.** Und es ist eine der vertrauenswürdigsten, von Ärzten empfohlenen Methoden, um Ihr Herz und Ihren Blutdruck zu unterstützen – besonders nach 60, wenn Ihr Körper ein wenig mehr Fürsorge verlangt.

## Warum DASH nach 60 noch wichtiger ist

Nach 60 verändert sich Ihr Körper – manchmal auf subtile Weise, manchmal spürbarer. Was Sie früher gedankenlos gegessen haben, kann Sie jetzt aufgebläht, müde oder aus dem Gleichgewicht bringen.

Ihr Blutdruck könnte nach salzigem Essen zum Mitnehmen ansteigen. Ihre Energie könnte schneller als zuvor abfallen. Vielleicht spüren Sie sogar, dass Ihr Körper etwas Ruhigeres, Einfacheres, Sanfteres verlangt.

Genau hier wird **DASH** mehr als eine Diät. Es wird zu einer Möglichkeit, sich um sich selbst zu kümmern – **zu Ihren Bedingungen und im Einklang mit dem, was Ihr Körper jetzt tatsächlich braucht.**

Mit zunehmendem Alter profitieren die Systeme, die uns stabil halten – unser Kreislauf, Nieren, Verdauung und Stoffwechsel – von ein wenig zusätzlicher Unterstützung.

**DASH** leistet dies sanft, durch echte Lebensmittel. Es hilft Ihnen dabei:

- ◆ Überschüssiges Natrium zu reduzieren, ohne auf Geschmack zu verzichten
- ◆ Mehr kaliumreiche, blutdruckfreundliche Zutaten hinzuzufügen
- ◆ Das Herz und die Nieren zu entlasten
- ◆ Gesunde Blutzuckerspiegel auf natürliche Weise zu unterstützen
- ◆ Satt und genährt zu sein, ohne es zu übertreiben

Und weil **DASH** Balance über Extreme fördert, passt es wunderbar in das Leben nach 60 – besonders wenn Sie keine Lust auf starre Pläne oder Schuldgefühle beim Essen haben.

Sie müssen nicht perfekt sein. Sie müssen sich nur besser fühlen. Diese Ernährungsweise hilft Ihnen dabei – **langsam, ruhig, eine Mahlzeit nach der anderen.**

## Wie die DASH-Diät Herzgesundheit, Blutdruck, Blutzucker und mehr unterstützt

Das Schöne am **DASH-Ansatz** ist, dass er nicht nur ein einziges Problem angeht. Es ist nicht nur für den Blutdruck oder nur für die Herzgesundheit. Stattdessen unterstützt er Ihren Körper als Ganzes sanft – denn **alles ist miteinander verbunden.**

### Blutdruck

Zu viel Natrium kann zu Wassereinlagerungen führen, was den Druck in Ihren

Blutgefäßen erhöht. Mit der Zeit belastet dies Ihr Herz und kann zu Komplikationen führen. Durch die Reduzierung von Natrium und das Hinzufügen von mehr kaliumreichen Lebensmitteln – wie Blattgemüse, Bohnen und Süßkartoffeln – hilft **DASH**, diesen Druck auf natürliche Weise zu lindern. Und weil es bei **DASH** nicht um Verzicht geht, fühlen Sie sich nicht bestraft. **Sie fühlen sich einfach besser.**

### **Kreislauf & Herzgesundheit**

Ein gesunder Kreislauf bedeutet, dass Ihr Herz nicht so hart arbeiten muss, um Blut durch Ihren Körper zu pumpen. **DASH-Mahlzeiten** – insbesondere solche, die reich an Ballaststoffen, gesunden Fetten und pflanzlichem Eiweiß sind – tragen dazu bei, flexible Arterien und einen stetigen Blutfluss zu unterstützen. Dies kann sich in **mehr Energie, besserer Ausdauer und sogar klarerem Denken** im Laufe des Tages äußern.

### **Blutzucker**

Nach 60 können Blutzuckerwerte schwieriger zu kontrollieren sein – selbst wenn Sie vorher nie Probleme hatten. Die **DASH-Diät** hilft, den Blutzucker zu stabilisieren, indem sie sich auf **ganze, langsam verdauliche Lebensmittel** konzentriert, die den Glukosespiegel nicht in die Höhe treiben. Sie finden Mahlzeiten, die auf Hafer, Bohnen, Linsen und Gemüse basieren – Zutaten, die Ihrem Körper **gleichmäßige Energie ohne Abstürze** liefern.

### **Gewicht & Verdauung**

**DASH** ist keine „Diät zum Abnehmen“, führt aber oft zu sanften, nachhaltigen Veränderungen. Durch den Verzicht auf verarbeitete Lebensmittel und die Betonung von Ballaststoffen und Flüssigkeitszufuhr unterstützt es die Verdauung und hilft Ihnen, sich satt zu fühlen, ohne zu viel zu essen. **Es gibt kein Kalorienzählen.** Keine Scham. Nur eine Rückkehr zu Mahlzeiten, die sich nährend anfühlen, nicht betäubend.

### **Ganzheitliche Unterstützung**

Während sich Ihr Körper entwickelt, ändern sich auch seine Bedürfnisse. **DASH** hilft, diesen Bedürfnissen auf eine Weise gerecht zu werden, die **natürlich, flexibel und nachsichtig** ist.

Egal, ob Sie Ihr Herz, Ihre Nieren, Ihre Konzentration oder einfach nur Ihr Gefühl der Ruhe unterstützen möchten – diese Ernährungsweise schafft Raum für all das. Lassen Sie dies Ihre sanfte Grundlage sein. Eine Mahlzeit nach der anderen. Eine leise Veränderung nach der anderen. Und immer, immer mit Fürsorge.

## Warum DASH sich einfacher anfühlt als die meisten Diäten

Wenn Sie in der Vergangenheit andere Ernährungspläne ausprobiert haben – kohlenhydratarm, fettarm, „kein dies, kein das“ – sind Sie nicht allein. Viele von uns kennen das. Manche Ansätze funktionieren eine Weile, sind aber schwer aufrechtzuerhalten. Andere fühlen sich zu streng, zu kompliziert oder einfach nicht passend für das echte Leben an.

### DASH ist anders.

Es geht nicht um Perfektion oder Druck. Es geht um Balance.

Anstatt ganze Lebensmittelgruppen zu streichen, verlagert **DASH** den Fokus sanft: **mehr von den Lebensmitteln, die Ihrem Körper guttun, und weniger von denen, die Sie aus dem Gleichgewicht bringen.**

Sie müssen keine speziellen Produkte kaufen oder einer starren Routine folgen. Sie kehren einfach zu einfachen Alltagsmahlzeiten zurück – mit Sorgfalt und Bedacht zubereitet.

Und nach 60 Jahren ist diese Art von Leichtigkeit von Bedeutung. Denn es geht nicht darum, Ergebnissen nachzujagen. Es geht darum, das zu wählen, was sich nachhaltig, tröstlich und freundlich anfühlt.

Das ist das Schöne an **DASH**. Es **arbeitet mit Ihrem Leben – nicht dagegen**. Und das macht es so kraftvoll – besonders jetzt. Es verlangt nicht mehr von Ihnen – es unterstützt, wer Sie bereits sind.

Und der vielleicht beruhigendste Teil von **DASH** ist dieser:

## Warum DASH so gut zum Schongaren passt

Es gibt etwas am Schongaren, das sich nach 60 einfach richtig anfühlt. Es ist ungestört. Sanft. Nachsichtig. Und es holt Sie dort ab, wo Sie gerade stehen – egal, ob Sie voller Energie sind oder es einfach nur einstellen und vergessen möchten.

Genau deshalb passt es so wunderbar zur **DASH-Ernährungsweise**.

Bei **DASH** geht es um Ernährung, nicht um Eile. Und Schongaren gibt Ihnen den Raum, auf eine Weise zu kochen, die sowohl Ihren Körper als auch Ihr Tempo ehrt. Hier erfahren Sie, wie die beiden Hand in Hand arbeiten:

### Geschmack ohne Salz

Eines der ersten Dinge, worüber sich Menschen bei **DASH** Sorgen machen, ist: „Wird es ohne Salz fad schmecken?“

Aber hier ist das Geheimnis: **Schongaren entwickelt den Geschmack langsam**, indem es die Fülle aus Gemüse, Bohnen, Kräutern und Gewürzen zieht. Selbst eine einfache Handvoll Knoblauch, Karotten und Linsen wird nach einigen Stunden auf niedriger Hitze zutiefst wohltuend.

Schongaren lässt eine natriumarme Ernährung zu einem Vergnügen werden – nicht zu einer Bestrafung.

### **Ganze Zutaten, minimale Vorbereitung**

**DASH** fördert ganze, unverarbeitete Lebensmittel – und das tut auch das Schongaren. Es sind keine ausgefallenen Techniken oder lange Vorbereitungssitzungen nötig. Sie können morgens ein paar einfache Zutaten hineinwerfen und später am Tag zu einer warmen, sättigenden, herzfrendlichen Mahlzeit zurückkehren.

**Kein Stress. Keine Verschwendung. Kein stundenlanges Stehen am Herd.**

### **Ideal zum Kochen für ein oder zwei Personen**

Für sich selbst – oder nur für eine weitere Person – zu kochen, kann sich wie zu viel Aufwand anfühlen. Schongarer machen es einfacher. Viele der Mahlzeiten in diesem Buch sind für **kleine Portionen** konzipiert oder bieten **sanfte Reste**, die sich wunderbar aufwärmen lassen, ohne an Textur oder Geschmack zu verlieren. Sie erhalten den gesamten Komfort hausgemachter Speisen, ohne überfordert zu werden.

### **Leicht verdaulich, wohltuend**

Für viele Menschen über 60 wird die Verdauung empfindlicher. Langsam gekochte Mahlzeiten sind tendenziell weicher, wärmer und leichter für das System – **perfekt für empfindliche Mägen und beruhigende Routinen**. Sie fühlen sich beim Essen gut an und danach sogar noch besser.

Kurz gesagt, **DASH** und Schongaren teilen die gleichen Werte:

- ◆ Einfache Zutaten
- ◆ Ausgewogene Ernährung
- ◆ Tiefer Komfort
- ◆ Leichtigkeit, Rhythmus und Freundlichkeit

Also, schließen Sie Ihren Schongarer an. Atmen Sie durch.

Und wissen Sie, dass Sie Ihrem Körper etwas Wundervolles geben – **ohne Hast, ohne Zwang und ohne Zweifel**.

## So nutzen Sie dieses Buch

Dieses Buch wurde als sanfter Leitfaden konzipiert – nicht als strenges Programm. Es gibt keine Regeln zum Auswendiglernen. Keine Zeitpläne, denen Sie folgen müssen. Nur nahrhafte Mahlzeiten, die einfacher, langsamer und freundlicher zubereitet werden.

So holen Sie das Beste daraus heraus – in Ihrem eigenen Tempo.

### Überall anfangen

Sie müssen das Buch nicht von Anfang bis Ende lesen. Blättern Sie ruhig durch die Rezepte, markieren Sie, was gut aussieht, und fangen Sie dort an, wohin Ihr Appetit Sie führt.

**Jedes Rezept ist auf einer Seite vollständig** – kein Hin- und Herblättern – und beinhaltet:

- ◆ Eine kurze Zutatenliste (meist 5 Kernzutaten oder weniger)
- ◆ Klare Anweisungen für den Schongarer mit Zeit und Temperatur
- ◆ Nährwert-Highlights
- ◆ Optionale Austauschmöglichkeiten und Tipps zum Kochen für ein oder zwei Personen
- ◆ Einen Hinweis, warum das Rezept Ihre Gesundheit nach 60 unterstützt

### Kochen Sie, was Sie brauchen, nicht mehr

Die Mahlzeiten sind für **ein oder zwei Portionen** konzipiert, aber viele bieten sanfte Reste, die sich gut halten. Sie finden im gesamten Buch Portionshinweise und Anpassungen, sodass nichts verschwendet wird – und nichts überwältigend wirkt.

### Nutzen Sie die cleveren Austauschmöglichkeiten

Sie werden auf vielen Seiten „Cleverer Austausch Tipps“ (Smart Swaps) bemerken. Dies sind einfache Ideen, um ein Rezept an Ihre Vorlieben, Ihren Vorrat oder Ihre Ernährungsbedürfnisse anzupassen – ohne die Dinge zu verkomplizieren.

Denken Sie an:

- ◆ „Verwenden Sie Dosenbohnen statt getrocknete“
- ◆ „Salz weglassen und Knoblauch + Zitrone hinzufügen“
- ◆ „Kein Spinat? Probieren Sie Grünkohl oder Zucchini“

**Das sind keine Regeln – es sind Optionen.**

## **Verfolgen Sie, was sich gut anfühlt – und was Sie am meisten nährt**

Dieses Buch wurde geschaffen, um Ihnen zu helfen, sich ruhig, einfach und klar gut zu ernähren. Aber kein Buch kann Ihren Körper vollständig kennen – das können nur Sie.

Wenn Sie möchten, können Sie ein kostenloses Set an praktischen, druckbaren Hilfsmitteln herunterladen, um Ihre **DASH-Reise** zu unterstützen – verfügbar über den Link am Ende dieses Buches oder direkt unter:

<http://bit.ly/44ubP9d>



### **In Ihrer Bonus-Bibliothek finden Sie:**

◆ **Ein wöchentliches Energie- & Klarheitsjournal** (Symptom-Tracker und Mahlzeitenprotokoll)

◆ **Druckbare Diagramme:** Portionsgrößen, Salzersatz und clevere Zutatenguides

Diese Extras sind optional – aber sie stehen Ihnen zur Verfügung, wann immer Sie erkunden möchten, was für Ihren Körper, Ihren Rhythmus und Ihre Küche am besten funktioniert.

Denn das Ziel ist nicht, mehr zu tun. Es geht darum, sich unterstützt zu fühlen – in Ihrer eigenen Zeit, auf Ihre eigene Weise.

### **Lassen Sie es ruhig angehen**

Hier geht es nicht um Perfektion. Es geht um Rhythmus.

Lassen Sie dieses Buch auf Ihrer Arbeitsplatte, Ihrem Couchtisch oder Ihrem Küchenregal liegen. Nutzen Sie es, wenn Sie neugierig, müde, hungrig sind oder etwas Beruhigendes brauchen.

Kochen nach 60 muss nicht kompliziert sein. Mit einem Schongarer, einfachen Zutaten und ein wenig Fürsorge kann es sich wie ein kleiner Akt des Friedens anfühlen – nur für Sie.

## Bevor Sie starten: Sanfte Tipps zu DASH und Ihrem Schongarer

Sie müssen sich keine langen Listen von Regeln merken oder auf alles verzichten, was Sie lieben.

Wenn Sie die Einleitung gelesen haben, wissen Sie bereits, was **DASH** ist – ein einfacher, bewährter Weg, um Ihren Blutdruck, Ihre Durchblutung und Ihre allgemeine Vitalität durch echte Lebensmittel zu unterstützen.

Doch bevor wir in die Rezepte eintauchen, nehmen wir uns einen Moment Zeit, um zwei wichtige Punkte zu beleuchten, die Ihnen helfen werden, sich in Ihrer Küche rundum sicher und wohlfühlen:

- ◆ Was **DASH** so einfach macht, in den Alltag zu integrieren
- ◆ Wie Sie Ihren Schongarer zu Ihrem besten Küchenbegleiter machen

### DASH im Alltag: Was wirklich zählt

Die wissenschaftlichen Grundlagen kennen Sie bereits. Aber wie sieht es im Alltag aus? In der Küche konzentrieren Sie sich auf Folgendes:

- ◆ Weniger Natrium – nicht „kein Salz“, sondern einfach weniger. Wir würzen mit Knoblauch, Kräutern, Zitrone, Essig und der Güte langsam geschmorter Speisen.
- ◆ Ballaststoffreiche Lebensmittel – Bohnen, Gemüse, Hafer und Vollkornprodukte, die Ihnen helfen, sich satt, stabil und wohlgenährt zu fühlen.
- ◆ Farbenfrohe Pflanzen – je mehr Farbe, desto größer die Vielfalt an Nährstoffen (und Freude).
- ◆ Mageres Eiweiß – insbesondere Huhn, Fisch, Hülsenfrüchte und gelegentlich Tofu.
- ◆ Einfache Mahlzeiten – kein Kalorienzählen, kein schlechtes Gewissen. Einfach nur Essen, das Ihnen guttut.

**Beginnen Sie mit dem, was Sie mögen, und passen Sie es sanft an. Es muss nicht „perfekt“ sein.**

### Ihr Schongarer: Einfach, wohltuend und wie für Sie gemacht

Schongaren ist fehlertolerant, stressfrei und ideal für kleine Haushalte. Sie müssen nicht am Herd stehen – Ihre Mahlzeit kocht sich von selbst.

So nutzen Sie ihn optimal:

### Welche Größe sollte ich verwenden?

- ◆ 3 bis 4 Liter → perfekt für ein bis zwei Personen
- ◆ 5 bis 6 Liter → ideal für das Vorkochen größerer Mengen oder sanfte Reste

## Welche Einstellung wählen?

- ◆ **Niedrig** (6–8 Stunden) → für zarte, reichhaltige Mahlzeiten, die den ganzen Tag schmoren
- ◆ **Hoch** (3–4 Stunden) → wenn Sie schnellere Ergebnisse wünschen
- ◆ Die meisten Modelle schalten automatisch auf Warmhalten um – so ist das Essen bereit, wenn Sie es sind.

## Hilfreiche Tipps

- ◆ Nicht hineinschauen – das Anheben des Deckels verlängert die Garzeit um mehr als 30 Minuten.
- ◆ Legen Sie dichte Lebensmittel (wie Bohnen und Karotten) nach unten.
- ◆ Weiche Zutaten (wie Spinat) kommen gegen Ende hinzu.
- ◆ Mehr Geschmack gewünscht? Verwenden Sie Kräuter, Zitrusfrüchte und einen Schuss Essig oder Öl.

## DASH: Basisvorräte für Ihre Speisekammer (Optional, aber hilfreich zur Hand zu haben)

- ◆ Salzarme Gemüse- oder Hühnerbrühe
- ◆ Dosenbohnen ohne Salzzusatz (schwarze Bohnen, Kidneybohnen, Cannellinibohnen)
- ◆ Naturreis, Quinoa, Gerste
- ◆ Knoblauch, Zwiebeln, gefrorener Spinat, gehackte Tomaten
- ◆ Olivenöl, Zitronensaft, Balsamico-Essig
- ◆ Getrocknete Kräuter: Thymian, Oregano, Rosmarin
- ◆ Gemahlener Kurkuma, schwarzer Pfeffer, Paprika

**Denken Sie nicht zu viel darüber nach – beginnen Sie mit dem, was Sie bereits haben.**

## Ein letztes Wort, bevor Sie beginnen

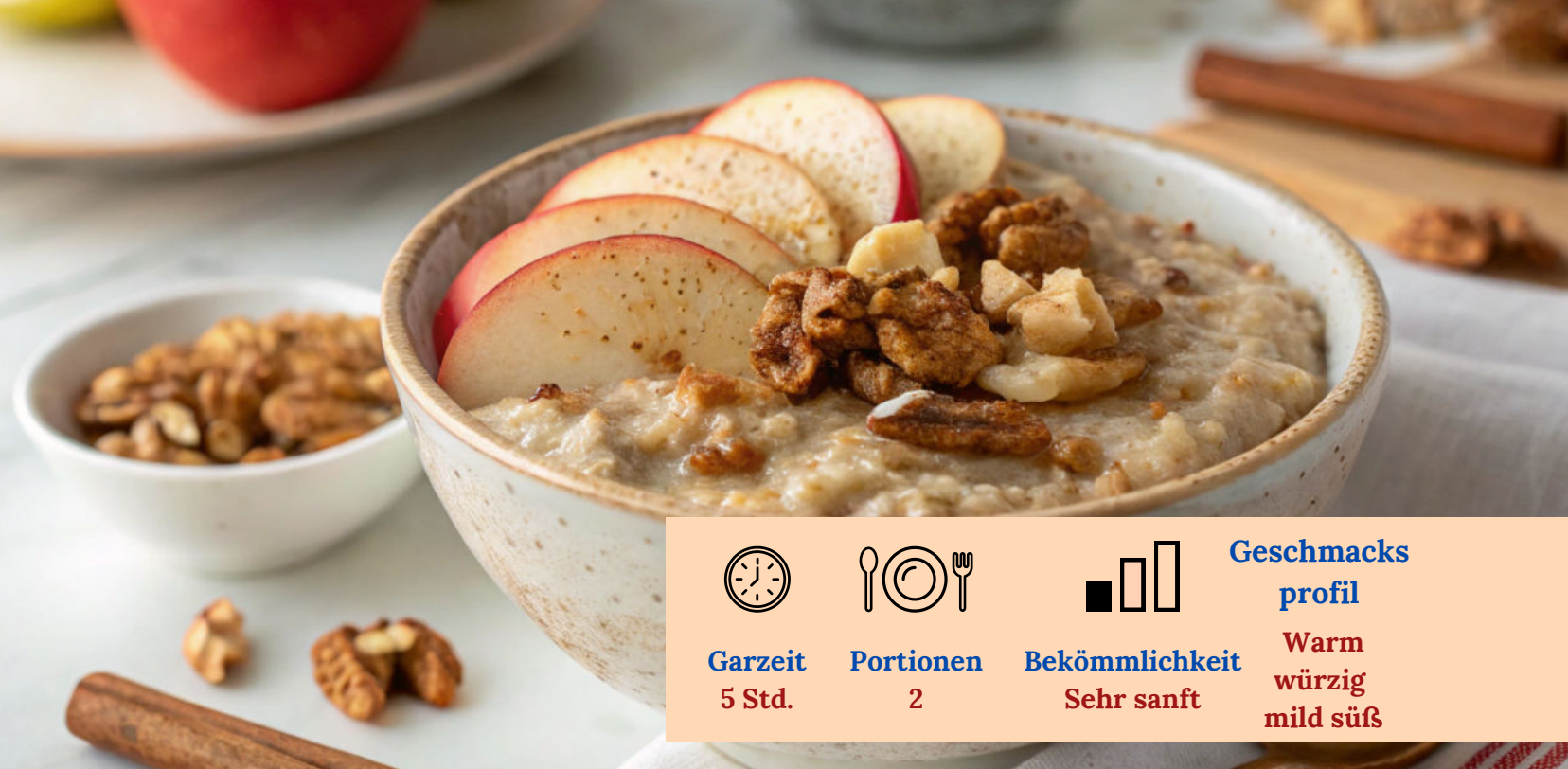
Hier geht es nicht darum, alles „richtig“ zu machen. Es geht darum, Mahlzeit für Mahlzeit Vertrauen aufzubauen.

Egal, ob Sie für sich selbst kochen, für Ihren Partner oder einfach nur eine ruhigere Woche vorbereiten: Ihr Schongarer und die DASH-freundlichen Mahlzeiten sind da, um Sie zu unterstützen.

**Lassen Sie uns beginnen. Sanft. Wohltuend. Ein Rezept nach dem anderen.**

A close-up photograph of a pumpkin bowl filled with a vibrant orange soup. The soup is topped with several white beans and fresh green herbs, likely parsley. The pumpkin's natural texture and color are visible around the edges of the bowl. The background is softly blurred, showing more of the pumpkin and some wooden elements.

# SANFTE FRÜHSTÜCKE & EINFACHE STARTS



**Garzeit**  
5 Std.



**Portionen**  
2



**Bekömmlichkeit**  
Sehr sanft

**Geschmacks  
profil**

**Warm  
würzig  
mild süß**

## Apfel-Zimt-Haferbrei mit Walnüssen

### Zubereitung

- Geben Sie die Haferflocken, den gehackten Apfel, die Mandelmilch (oder Wasser) und den Zimt in Ihren Schongarer. Rühren Sie vorsichtig um.
- Decken Sie den Schongarer ab und garen Sie: auf **NIEDRIG** für 5 Stunden, auf **HOCH** für 2½ Stunden ...bis die Haferflocken zart und cremig sind.
- Rühren Sie die Walnüsse kurz vor dem Servieren ein oder streuen Sie sie für zusätzlichen Biss darüber.
- Warm servieren, optional mit einer Prise Zimt bestreuen.

#### Clevere Austauschtipps für 60+

◆ **Keine Walnüsse?** Probieren Sie stattdessen gemahlene Leinsamen oder Mandelblättchen.

◆ **Haferflocken meiden?** Tauschen Sie sie gegen Quinoa- oder Hirseflocken aus.

**Nährwertangaben:** Kalorien: 230; Kohlenhydrate: 30 g; Protein: 6 g; Ballaststoffe: 6 g; Fett: 10 g; Salz: 90 mg; Kalium: 300 mg; Cholesterin: 0 mg;

### Zutaten

- 50 g kernige Haferflocken (keine Instant-Haferflocken)
- 1 Apfel, gehackt (geschält, falls bevorzugt)
- 350 ml ungesüßte Mandelmilch oder Wasser
- ½ TL gemahlener Zimt
- 2 EL gehackte Walnüsse (optional mehr zum Bestreuen)

#### Ihre persönliche Note

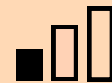
◆ Verwenden Sie statt eines Apfels eine reife Birne für ein weicherer, milderer Ergebnis.



**Garzeit**  
4 Std.



**Portionen**  
2



**Bekömmlichkeit**  
Sehr sanft

**Geschmacks  
profil**

**Warm  
&  
würzig**

## Kürbis-Gewürz-Buchweizenbrei

### Zubereitung

- Geben Sie alle Zutaten in den Schongarer. Rühren Sie gut um.
- Garen Sie auf **NIEDRIG** für 4 Stunden oder auf **HOCH** für 2 Stunden, bis der Buchweizen weich und die Mischung cremig ist.
- Rühren Sie vor dem Servieren um. Fügen Sie bei Bedarf einen Schuss warme Milch hinzu, um die Konsistenz zu lockern.
- Warm servieren, optional mit einer Prise Zimt oder gehackten Walnüssen bestreuen.

#### Cleverer Austausch Tipp für 60+

◆ **Kein Kürbisgewürz?** Verwenden Sie ¼ TL Zimt + eine Prise Muskatnuss.

◆ **Keine Leinsamen?** Probieren Sie Chiasamen oder lassen Sie sie weg.

◆ Hält sich im Kühlschrank 2–3 Tage.

**Nährwertangaben:** Kalorien: 210; Kohlenhydrate: 28 g; Protein: 6 g; Ballaststoffe: 5 g; Fett: 8 g; Salz: 55 mg; Kalium: 390 mg; Cholesterin: 0 mg;

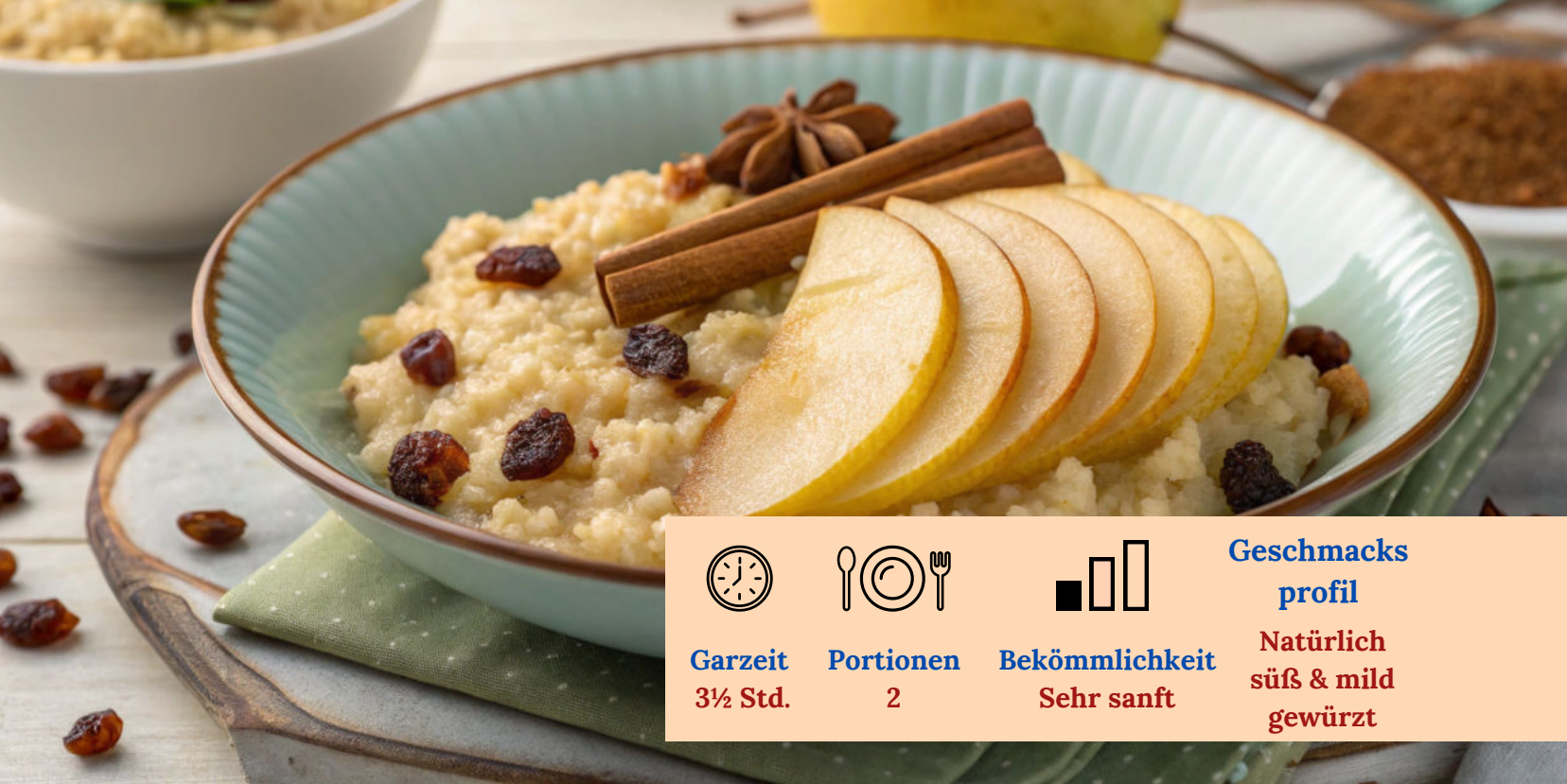
### Zutaten

- 90 g roher Buchweizen, gespült
- 300 ml ungesüßte Mandelmilch oder Wasser
- 80 g Kürbispüree (ungesüßt)
- ½ TL Kürbisgewürz (oder Zimt + Muskatnuss)
- 1 TL gemahlene Leinsamen (optional, aber empfohlen)

#### Ihre persönliche Note

◆ Für Süße gehackte Datteln oder Birnenwürfel hinzufügen.

◆ Für zusätzliche Wärme ½ TL Vanille hinzufügen.



**Garzeit**  
3½ Std.



**Portionen**  
2



**Bekömmlichkeit**  
Sehr sanft

**Geschmacks  
profil**

**Natürlich  
süß & mild  
gewürzt**

## Birnen-Zimt-Hirse mit Rosinen

### Zubereitung

- Alle Zutaten in Ihren Schongarer geben. Vorsichtig umrühren.
- Abdecken und auf **NIEDRIG** für 3½ Stunden oder auf **HOCH** für 1½ bis 2 Stunden garen, bis die Hirse weich und die Birne zart ist.
- Vor dem Servieren gut umrühren. Bei Bedarf zusätzliche warme Milch für die Konsistenz hinzufügen.
- Mit mehr Zimt oder ein paar gehackten Walnüssen (optional) garnieren.

#### Clevere Austauschtipps für 60+

◆ **Keine Hirse?** Probieren Sie Quinoa oder Buchweizen.

◆ **Keine Rosinen?** Verwenden Sie gehackte getrocknete Aprikosen oder lassen Sie sie für weniger Zucker weg.

**Nährwertangaben:** Kalorien: 220; Kohlenhydrate: 30 g; Protein: 5 g; Ballaststoffe: 5 g; Fett: 7 g; Salz: 50 mg; Kalium: 360 mg; Cholesterin: 0 mg;

### Zutaten

- 90 g Hirse, trocken, gespült
- 300 ml ungesüßte Mandelmilch oder Wasser
- 1 reife Birne, gehackt (geschält, falls gewünscht)
- ¼ TL gemahlener Zimt
- 2 EL Rosinen

#### Ihre persönliche Note

◆ Für einen sanfteren Geschmack einen Tropfen Vanille hinzufügen.

◆ Bei Bedarf Apfel statt Birne verwenden.



**Garzeit**  
2½ Std.



**Portionen**  
2



**Bekömmlichkeit**  
Leicht

**Geschmacks  
profil**

**Herzhaft  
&  
erdig**

## Herzhafte Spinat-Quinoa-Frühstücks-Bowl

### Zubereitung

- Quinoa, Brühe und Kurkuma in den Schongarer geben. Vorsichtig umrühren.
- Auf **NIEDRIG** für 2½ Stunden oder auf **HOCH** für 1½ Stunden garen, bis die Flüssigkeit aufgenommen und die Quinoa locker ist.
- Gehackten Spinat und Olivenöl im warmen Zustand einrühren – der Spinat wird sanft zusammenfallen.
- Warm servieren, pur oder mit einem aufgeschnittenen, weich gekochten Ei (optional, nicht in den Grundzutaten enthalten).

#### Clevere Austausch Tipps für 60+

- ◆ **Kein Spinat?** Verwenden Sie gehackten Grünkohl oder Mangold.
- ◆ **Öl meiden?** Weglassen oder durch einen Spritzer Zitrone ersetzen.
- ◆ Hält sich 2–3 Tage im Kühlschrank.

**Nährwertangaben:** Kalorien: 215; Kohlenhydrate: 26 g; Protein: 7 g; Ballaststoffe: 4 g; Fett: 8 g; Salz: 130 mg; Kalium: 470 mg; Cholesterin: 0 mg;

### Zutaten

- 90 g Quinoa, gespült
- 360 ml salzarme Gemüsebrühe oder Wasser
- 30 g Babyspinat, gehackt
- ¼ TL Kurkuma oder Kreuzkümmel
- 1 TL Olivenöl (optional)

#### Ihre persönliche Note

- ◆ Einen Löffel Naturjoghurt (griechischer Art) obenauf geben.
- ◆ Für zusätzliches Volumen ein paar grüne Erbsen oder gekochte Linsen einrühren.



**Garzeit**  
3½ Std.



**Portionen**  
2



**Bekömmlichkeit**  
Leicht

**Geschmacks  
profil**

**Erdig  
&  
Herzhaft**

## Pilz-Gerste-Morgen-Bowl

### Zubereitung

- Gerste, Pilze, Brühe und Gewürze in den Schongarer geben. Vorsichtig umrühren.
- Abdecken und auf **NIEDRIG** für 3½ Stunden oder auf **HOCH** für 2 Stunden garen, bis die Gerste zart und die Brühe aufgenommen ist.
- Olivenöl für Geschmack und Cremigkeit einrühren. Bei Bedarf nachwürzen.
- Warm als Frühstücks-Grain-Bowl oder leichtes Mittagessen servieren.

#### Clevere Austausch Tipps für 60+

◆ **Keine Pilze?** Probieren Sie Zucchini oder gehackten Blumenkohl.

◆ **Öl meiden?** Verwenden Sie Zitronensaft oder lassen Sie es weg.

◆ **Mehr Protein benötigt?** Fügen Sie ein pochiertes Ei oder einen Löffel weiße Bohnen obenauf hinzu.

**Nährwertangaben:** Kalorien: 230; Kohlenhydrate: 30 g; Protein: 6 g; Ballaststoffe: 5 g; Fett: 7 g; Salz: 140 mg; Kalium: 400 mg; Cholesterin: 0 mg;

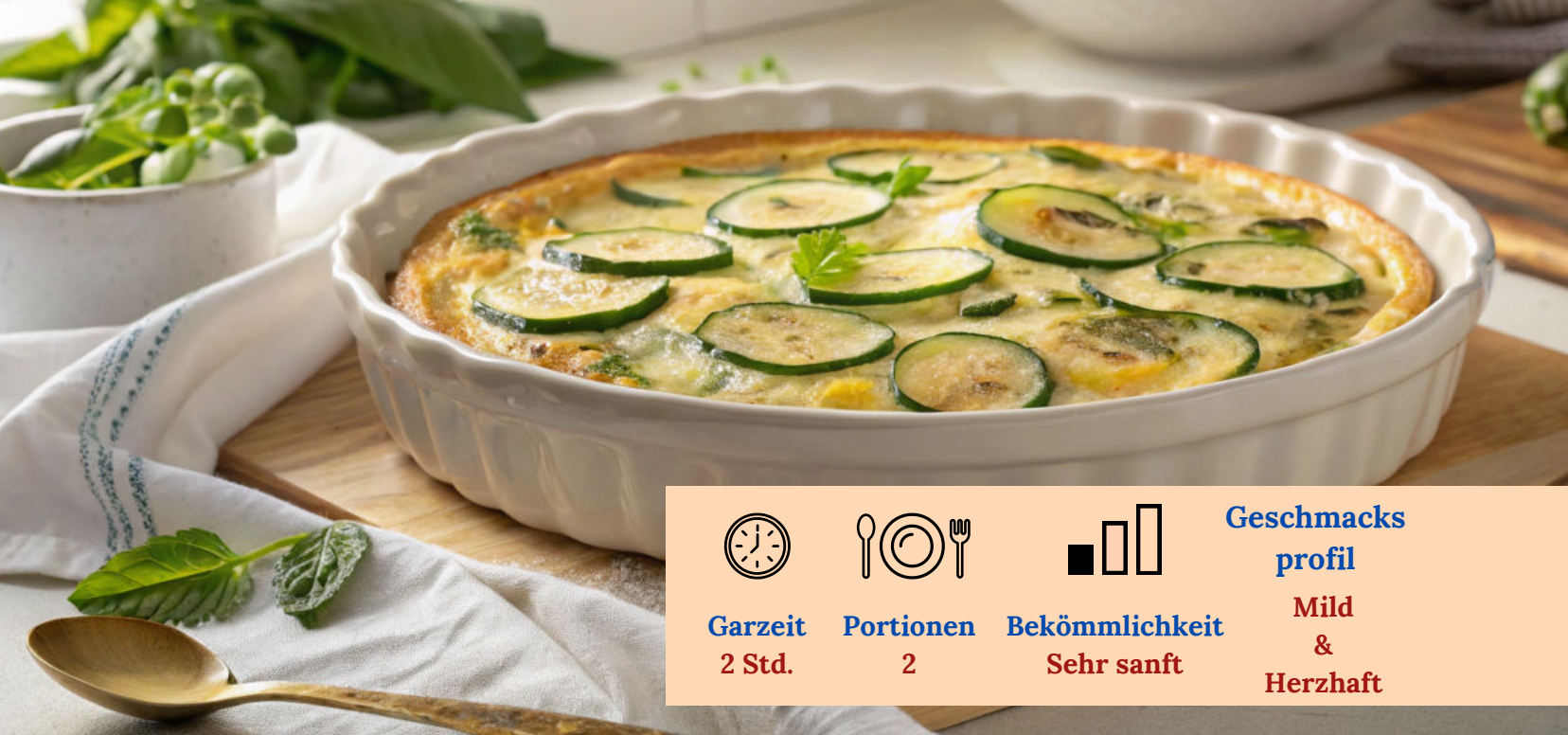
### Zutaten

- 90 g Perlgraupen (Gerste), gespült
- 360 ml salzarme Gemüsebrühe
- 60 g Pilze, gehackt (jede Sorte)
- ¼ TL Knoblauchpulver oder Zwiebelpulver
- 1 TL Olivenöl (optional)

#### Ihre persönliche Note

◆ Eine Handvoll Spinat in den letzten 5 Minuten einrühren.

◆ Vor dem Servieren frische Petersilie oder ein paar Kürbiskerne hinzufügen.



**Garzeit**  
2 Std.



**Portionen**  
2



**Bekömmlichkeit**  
Sehr sanft

**Geschmacks  
profil**

Mild  
&  
Herzhaft

## Zucchini-Eiweiß-Frittata (aus dem Schongarer)

### Zubereitung

- Eine kleine ofenfeste Backform oder ein Ramekin, das in Ihren Schongarer passt, leicht einfetten.
- In einer Schüssel Eiweiß, Zucchini, Zwiebel und Gewürze verquirlen.
- Die Mischung in die Form gießen und diese in den Schongarer stellen. Geben Sie 1 Tasse Wasser in den Boden des Schongarers (für Dampf).
- Abdecken und auf **NIEDRIG** für etwa 2 Stunden garen, oder bis die Frittata in der Mitte fest ist.
- Vor dem Schneiden leicht abkühlen lassen. Warm servieren.

#### Clevere Austausch Tipps für 60+

◆ **Keine Zucchini?** Probieren Sie gehackten Spinat oder gedämpften Brokkoli.

◆ **Eigelb bevorzugt?** Verwenden Sie stattdessen 1 ganzes Ei + 2 Eiweiß.

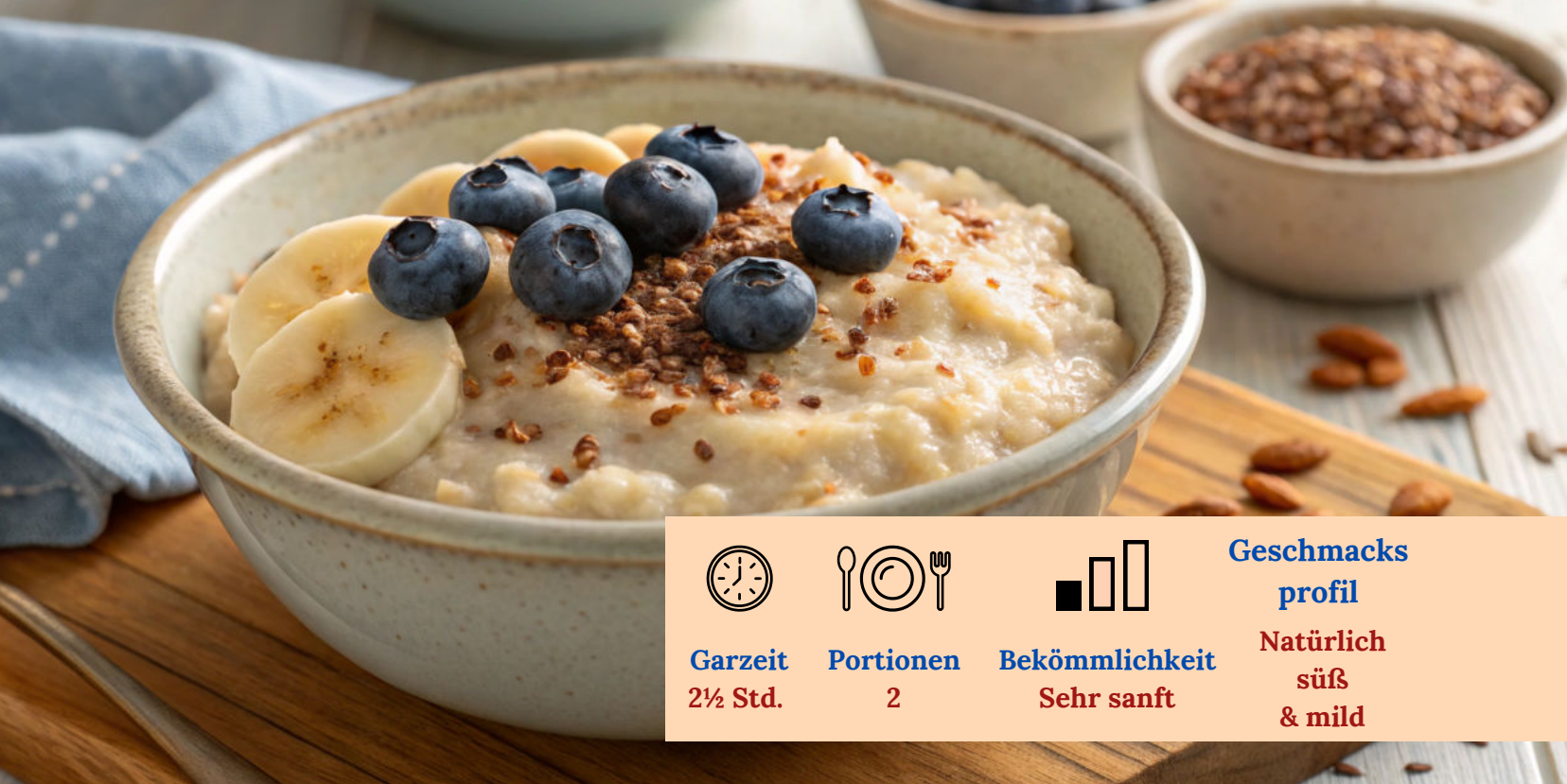
**Nährwertangaben:** Kalorien: 90; Kohlenhydrate: 3 g; Protein: 10 g; Ballaststoffe: 1 g; Fett: 3 g; Salz: 100 mg; Kalium: 280 mg; Cholesterin: 0 mg;

### Zutaten

- 4 Eiweiß
- 60 g geraspelte Zucchini (leicht ausgedrückt)
- 1 EL gehackte Zwiebel oder Frühlingszwiebel
- ¼ TL getrockneter Basilikum oder italienische Kräutermischung
- Kochspray oder Olivenöl zum Einfetten

#### Ihre persönliche Note

◆ Mit einem Löffel Avocado oder einer Beilage aus Tomatenscheiben servieren.



**Garzeit**  
2½ Std.



**Portionen**  
2



**Bekömmlichkeit**  
Sehr sanft

**Geschmacks  
profil**  
Natürlich  
süß  
& mild

## Cremiger Bananen-Reisbrei mit Leinsamen

### Zubereitung

- Den Einsatz des Schongarers leicht mit etwas Olivenöl oder Kochspray einfetten.
- Im Schongarer Reis, zerdrückte Banane, Hafermilch, Leinsamen und Zimt vermischen. Vorsichtig umrühren.
- Abdecken und auf **NIEDRIG** für etwa 2½ Stunden garen, oder bis die Mischung warm, dick und cremig ist.
- Vor dem Servieren gut umrühren. Vanille oder Walnüsse hinzufügen, falls gewünscht. Warm servieren.

#### Clevere Austauschtipps für 60+

◆ **Keine Banane?** Verwenden Sie ungesüßtes Apfelmus oder weiches Birnenpüree.

◆ **Clevere Aufbewahrungstipp:** Hält sich 1–2 Tage im Kühlschrank.

**Nährwertangaben:** Kalorien: 240; Kohlenhydrate: 35 g; Protein: 5 g; Ballaststoffe: 5 g; Fett: 7 g; Salz: 50 mg; Kalium: 430 mg; Cholesterin: 8 mg;

### Zutaten

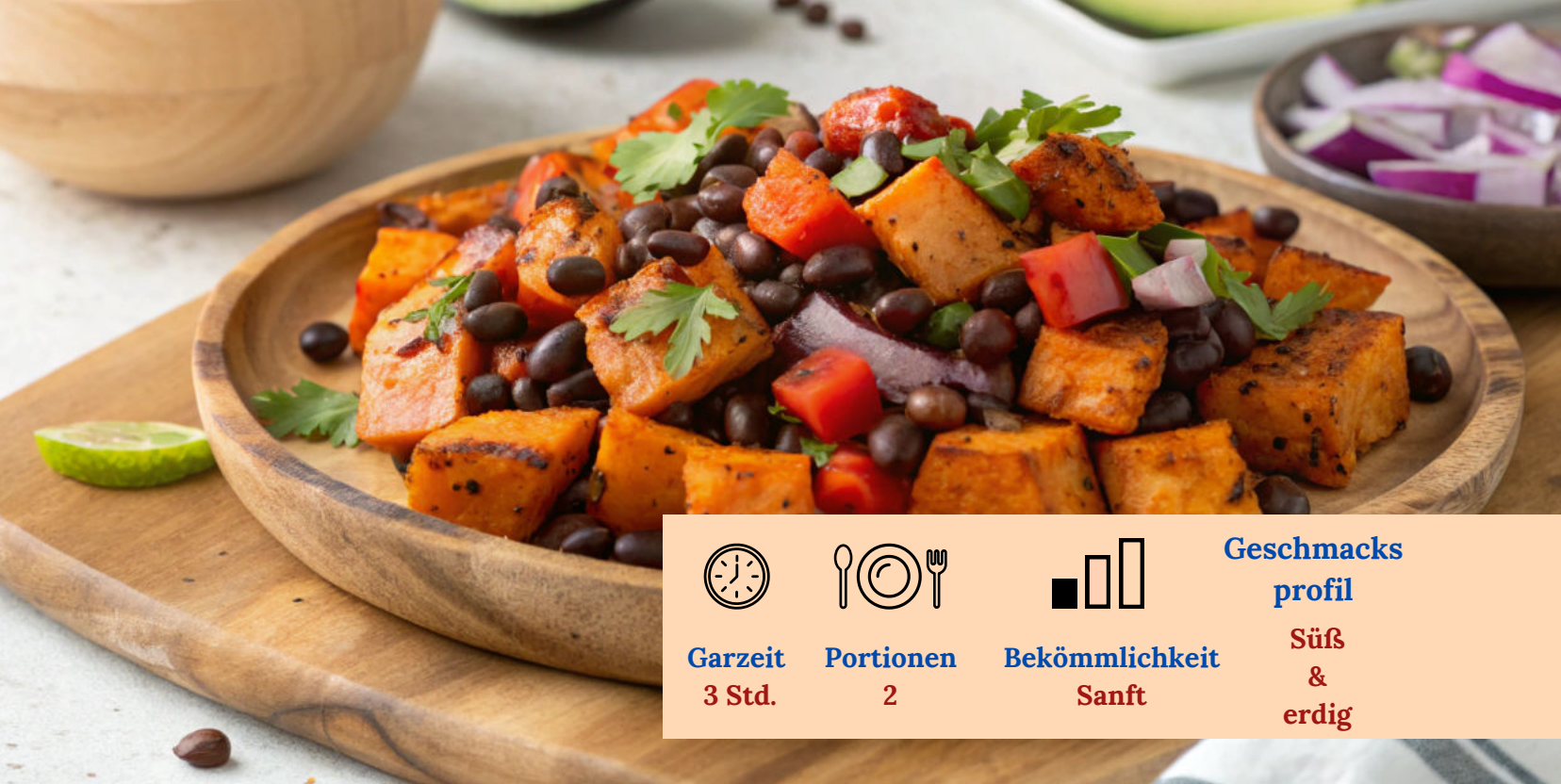
- 90 g gekochter Vollkornreis
- 1 reife Banane, zerdrückt
- 180 ml ungesüßte Hafermilch oder andere Pflanzenmilch
- 1 TL gemahlene Leinsamen
- ¼ TL Zimt

**Optional:** ¼ TL

Vanilleextrakt oder ein paar gehackte Walnüsse zum Bestreuen

#### Ihre persönliche Note

◆ Für eine gemütliche Note mit Muskatnuss oder Kardamom bestreuen.



			<b>Geschmacksprofil</b>
<b>Garzeit</b> 3 Std.	<b>Portionen</b> 2	<b>Bekömmlichkeit</b> Sanft	<b>Süß &amp; erdig</b>

# Süßkartoffel-Schwarze-Bohnen-Hash

## Zubereitung

- Den Einsatz Ihres Schongarers leicht mit Kochspray oder Olivenöl einfetten.
- In einer kleinen Schüssel Süßkartoffel, schwarze Bohnen, Paprika, Zwiebel und Gewürze mischen.
- Die Mischung in den Schongarer geben und gleichmäßig verteilen.
- Abdecken und auf **NIEDRIG** für 3 Stunden garen, oder bis die Süßkartoffeln zart sind.
- Vorsichtig umrühren und warm servieren. Optional: mit frischen Kräutern oder Avocadoscheiben bestreuen.

### Clevere Austausch Tipps für 60+

◆ **Keine schwarzen Bohnen?** Probieren Sie Kidney- oder Cannellini-Bohnen (salzarm, gespült).

◆ **Clevere Aufbewahrungstipp:** Hält sich 1-2 Tage im Kühlschrank.

**Nährwertangaben:** Kalorien: 180; Kohlenhydrate: 28 g; Protein: 6 g; Ballaststoffe: 7 g; Fett: 3 g; Salz: 90 mg; Kalium: 450 mg; Cholesterin: 0 mg;

## Zutaten

- 150 g geschälte und gewürfelte Süßkartoffel (1,25 cm Würfel)
- 90 g schwarze Bohnen aus der Dose (salzarm, gespült & abgetropft)
- 75 g gehackte rote Paprika
- 1 EL fein gehackte rote Zwiebel
- ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel oder geräuchertes Paprikapulver

**Optional:** 1 TL Olivenöl (für zusätzlichen Reichtum)

◆ Mit einem pochierten Ei obenauf für extra Protein servieren.



**Garzeit**  
2½ Std.



**Portionen**  
2



**Bekömmlichkeit**  
Sehr sanft

**Geschmacks  
profil**

Mild süß  
&  
nussig

## Langsames Hirsegericht mit Aprikosen & Mandeln

### Zubereitung

- Den Boden Ihres Schongarerer-Einsatzes leicht mit ein paar Tropfen Öl oder Kochspray einfetten.
- Hirse, Wasser oder Mandelmilch, Aprikosen und Zimt im Schongarerer vermischen. Vorsichtig umrühren.
- Abdecken und auf **NIEDRIG** für 2½ Stunden garen, oder bis die Hirse zart und die Flüssigkeit aufgenommen ist.
- Vor dem Servieren gut umrühren. Mit Mandeln und optionalem Süßungsmittel garnieren, falls gewünscht.

#### Clevere Austauschtipps für 60+

◆ **Keine Hirse?** Probieren Sie kernige Haferflocken oder Quinoa (Garzeit bei Bedarf anpassen).

◆ **Keine Mandeln?** Verwenden Sie gehackte Walnüsse oder Sonnenblumenkerne (ungesalzen).

**Nährwertangaben:** Kalorien: 170; Kohlenhydrate: 28 g; Protein: 5 g; Ballaststoffe: 4 g; Fett: 5 g; Salz: 40 mg; Kalium: 330 mg; Cholesterin: 0 mg;

### Zutaten

- 45 g Hirse, trocken, gut gespült
- 240 ml Wasser oder ungesüßte Mandelmilch
- 2 Esslöffel gehackte ungeschwefelte getrocknete Aprikosen
- 1 EL gehobelte oder gestiftete Mandeln (leicht geröstet)
- ¼ TL gemahlener Zimt

**Optional:** 1 TL Ahornsirup oder zerdrückte Banane für zusätzliche Süße

◆ Ein paar Rosinen oder gehackte Datteln für zusätzliche Fruchtigkeit hinzufügen.



**Garzeit**  
2½ Std.



**Portionen**  
2



**Bekömmlichkeit**  
Sanft

**Geschmacks  
profil**

**Erdig  
&  
Wohltuend**

## Herzhafte Kürbis-Weiße-Bohnen-Bowl

### Zubereitung

- Den Einsatz Ihres Schongarers leicht mit Kochspray oder ein paar Tropfen Olivenöl einfetten.
- Kürbispüree, weiße Bohnen, Brühe, gehacktes Gemüse und Kräuter im Schongarer vermischen. Vorsichtig umrühren.
- Abdecken und auf **NIEDRIG** für 2½ Stunden garen, oder bis die Mischung heiß und das Gemüse weich ist.
- Vor dem Servieren umrühren. Optional: mit Olivenöl beträufeln oder mit gemahlenem schwarzem Pfeffer bestreuen.

#### Clevere Austausch Tipps für 60+

◆ **Kein Kürbis?** Verwenden Sie zerdrückte Süßkartoffel oder Butternusskürbis-Püree.

◆ Hält sich 3 Tage im Kühlschrank.

**Nährwertangaben:** Kalorien: 160; Kohlenhydrate: 22 g; Protein: 6 g; Ballaststoffe: 6 g; Fett: 4 g; Salz: 90 mg; Kalium: 420 mg; Cholesterin: 0 mg;

### Zutaten

- 120 g Kürbispüree aus der Dose (ungesüßt)
- 90 g weiße Bohnen aus der Dose (salzarm, gespült & abgetropft)
- 120 ml salzarme Gemüsebrühe oder Wasser
- 30 g gehackter Sellerie oder Zucchini
- ¼ TL getrockneter Thymian oder Rosmarin

**Optional:** 1 TL Olivenöl für mehr Reichhaltigkeit

#### Ihre persönliche Note

◆ Mit gehackter Petersilie oder einem Klecks Naturjoghurt garnieren.



**Garzeit**  
3 Std.



**Portionen**  
2



**Bekömmlichkeit**  
Sehr sanft

**Geschmacks  
profil**

**Herzhaft  
&  
erdig**

## Cremige Polenta mit Pilzen & Spinat

### Zubereitung

- Den Boden des Schongarers leicht mit ein paar Tropfen Olivenöl oder Kochspray einfetten.
- Polenta, Flüssigkeit, Pilze und Gewürze in den Garer geben. Vorsichtig umrühren, um alles zu vermischen.
- Abdecken und auf **NIEDRIG** für 3 Stunden garen, möglichst einmal auf halbem Weg umrühren.
- In den letzten 15 Minuten gehackten Spinat einrühren.
- Vor dem Servieren gut umrühren und optional Olivenöl oder Käse hinzufügen, falls verwendet.

#### **Clevere Austauschtipps für 60+**

◆ **Keine Pilze?** Probieren Sie gehackte Zucchini oder gedämpften Blumenkohl.

◆ **Kein Spinat?** Verwenden Sie Grünkohl (fein gehackt) oder Rucola, am Ende hinzugefügt.

**Nährwertangaben:** Kalorien: 170; Kohlenhydrate: 27 g; Protein: 5 g; Ballaststoffe: 3 g; Fett: 4 g; Salz: 85 mg; Kalium: 350 mg; Cholesterin: 0 mg;

### Zutaten

- 45 g trockene Schnellkoch-Polenta
- 360 ml Wasser oder salzarme Gemüsebrühe
- 40 g geschnittene Pilze (Champignons oder Kräuterseitlinge)
- 15 g Babyspinat (grob gehackt)
- ¼ TL Knoblauchpulver oder getrockneter Thymian

**Optional:** 1 TL Olivenöl oder 1 EL geriebener salzarter Käse

◆ Mit gehackten frischen Kräutern (Petersilie oder Basilikum) für Frische garnieren.



**SUPPEN  
&  
EINTÖPFE**



**Garzeit**  
3 Std.



**Portionen**  
2



**Bekömmlichkeit**  
Sanft

**Geschmacks  
profil**

Mild  
gewürzt &  
Wohltuend

## Süßkartoffel-Rote-Linsen-Curry-Suppe

### Zubereitung

- Den Einsatz Ihres Schongarers leicht mit Öl oder Kochspray einfetten.
- Süßkartoffel, rote Linsen, Brühe, gehacktes Gemüse und Gewürze in den Garer geben. Vorsichtig umrühren.
- Abdecken und auf **NIEDRIG** für 3 Stunden garen, oder bis Linsen und Süßkartoffel zart sind.
- Für eine glattere Textur optional leicht mit einem Löffel zerdrücken oder teilweise pürieren. Olivenöl oder Kokosmilch vor dem Servieren einrühren.

#### **Clevere Austauschtipps für 60+**

◆ **Keine roten Linsen?** Probieren Sie gelbe Spalterbsen oder weiße Bohnen aus der Dose (salzarm).

◆ **Kein Currypulver?** Verwenden Sie eine Prise Kurkuma und gemahlene Kreuzkümmel.

**Nährwertangaben:** Kalorien: 190; Kohlenhydrate: 28g; Protein: 9 g; Ballaststoffe: 7 g; Fett: 4 g; Salz: 90 mg; Kalium: 480 mg; Cholesterin: 0 mg;

### Zutaten

- 75 g geschälte und gewürfelte Süßkartoffel (1,25 cm Würfel)
- 50 g rote Linsen, trocken, gut gespült
- 360 ml salzarme Gemüsebrühe oder Wasser
- 30 g gehackte Karotten oder Zucchini
- ¼ TL mildes Currypulver oder Kurkuma

**Optional:** 1 TL Olivenöl oder 1 EL Kokosmilch für Cremigkeit

◆ Eine Handvoll Spinat in den letzten 10 Minuten hinzufügen.



**Garzeit**  
4 Std.



**Portionen**  
2



**Bekömmlichkeit**  
Sanft

**Geschmacks  
profil**  
Herzhaft  
&  
erdig

## Pilz-Wildreis-Suppe

### Zubereitung

- Den Einsatz Ihres Schongarers leicht mit Öl oder Kochspray einfetten.
- Wildreis, Pilze, Brühe, Gemüse und Gewürze hinzufügen. Vorsichtig umrühren.
- Abdecken und auf **NIEDRIG** für 4 Stunden garen, oder bis der Reis zart und die Suppe duftend ist.
- Vor dem Servieren umrühren. Optional Olivenöl oder Joghurt für Cremigkeit hinzufügen, falls verwendet.

#### **Clevere Austauschtipps für 60+**

- ◆ **Kein Wildreis?** Verwenden Sie braunen Reis oder Quinoa (Garzeit leicht anpassen).
- ◆ **Keine Pilze?** Probieren Sie gehackte Karotten oder Aubergine.
- ◆ **Mehr Protein gewünscht?** Weiße Bohnen oder gewürfelten Tofu einrühren.

**Nährwertangaben:** Kalorien: 180; Kohlenhydrate: 27g; Protein: 6 g; Ballaststoffe: 4 g; Fett: 4 g; Salz: 85 mg; Kalium: 390 mg; Cholesterin: 0 mg;

### Zutaten

- 45 g Wildreis, ungekocht (gespült)
- 80 g Pilze, gehackt (Champignons oder Kräuterseitlinge)
- 360 ml salzarme Gemüsebrühe oder Wasser
- 30 g gehackter Sellerie oder Zucchini
- ¼ TL getrockneter Thymian oder italienische Kräutermischung

**Optional:** 1 TL Olivenöl oder 1 EL Naturjoghurt (ungesüßt) für Reichhaltigkeit

- ◆ Babyspinat in den letzten 10 Minuten hinzufügen.



**Garzeit**  
2½ Std.



**Portionen**  
2



**Bekömmlichkeit**  
Sehr sanft

**Geschmacks  
profil**

**Mild  
&  
Wohltuend**

## Herzhafte Haferflocken-Suppe mit Karotten & Sellerie

### Zubereitung

- Den Einsatz Ihres Schongarers leicht mit ein paar Tropfen Olivenöl oder Kochspray einfetten.
- Haferflocken, Brühe, gehacktes Gemüse und Gewürze hinzufügen. Vorsichtig umrühren.
- Abdecken und auf **NIEDRIG** für 2½ Stunden garen, oder bis das Gemüse weich und die Haferflocken cremig sind.
- Vor dem Servieren umrühren. Optional Olivenöl oder Nährhefe hinzufügen, falls verwendet.

#### Clevere Austausch Tipps für 60+

◆ **Keine Haferflocken?** Verwenden Sie feine Haferflocken (Kochzeit reduzieren) oder gekochte Hirse.

◆ **Keine Karotten?** Probieren Sie Zucchini oder Butternusskürbis.

◆ Hält sich 2–3 Tage im Kühlschrank.

**Nährwertangaben:** Kalorien: 160; Kohlenhydrate: 23 g; Protein: 5 g; Ballaststoffe: 4 g; Fett: 4 g; Salz: 40 mg; Kalium: 350 mg; Cholesterin: 0 mg;

### Zutaten

- 25 g Haferflocken (ungesüßt, natur)
- 360 ml salzarme Gemüsebrühe oder Wasser
- 30 g gehackte Karotten
- 30 g gehackter Sellerie
- ¼ TL getrockneter Thymian oder Petersilie

**Optional:** 1 TL Olivenöl oder 1 EL Nährhefe für zusätzliche Reichhaltigkeit

#### Ihre persönliche Note

◆ Eine Handvoll Spinat oder Grünkohl in den letzten 10 Minuten hinzufügen.

◆ Für eine cremige Textur teilweise pürieren.



**Garzeit**  
3 Std.



**Portionen**  
2



**Bekömmlichkeit**  
Sanft

**Geschmacks  
profil**

**Herzhaft  
&  
erdig**

## Langsam gegarter Kichererbsen-Spinat-Eintopf

### Zubereitung

- Den Einsatz Ihres Schongarers leicht mit Olivenöl oder Kochspray einfetten.
- Kichererbsen, Spinat, gehacktes Gemüse, Brühe und Gewürze hinzufügen. Umrühren, um alles zu vermischen.
- Abdecken und auf **NIEDRIG** für 3 Stunden garen, oder bis das Gemüse weich und die Aromen verschmolzen sind.
- Vor dem Servieren vorsichtig umrühren. Optional Olivenöl oder Zitrone hinzufügen, falls gewünscht.

#### Clevere Austausch Tipps für 60+

- ◆ **Keine Kichererbsen?** Verwenden Sie weiße Bohnen oder Linsen (gekocht).
- ◆ **Kein Spinat?** Ersetzen Sie ihn durch gehackten Grünkohl oder Mangold.
- ◆ Hält sich 3–4 Tage im Kühlschrank.

**Nährwertangaben:** Kalorien: 190; Kohlenhydrate: 26 g; Protein: 7 g; Ballaststoffe: 6 g; Fett: 4 g; Salz: 95 mg; Kalium: 460 mg; Cholesterin: 0 mg;

### Zutaten

- 90 g Kichererbsen aus der Dose (salzarm, gespült & abgetropft)
- 30 g frischer gehackter Spinat (oder 90 g gefrorener, aufgetaut)
- 60 g gehackte Zucchini oder Karotte
- 240 ml salzarme Gemüsebrühe oder Wasser
- ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel oder geräuchertes Paprikapulver

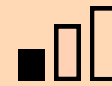
**Optional:** 1 TL Olivenöl oder ein Spritzer Zitrone vor dem Servieren



**Garzeit**  
3 Std.



**Portionen**  
2



**Bekömmlichkeit**  
Sanft

**Geschmacks  
profil**

**Frisch  
&  
Kräuterbetont**

## Tomaten-Cannellini-Bohnen-Suppe mit Kräutern

### Zubereitung

- Ihren Schongarer leicht mit ein paar Tropfen Öl oder Kochspray einfetten.
- Tomaten, Cannellini-Bohnen, Brühe, gehacktes Gemüse und getrocknete Kräuter hinzufügen. Umrühren, um alles zu vermischen.
- Abdecken und auf **NIEDRIG** für 3 Stunden garen, oder bis das Gemüse zart und die Aromen gut vermischt sind.
- Vor dem Servieren vorsichtig umrühren. Optional Olivenöl oder gehackte Kräuter hinzufügen, falls gewünscht.

#### **Clevere Austauschtipps für 60+**

◆ **Keine Cannellini-Bohnen?** Verwenden Sie große weiße Bohnen oder Kichererbsen.

◆ **Kein Sellerie?** Probieren Sie gehackte Karotten oder Paprika.

**Nährwertangaben:** Kalorien: 170; Kohlenhydrate: 25 g; Protein: 7 g; Ballaststoffe: 6 g; Fett: 4 g; Salz: 90 mg; Kalium: 440 mg; Cholesterin: 0 mg;

### Zutaten

- 120 g gewürfelte Tomaten aus der Dose (ohne Salzzusatz)
- 90 g Cannellini-Bohnen aus der Dose (salzarm, gespült & abgetropft)
- 360 ml salzarme Gemüsebrühe oder Wasser
- 30 g gehackter Sellerie oder Zucchini
- ¼ TL getrocknete italienische Kräuter (Basilikum, Oregano, Thymian)

**Optional:** 1 TL Olivenöl oder 1 EL gehackte frische Petersilie zum Servieren



**Garzeit**  
3 Std.



**Portionen**  
2



**Bekömmlichkeit**  
Sehr sanft

**Geschmacks  
profil**

**Süß  
&  
Kräuterbetont**

## Zucchini-Mais-Basilikum-Chowder

### Zubereitung

- Den Einsatz Ihres Schongarers leicht mit ein paar Tropfen Öl oder Kochspray einfetten.
- Zucchini, Mais, Mandelmilch oder Brühe, Zwiebel und Knoblauchpulver oder getrockneten Basilikum hinzufügen. Vorsichtig umrühren.
- Abdecken und auf **NIEDRIG** für 3 Stunden garen, oder bis das Gemüse zart und die Aromen verschmolzen sind.
- Für eine cremigere Textur einen Teil der Zucchini und des Mais vor dem Servieren mit der Rückseite eines Löffels zerdrücken.
- Optional Olivenöl oder Nährhefe einrühren. Mit frischem Basilikum garnieren, falls verfügbar.

#### Clevere Austausch Tipps für 60+

◆ **Kein Basilikum?** Probieren Sie Petersilie, Dill oder eine Prise Thymian.

**Nährwertangaben:** Kalorien: 160; Kohlenhydrate: 24g; Protein: 4 g; Ballaststoffe: 4 g; Fett: 4 g; Salz: 85 mg; Kalium: 410 mg; Cholesterin: 0 mg;

### Zutaten

- 60 g gehackte Zucchini
- 75 g gefrorene oder frische Maiskörner (ungesalzen)
- 360 ml ungesüßte Mandelmilch oder salzarme Gemüsebrühe
- 2 EL fein gehackte Zwiebel
- ¼ TL Knoblauchpulver oder getrockneter Basilikum (plus frischer zum Garnieren)

**Optional:** 1 TL Olivenöl oder 1 EL Nährhefe für Reichhaltigkeit

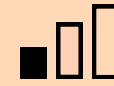
◆ Ein paar Spinatblätter in den letzten 10 Minuten hinzufügen.



**Garzeit**  
3 Std.



**Portionen**  
2



**Bekömmlichkeit**  
Sehr sanft

**Geschmacks  
profil**

**Süß  
&  
Kräuterbetont**

## Butternusskürbis-Suppe mit Apfel & Thymian

### Zubereitung

- Den Einsatz Ihres Schongarers leicht mit Öl oder Kochspray einfetten.
- Kürbis, Apfel, Brühe, Zwiebel und Thymian hinzufügen. Vorsichtig umrühren, um alles zu vermischen.
- Abdecken und auf **NIEDRIG** für 3 Stunden garen, oder bis der Kürbis zart ist.
- Für eine rustikale Textur leicht zerdrücken oder für eine glattere Suppe pürieren.
- Optional Olivenöl oder Mandelmilch vor dem Servieren einrühren.

#### **Clevere Austausch Tipps für 60+**

◆ **Kein Butternusskürbis?** Verwenden Sie Süßkartoffel oder Kürbispüree.

◆ **Kein Thymian?** Probieren Sie Rosmarin, Salbei oder eine Prise Zimt.

**Nährwertangaben:** Kalorien: 150; Kohlenhydrate: 26 g; Protein: 3 g; Ballaststoffe: 5 g; Fett: 4 g; Salz: 90 mg; Kalium: 460 mg; Cholesterin: 0 mg;

### Zutaten

- 150 g geschälter und gewürfelter Butternusskürbis (1,25 cm Würfel)
- 75 g ½ mittelgroßer Apfel, geschält und gehackt
- 360 ml salzarme Gemüsebrühe oder Wasser
- 30 g gehackte Zwiebel oder Sellerie
- ¼ TL getrockneter Thymian

**Optional:** 1 TL Olivenöl oder 1 EL ungesüßte Mandelmilch für Cremigkeit



**Garzeit**  
3½ Std.



**Portionen**  
2



**Bekömmlichkeit**  
Sanft

**Geschmacks  
profil**

**Erdig  
& leicht  
süßlich**

## Butternusskürbis-Suppe mit Apfel & Thymian

### Zubereitung

- Den Einsatz Ihres Schongarers leicht mit ein paar Tropfen Olivenöl oder Kochspray einfetten.
- Linsen, Süßkartoffel, gehacktes Gemüse, Brühe und Gewürze hinzufügen. Vorsichtig umrühren, um alles zu vermischen.
- Abdecken und auf **NIEDRIG** für 3½ Stunden garen, oder bis Linsen und Süßkartoffeln zart sind.
- Gut umrühren. Optional Olivenöl oder Zitrone hinzufügen, falls verwendet, und warm serviere

#### **Clevere Austauschtipps für 60+**

◆ **Keine Süßkartoffel?** Verwenden Sie Butternusskürbis oder Karotten.

◆ **Keine Linsen?** Probieren Sie salzarme Kichererbsen aus der Dose (Garzeit auf 2 Std. reduzieren).

◆ **Mehr Grün gewünscht?** Spinat in den letzten 10 Minuten einrühren.

**Nährwertangaben:** Kalorien: 200; Kohlenhydrate: 30 g; Protein: 9 g; Ballaststoffe: 7 g; Fett: 4 g; Salz: 95 mg; Kalium: 480 mg; Cholesterin: 0 mg;

### Zutaten

- 50 g braune oder grüne Linsen, trocken, gespült
- 75 g gewürfelte Süßkartoffel (1,25 cm Würfel)
- 30 g gehackte Karotten oder Zucchini
- 360 ml salzarme Gemüsebrühe oder Wasser
- ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel oder Paprikapulver

**Optional:** 1 TL Olivenöl oder ein Spritzer Zitrone vor dem Servieren

◆ Gehackte Petersilie, Koriander oder Dill für Frische hinzufügen.



			<b>Geschmacks profil</b>
<b>Garzeit</b> 4 Std.	<b>Portionen</b> 2	<b>Bekömmlichkeit</b> Sanft	<b>Herzhaft &amp; vollwertig</b>

# Herzhafte Gemüse-Gersten-Suppe

## Zubereitung

- Den Einsatz des Schongarers leicht mit Olivenöl oder Kochspray einfetten.
- Gerste, Gemüse, Brühe und Gewürze hinzufügen. Umrühren, um alles zu vermischen.
- Abdecken und auf **NIEDRIG** für 4 Stunden garen, oder bis die Gerste zart und das Gemüse weich ist.
- Vor dem Servieren vorsichtig umrühren. Optional Olivenöl oder Zitrone hinzufügen, falls gewünscht.

### Clevere Austausch Tipps für 60+

- ◆ **Keine Gerste?** Verwenden Sie Quinoa, braunen Reis oder gekochten Dinkel.
- ◆ **Keine Zucchini?** Verwenden Sie grüne Bohnen, Blumenkohl oder Kohl.
- ◆ **Mehr Protein gewünscht?** 2 EL weiße Bohnen oder Linsen hinzufügen.
- ◆ Hält sich 3–4 Tage im Kühlschrank.

**Nährwertangaben:** Kalorien: 190; Kohlenhydrate: 30 g; Protein: 6 g; Ballaststoffe: 6 g; Fett: 3 g; Salz: 85 mg; Kalium: 420 mg; Cholesterin: 0 mg;

## Zutaten

- 50 g Perlgrauen, gespült
- 60 g gehackte Karotten
- 60 g gehackte Zucchini oder Sellerie
- 360 ml salzarme Gemüsebrühe oder Wasser
- ¼ TL getrockneter Thymian oder italienische Kräutermischung

**Optional:** 1 TL Olivenöl oder ein Spritzer Zitrone vor dem Servieren

### Ihre persönliche Note

- ◆ Gehackten Spinat oder Grünkohl in den letzten 10 Minuten einrühren.



**Garzeit**  
3 Std.



**Portionen**  
2



**Bekömmlichkeit**  
Sehr sanft

**Geschmacks  
profil**

**Mild  
&  
Herzhaft**

## Cremige Blumenkohl-Knoblauch-Suppe

### Zubereitung

- Den Einsatz des Schongarers leicht mit Kochspray oder ein paar Tropfen Olivenöl einfetten.
- Blumenkohl, Brühe, Knoblauch und Zwiebel in den Schongarer geben. Vorsichtig umrühren.
- Abdecken und auf **NIEDRIG** für 3 Stunden garen, oder bis der Blumenkohl sehr weich ist.
- Mit einem Stabmixer oder Standmixer (vorsichtig) glatt pürieren.
- Optional Mandelmilch oder Olivenöl für eine seidige Textur einrühren.

#### Cleverer Austausch Tipp für 60+

◆ **Kein Blumenkohl?** Verwenden Sie geschälte Zucchini oder eine Mischung aus Wurzelgemüse.

◆ **Kein Knoblauch?** Probieren Sie eine Prise gemahlener Kreuzkümmel oder frischen Thymian.

◆ Hält sich 3 Tage im Kühlschrank.

**Nährwertangaben:** Kalorien: 120; Kohlenhydrate: 14 g; Protein: 4 g; Ballaststoffe: 4 g; Fett: 4 g; Salz: 80 mg; Kalium: 370 mg; Cholesterin: 0 mg;

### Zutaten

- 225 g Blumenkohlröschen (frisch oder gefroren)
- 360 ml salzarme Gemüsebrühe oder Wasser
- 1 kleine Knoblauchzehe, gehackt (oder ¼ TL Knoblauchpulver)
- 30 g gehackte Zwiebel oder Lauch

**Optional:** 1 TL Olivenöl oder 1 EL ungesüßte Mandelmilch für Cremigkeit

#### Ihre persönliche Note

◆ Eine Prise gemahlener schwarzer Pfeffer oder Zitronenschale für Frische hinzufügen.



**Garzeit**  
3 Std.



**Portionen**  
2



**Bekömmlichkeit**  
Sanft

**Geschmacks  
profil**  
Herzhaft  
&  
Kräuterbetont

## Kohl-Weiße-Bohnen-Suppe mit Dill

### Zubereitung

- Den Einsatz Ihres Schongarers leicht mit Kochspray oder Olivenöl einfetten.
- Kohl, weiße Bohnen, Brühe, Gemüse und getrockneten Dill hinzufügen. Vorsichtig umrühren.
- Abdecken und auf **NIEDRIG** für 3 Stunden garen, oder bis der Kohl zart ist.
- Gut umrühren. Optional Olivenöl oder Zitronensaft vor dem Servieren hinzufügen. Mit frischem Dill garnieren, falls verwendet.

#### **Clevere Austausch Tipps für 60+**

◆ **Keine weißen Bohnen?** Verwenden Sie Kichererbsen oder Linsen (gekocht).

◆ **Kein Dill?** Ersetzen Sie ihn durch Petersilie oder Thymian.

◆ **Vollwertigere Mahlzeit gewünscht?** 2 EL gekochte Gerste oder braunen Reis hinzufügen.

**Nährwertangaben:** Kalorien: 160; Kohlenhydrate: 24 g; Protein: 6 g; Ballaststoffe: 6 g; Fett: 3 g; Salz: 85 mg; Kalium: 430 mg; Cholesterin: 0 mg;

### Zutaten

- 75 g gehackter Weißkohl
- 90 g weiße Bohnen aus der Dose (salzarm, gespült & abgetropft)
- 360 ml salzarme Gemüsebrühe oder Wasser
- 30 g gehackte Karotte oder Sellerie
- ¼ TL getrockneter Dill (oder 1 TL frischer, am Ende hinzugefügt)

**Optional:** 1 TL Olivenöl oder ein Spritzer Zitronensaft zum Servieren

#### **Ihre persönliche Note**

◆ Eine Handvoll Spinat in den letzten 5 Minuten hinzufügen.



**Garzeit**  
4 Std.



**Portionen**  
2



**Bekömmlichkeit**  
Sanft

**Geschmacks  
profil**

**Herzhaft  
&  
erdig**

## Grüne Erbsensuppe mit Karotten

### Zubereitung

- Den Einsatz Ihres Schongarers leicht mit Olivenöl oder Kochspray einfetten.
- Spalterbsen, gehacktes Gemüse, Brühe und Gewürze hinzufügen. Umrühren, um alles zu vermischen.
- Abdecken und auf **NIEDRIG** für 4 Stunden garen, oder bis die Erbsen zart sind und anfangen zu zerfallen.
- Gut umrühren. Optional teilweise pürieren für eine cremigere Textur. Mit Olivenöl oder Zitronensaft abschmecken.

#### **Clevere Austausch Tipps für 60+**

◆ **Keine Spalterbsen?** Probieren Sie rote Linsen (Garzeit auf 2½ Std. reduzieren).

◆ **Keine Karotten?** Verwenden Sie gehackte Süßkartoffel oder Butternusskürbis.

**Nährwertangaben:** Kalorien: 150; Kohlenhydrate: 26 g; Protein: 3 g; Ballaststoffe: 5 g; Fett: 4 g; Salz: 90 mg; Kalium: 460 mg; Cholesterin: 0 mg;

### Zutaten

- 50 g grüne Spalterbsen, trocken, gespült
- 60 g gehackte Karotten
- 360 ml salzarme Gemüsebrühe oder Wasser
- 30 g gehackter Sellerie oder Zucchini
- ¼ TL getrockneter Thymian oder gemahlener Kreuzkümmel

**Optional:** 1 TL Olivenöl oder ein Spritzer Zitronensaft zum Servieren

#### **Ihre persönliche Note**

◆ Mit frischen Kräutern wie Petersilie oder Dill garnieren.



**MITTAGSGERICHTE  
&  
LEICHTE  
MITTAGSMAHLZEITEN**



**Garzeit**  
3½ Std.



**Portionen**  
2



**Bekömmlichkeit**  
Sanft

**Geschmacks  
profil**

Mild  
gewürzt &  
erdig

## Kohl-Karotten-Curry mit Linsen

### Zubereitung

- Den Einsatz Ihres Schongarers leicht mit Kochspray oder Olivenöl einfetten.
- Kohl, Karotten, Linsen, Flüssigkeit und Currypulver hinzufügen. Vorsichtig umrühren.
- Abdecken und auf **NIEDRIG** für 3½ Stunden garen, oder bis die Linsen weich und das Gemüse zart ist.
- Gut umrühren. Optional Kokosmilch oder Olivenöl vor dem Servieren hinzufügen.

#### **Clevere Austausch Tipps für 60+**

◆ **Keine roten Linsen?** Verwenden Sie gelbe Linsen oder Kichererbsen aus der Dose (Kochzeit reduzieren).

◆ **Kein Kohl?** Probieren Sie gehackten Spinat, Grünkohl oder Pak Choi (in den letzten 30 Min. hinzufügen).

◆ **Auf Kohlenhydrate achten?** Die Karottenmenge halbieren und mehr Kohl hinzufügen.

**Nährwertangaben:** Kalorien: 190; Kohlenhydrate: 27 g; Protein: 9 g; Ballaststoffe: 7 g; Fett: 4 g; Salz: 85 mg; Kalium: 460 mg; Cholesterin: 0 mg;

### Zutaten

- 75 g gehackter Weißkohl
- 60 g gehackte Karotten
- 50 g rote Linsen, trocken, gespült
- 360 ml Wasser oder salzarme Gemüsebrühe
- ¼ TL mildes Currypulver oder Kurkuma

**Optional:** 1 TL Olivenöl oder 1 EL ungesüßte Kokosmilch für Cremigkeit

#### **Ihre persönliche Note**

◆ Mit frischem Koriander oder Petersilie garnieren.

◆ Vor dem Servieren einen Spritzer Zitrone oder Limette hinzufügen.



**Garzeit**  
3½ Std.



**Portionen**  
2



**Bekömmlichkeit**  
Sanft

**Geschmacks  
profil**

**Erdig  
&  
nussig**

## Warmer Dinkel-Salat mit Pilzen & Brokkoli

### Zubereitung

- Ihren Schongarer leicht mit ein paar Tropfen Olivenöl oder Kochspray einfetten.
- Dinkel, Pilze, Brühe und Gewürze hinzufügen. Vorsichtig umrühren, um alles zu vermischen.
- Abdecken und auf **NIEDRIG** für 3 Stunden garen.
- In den letzten 30 Minuten die Brokkoliröschen einrühren.
- Vor dem Servieren vorsichtig auflockern und optional Olivenöl oder Zitrone hinzufügen. Warm servieren.

#### Clevere Austausch Tipps für 60+

◆ **Kein Dinkel?** Probieren Sie Gerste, braunen Reis oder gekochte Quinoa.

◆ **Kein Brokkoli?** Verwenden Sie gehackte Zucchini, grüne Bohnen oder Spinat (später hinzufügen).

◆ Hält sich 3–4 Tage im Kühlschrank.

**Nährwertangaben:** Kalorien: 200; Kohlenhydrate: 30 g; Protein: 6 g; Ballaststoffe: 5 g; Fett: 4 g; Salz: 90 mg; Kalium: 440 mg; Cholesterin: 0 mg;

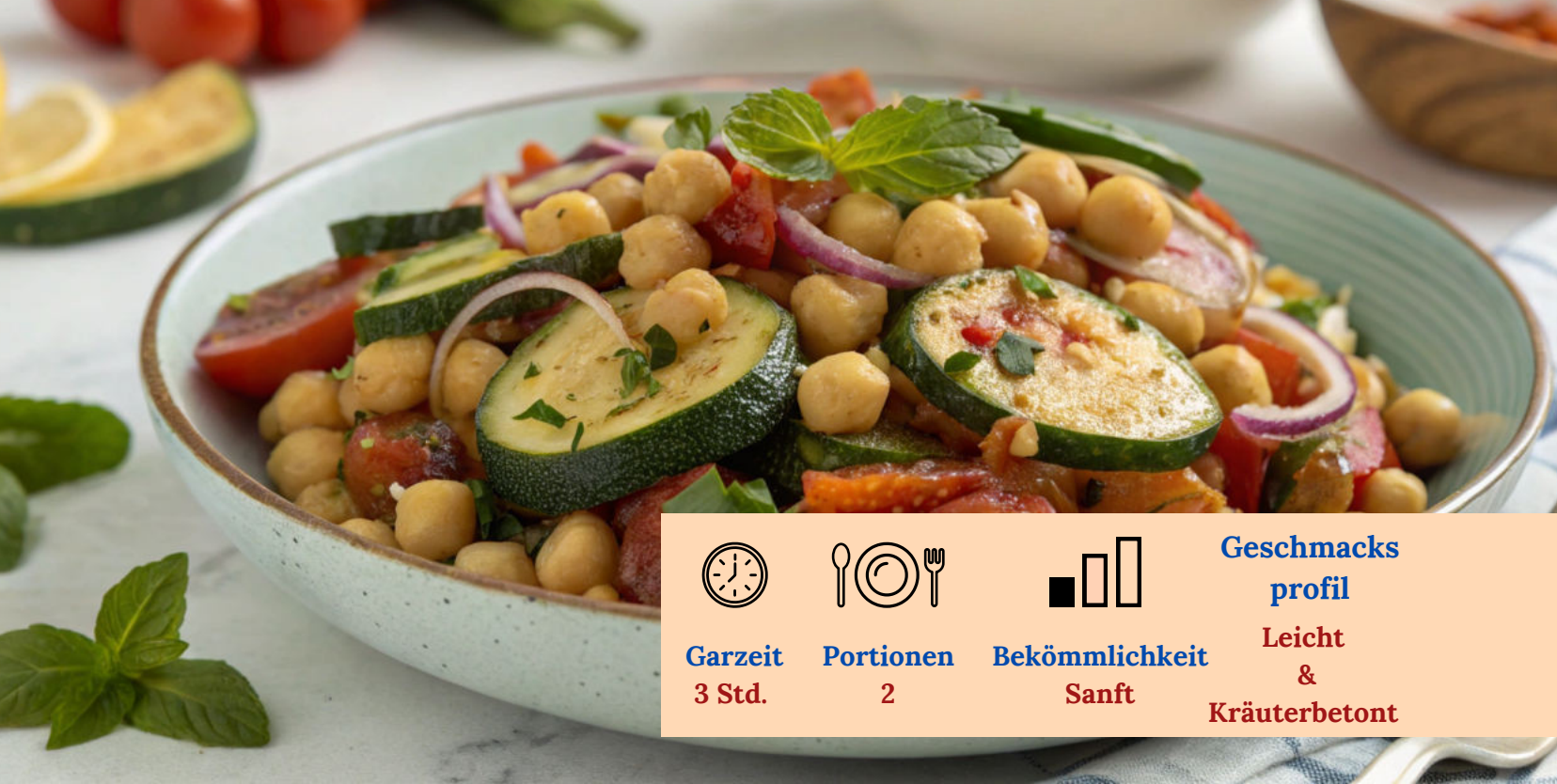
### Zutaten

- 50 g Dinkel, trocken, gespült
- 80 g gehackte Pilze (Champignons oder Kräuterseitlinge)
- 75 g kleine Brokkoliröschen
- 360 ml salzarme Gemüsebrühe oder Wasser
- ¼ TL getrockneter Thymian oder Rosmarin

**Optional:** 1 TL Olivenöl oder ein Spritzer Zitronensaft vor dem Servieren

#### Ihre persönliche Note

◆ Mit gehackter Petersilie oder Dill bestreuen.



**Garzeit**  
3 Std.



**Portionen**  
2



**Bekömmlichkeit**  
Sanft

**Geschmacks  
profil**

**Leicht  
&  
Kräuterbetont**

## Mediterrane Kichererbsen-Zucchini-Bowl

### Zubereitung

- Den Einsatz Ihres Schongarers leicht mit Kochspray oder Olivenöl einfetten.
- Kichererbsen, Zucchini, Tomate, Zwiebel oder Paprika und Kräuter hinzufügen. Vorsichtig umrühren.
- Abdecken und auf **NIEDRIG** für 3 Stunden garen, oder bis das Gemüse zart und die Aromen vermischt sind.
- Vor dem Servieren umrühren. Optional mit Olivenöl oder Zitrone abschmecken, falls gewünscht.

#### Clevere Austauschtipps für 60+

◆ **Keine Kichererbsen?** Verwenden Sie weiße Bohnen oder Linsen (gekocht).

◆ **Keine Zucchini?** Probieren Sie gehackte Aubergine oder Paprika.

**Nährwertangaben:** Kalorien: 180; Kohlenhydrate: 24 g; Protein: 7 g; Ballaststoffe: 6 g; Fett: 4 g; Salz: 85 mg; Kalium: 430 mg; Cholesterin: 0 mg;

### Zutaten

- 90 g Kichererbsen aus der Dose (salzarm, gespült & abgetropft)
- 60 g gehackte Zucchini
- 120 g gehackte Tomate (frisch oder aus der Dose ohne Salzzusatz)
- 1 EL fein gehackte Zwiebel oder rote Paprika
- ¼ TL getrockneter Oregano oder italienische Kräutermischung

**Optional:** 1 TL Olivenöl oder ein Spritzer Zitrone vor dem Servieren

◆ Gehackte frische Petersilie, Basilikum oder Minze für Frische hinzufügen.



**Garzeit**  
3 Std.



**Portionen**  
2



**Bekömmlichkeit**  
Sanft

**Geschmacks  
profil**

Mild  
herzhaft &  
gemüsebetont

## Langsam gegartes Tofu-Gemüse- Pfannengericht

### Zubereitung

- Den Einsatz des Schongarers leicht mit Olivenöl oder Kochspray einfetten.
- Tofu und sämtliches Gemüse in den Garer geben. Mit Tamari beträufeln und mit Gewürzen bestreuen. Vorsichtig umrühren.
- Abdecken und auf **NIEDRIG** für 3 Stunden garen, oder bis das Gemüse weich und der Tofu durchgewärmt ist.
- Vor dem Servieren optional Oliven- oder Sesamöl hinzufügen und vorsichtig umrühren.

#### Clevere Austausch Tipps für 60+

◆ **Kein Tofu?** Verwenden Sie Kichererbsen aus der Dose (salzarm) oder gewürfelten weichgekochten Tempeh.

◆ **Keine Tamari-Sauce?** Verwenden Sie Zitronensaft mit einer Prise Knoblauchpulver.

**Nährwertangaben:** Kalorien: 190; Kohlenhydrate: 16 g; Protein: 10 g; Ballaststoffe: 4 g; Fett: 8 g; Salz: 180 mg; Kalium: 430 mg; Cholesterin: 0 mg;

### Zutaten

- 120 g extra fester Tofu, in kleine Würfel geschnitten
- 60 g gehackte Zucchini oder Paprika
- 75 g gehackte Brokkoliröschen oder grüne Bohnen
- 30 g gehackte Karotten
- 1 EL salzarme Tamari-Sauce oder Kokosaminos
- ¼ TL gemahlener Ingwer oder Knoblauchpulver

**Optional:** 1 TL Olivenöl oder ein paar Tropfen Sesamöl vor dem Servieren

◆ Hält sich 2–3 Tage im Kühlschrank.



**Garzeit**  
3½ Std.



**Portionen**  
2



**Bekömmlichkeit**  
Sehr sanft

**Geschmacks  
profil**

**Herzhaft  
&  
Kräuterbetont**

## Auberginen-Weiße-Bohnen-Ragout

### Zubereitung

- Den Einsatz Ihres Schongarers leicht mit Olivenöl oder Kochspray einfetten.
- Aubergine, weiße Bohnen, Tomaten, Zucchini oder Paprika und Kräuter hinzufügen. Vorsichtig umrühren.
- Abdecken und auf **NIEDRIG** für 3½ Stunden garen, oder bis das Gemüse weich und die Aromen vermischt sind.
- Vor dem Servieren umrühren. Optional Olivenöl oder frischen Basilikum hinzufügen, falls gewünscht.

#### **Clevere Austauschtipps für 60+**

◆ **Keine weißen Bohnen?** Verwenden Sie Kichererbsen oder Linsen (gekocht).

◆ **Keine Aubergine?** Probieren Sie gehackte Pilze oder geschälte Zucchini.

**Nährwertangaben:** Kalorien: 180; Kohlenhydrate: 25 g; Protein: 7 g; Ballaststoffe: 6 g; Fett: 4 g; Salz: 85 mg; Kalium: 440 mg; Cholesterin: 0 mg;

### Zutaten

- 90 g gewürfelte Aubergine (optional geschält)
- 90 g weiße Bohnen aus der Dose (salzarm, gespült & abgetropft)
- 120 g gewürfelte Tomaten (frisch oder aus der Dose ohne Salzzusatz)
- 30 g gehackte Zucchini oder rote Paprika
- ¼ TL getrockneter Oregano oder Rosmarin

**Optional:** 1 TL Olivenöl oder ein paar frische Basilikumblätter zum Garnieren



**Garzeit**  
3 Std.



**Portionen**  
2



**Bekömmlichkeit**  
Sanft

**Geschmacks  
profil**

**Erdig  
& mild  
kräuterbetont**

## Süßkartoffel-Grünzeug-Hash

### Zubereitung

- Den Einsatz Ihres Schongarers leicht einfetten oder eine kleine Keramikschale hineinstellen.
- Süßkartoffel, Zwiebel, Grünzeug, Gewürze und Wasser oder Brühe hinzufügen. Vorsichtig umrühren.
- Abdecken und auf **NIEDRIG** für 3 Stunden garen, oder bis die Süßkartoffel gabelzart ist und das Grünzeug welk ist.
- Vor dem Servieren gut umrühren. Optional mit Olivenöl oder Zitronensaft garnieren, falls gewünscht.

#### **Clevere Austauschtipps für 60+**

◆ **Keine Süßkartoffel?** Verwenden Sie Butternusskürbis oder Karotten.

◆ **Kein Grünzeug?** Probieren Sie Zucchini oder geraspelten Kohl.

**Nährwertangaben:** Kalorien: 150; Kohlenhydrate: 24 g; Protein: 3 g; Ballaststoffe: 5 g; Fett: 5 g; Salz: 45 mg; Kalium: 480 mg; Cholesterin: 0 mg;

### Zutaten

- 150 g 1 kleine Süßkartoffel, geschält und gewürfelt
- 35 g 1 Tasse gehacktes Blattgrün (Spinat, Grünkohl oder Mangold)
- 30 g ¼ Tasse fein gehackte Zwiebel
- ¼ TL getrockneter Thymian oder italienische Kräutermischung
- 2 EL Wasser oder salzarme Brühe

**Optional:** 1 TL Olivenöl oder ein Spritzer Zitrone zum Servieren

◆ Eine Prise geräuchertes Paprikapulver oder Kurkuma hinzufügen.



**Garzeit**  
3½ Std.



**Portionen**  
2



**Bekömmlichkeit**  
Sanft

**Geschmacks  
profil**

**Herzhaft  
&  
Kräuterbetont**

## Schongarer-Ratatouille mit Thymian

### Zubereitung

- Den Einsatz Ihres Schongarers leicht mit Olivenöl oder Kochspray einfetten.
- Alle Gemüse und Thymian in den Schongarer geben. Vorsichtig umrühren, um alles zu vermischen.
- Abdecken und auf **NIEDRIG** für 3½ Stunden garen, oder bis das Gemüse sehr weich und geschmackvoll ist.
- Vor dem Servieren umrühren. Optional Olivenöl oder frischen Basilikum hinzufügen, falls gewünscht.

#### Clevere Austauschtipps für 60+

◆ **Keine Aubergine?** Verwenden Sie Pilze oder mehr Zucchini.

◆ **Kein Thymian?** Probieren Sie Oregano, Rosmarin oder italienische Kräutermischung.

**Nährwertangaben:** Kalorien: 150; Kohlenhydrate: 20 g; Protein: 4 g; Ballaststoffe: 5 g; Fett: 5 g; Salz: 70 mg; Kalium: 440 mg; Cholesterin: 0 mg;

### Zutaten

- 45 g gehackte Aubergine (optional geschält)
- 60 g gehackte Zucchini
- 30 g gehackte Paprika (beliebige Farbe)
- 60 g gewürfelte Tomaten ohne Salzzusatz (aus der Dose oder frisch)
- 1 EL fein gehackte Zwiebel
- ¼ TL getrockneter Thymian

**Optional:** 1 TL Olivenöl oder 1 EL gehackter frischer Basilikum zum Servieren

#### Ihre persönliche Note

◆ Warm, bei Raumtemperatur oder gekühlt servieren.



**Garzeit**  
3½ Std.



**Portionen**  
2



**Bekömmlichkeit**  
Sanft

**Geschmacks  
profil**

Mild  
süßlich &  
Kräuterbetont

## Gefüllte Paprika mit Quinoa & Kräutern

### Zubereitung

- Den Einsatz Ihres Schongarers leicht mit Kochspray oder Olivenöl einfetten.
- In einer Schüssel Quinoa, gehacktes Gemüse, Tomaten und Kräuter vermischen.
- Die Mischung löffelweise in jede Paprikahälfte füllen und in den Schongarer legen.
- 2 EL Wasser oder Brühe für Feuchtigkeit auf den Boden des Garers geben.
- Abdecken und auf **NIEDRIG** für 3½ Stunden garen, oder bis die Paprika weich und die Füllung heiß ist.
- Optional Olivenöl oder Petersilie vor dem Servieren hinzufügen.

◆ **Keine Quinoa?** Verwenden Sie braunen Reis, Hirse oder Gerste.

◆ **Keine Zucchini?** Probieren Sie Pilze, Sellerie oder gehackten Spinat.

**Nährwertangaben:** Kalorien: 190; Kohlenhydrate: 26 g; Protein: 6 g; Ballaststoffe: 5 g; Fett: 5 g; Salz: 80 mg; Kalium: 460 mg; Cholesterin: 0 mg;

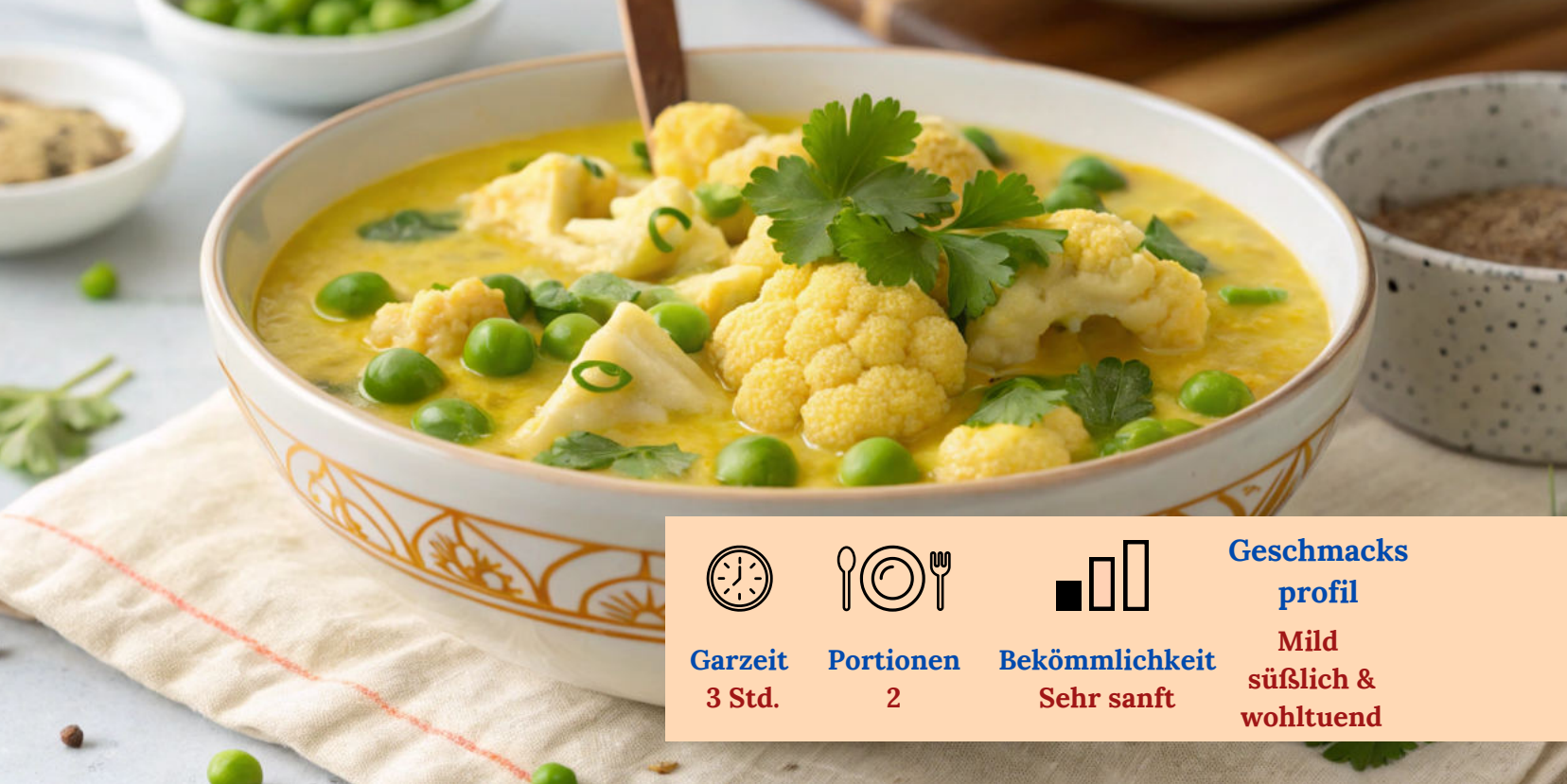
### Zutaten

- 2 mittelgroße Paprikaschoten, halbiert und entkernt
- 100 g gekochte Quinoa
- 30 g gehackte Zucchini oder Karotten
- 2 EL gewürfelte Tomaten ohne Salzzusatz
- ¼ TL getrockneter Oregano oder italienische Kräuter

**Optional:** 1 TL Olivenöl oder 1 EL gehackte Petersilie zum Servieren

#### Ihre persönliche Note

◆ Vor dem Servieren mit gemahlenden Leinsamen oder Hanfsamen bestreuen.



**Garzeit**  
3 Std.



**Portionen**  
2



**Bekömmlichkeit**  
Sehr sanft

**Geschmacks  
profil**

Mild  
süßlich &  
wohltuend

## Blumenkohl-Erbсен-Kokos-Eintopf

### Zubereitung

- Den Einsatz Ihres Schongarers leicht mit Kochspray oder ein paar Tropfen Öl einfetten.
- Blumenkohl, Erbsen, Kokosmilch, Brühe und Kurkuma oder Currypulver hinzufügen. Umrühren, um alles zu vermischen.
- Abdecken und auf **NIEDRIG** für 3 Stunden garen, oder bis der Blumenkohl weich und der Eintopf cremig ist.
- Vor dem Servieren gut umrühren. Optional mit Olivenöl oder frischen Kräutern garnieren, falls gewünscht.

#### Clevere Austausch Tipps für 60+

◆ **Keine Erbsen?** Verwenden Sie gehackte grüne Bohnen oder Spinat.

◆ **Keine Kokosmilch?** Probieren Sie ungesüßte Hafermilch mit 1 TL Olivenöl.

**Nährwertangaben:** Kalorien: 180; Kohlenhydrate: 18 g; Protein: 5 g; Ballaststoffe: 5 g; Fett: 9 g; Salz: 88 mg; Kalium: 430 mg; Cholesterin: 0 mg;

### Zutaten

- 150 g Blumenkohlröschen (frisch oder gefroren)
- 75 g gefrorene Erbsen (ohne Salzzusatz)
- 120 ml leichte ungesüßte Kokosmilch
- 120 ml salzarme Gemüsebrühe oder Wasser
- ¼ TL gemahlener Kurkuma oder mildes Currypulver

**Optional:** 1 TL Olivenöl oder gehackter Koriander zum Garnieren

#### Ihre persönliche Note

◆ Einen Spritzer Limettensaft für Frische hinzufügen.



**Garzeit**  
2½ Std.



**Portionen**  
2



**Bekömmlichkeit**  
Sanft

**Geschmacks  
profil**

**Süßlich  
&  
herzhaft**

## Süßmais-Schwarze-Bohnen-Bowl

### Zubereitung

- Den Einsatz Ihres Schongarers leicht mit ein paar Tropfen Olivenöl oder Kochspray einfetten.
- Schwarze Bohnen, Mais, Paprika, Zwiebel (falls verwendet) und Gewürze hinzufügen. Vorsichtig umrühren, um alles zu vermischen.
- Abdecken und auf **NIEDRIG** für 2½ Stunden garen, oder bis das Gemüse weich und die Aromen vermischt sind.
- Vor dem Servieren umrühren. Optional mit Olivenöl oder Limettensaft abschmecken, falls gewünscht.

#### Clevere Austauschtipps für 60+

◆ **Keine schwarzen Bohnen?** Probieren Sie Pinto-Bohnen oder weiße Bohnen.

◆ **Kein Mais?** Verwenden Sie gehackte Karotten oder Erbsen.

**Nährwertangaben:** Kalorien: 180; Kohlenhydrate: 26 g; Protein: 7 g; Ballaststoffe: 6 g; Fett: 4 g; Salz: 90 mg; Kalium: 440 mg; Cholesterin: 0 mg;

### Zutaten

- 90 g schwarze Bohnen aus der Dose (salzarm, gespült & abgetropft)
- 75 g gefrorene oder frische Maiskörner (ohne Salzzusatz)
- 30 g gehackte rote Paprika oder Zucchini
- 1 EL gehackte Zwiebel (optional)
- ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel oder geräuchertes Paprikapulver

**Optional:** 1 TL Olivenöl oder ein Spritzer Limette zum Servieren



**Garzeit**  
3½ Std.



**Portionen**  
2



**Bekömmlichkeit**  
Sanft

**Geschmacks  
profil**

**Erdig  
& mild  
süßlich**

## Gefüllter Eichelkürbis mit Dinkel & Kräutern

### Zubereitung

- Den Einsatz Ihres Schongarers leicht mit Kochspray oder Olivenöl einfetten.
- In einer Schüssel Dinkel, Gemüse, Tomaten oder Karotte und Kräuter vermischen.
- Füllung löffelweise in jede Eichelkürbis-Hälfte füllen.
- Kürbishälften in den Schongarer legen. 60 ml Wasser auf den Boden geben.
- Abdecken und auf **NIEDRIG** für 3½ Stunden garen, oder bis der Kürbis zart ist.
- Warm mit Olivenöl oder frischer Petersilie servieren, falls gewünscht.

#### **Clevere Austausch Tipps für 60+**

◆ **Kein Dinkel?** Verwenden Sie gekochten braunen Reis, Quinoa oder Gerste.

◆ Hält sich 3 Tage im Kühlschrank.

**Nährwertangaben:** Kalorien: 200; Kohlenhydrate: 33 g; Protein: 6 g; Ballaststoffe: 6 g; Fett: 4 g; Salz: 80 mg; Kalium: 470 mg; Cholesterin: 0 mg;

### Zutaten

- 1 kleiner Eichelkürbis, halbiert und entkernt
- 100 g gekochter Dinkel
- 30 g gehackte Zucchini oder Pilze
- 1 EL gewürfelte Tomaten ohne Salzzusatz oder geriebene Karotte
- ¼ TL getrockneter Thymian oder Rosmarin

**Optional:** 1 TL Olivenöl oder 1 EL gehackte frische Petersilie zum Servieren

#### **Ihre persönliche Note**

◆ Gehackte Walnüsse oder Kürbiskerne für mehr Textur hinzufügen.

◆ Mit Naturjoghurt oder Avocadoscheiben garnieren.



**Garzeit**  
2½ Std.



**Portionen**  
2



**Bekömmlichkeit**  
Sehr sanft

**Geschmacks  
profil**

Süßlich  
&  
zitrusfrisch

## Warmer Rote-Bete-Karotten-Salat mit Orange

### Zubereitung

- Den Einsatz Ihres Schongarers leicht mit ein paar Tropfen Olivenöl oder Kochspray einfetten.
- Rote Bete, Karotten, Zimt oder Thymian und Orangenabrieb hinzufügen. Vorsichtig umrühren.
- 2 EL Wasser hinzufügen, um das Gemüse zu dämpfen.
- Abdecken und auf **NIEDRIG** für 2½ Stunden garen, oder bis das Gemüse gabelzart ist.
- Leicht abkühlen lassen. Mit Orangensaft und Olivenöl oder Walnüssen vermischen, falls verwendet. Warm oder bei Raumtemperatur servieren.

◆ **Keine Rote Bete?** Verwenden Sie Butternusskürbis oder Süßkartoffel.

◆ **Keine Orange?** Verwenden Sie Zitronensaft oder Apfelessig.

**Nährwertangaben:** Kalorien: 160; Kohlenhydrate: 22 g; Protein: 3 g; Ballaststoffe: 5 g; Fett: 5 g; Salz: 70 mg; Kalium: 460 mg; Cholesterin: 0 mg;

### Zutaten

- 75 g geschälte und gehackte Rote Bete (1,25 cm große Stücke)
- 60 g gehackte Karotten
- ¼ TL gemahlener Zimt oder frischer Thymian
- Abrieb von ½ Orange
- 1 EL frischer Orangensaft (nach dem Kochen hinzufügen)

**Optional:** 1 TL Olivenöl oder 1 EL gehackte Walnüsse zum Servieren

◆ Mit frischer Petersilie oder Minze garnieren.

◆ Für eine vollständige Mahlzeit über gekochter Quinoa oder Grünzeug servieren.



**Garzeit**  
3 Std.



**Portionen**  
2



**Bekömmlichkeit**  
Sanft

**Geschmacks  
profil**  
Herzhaft  
&  
Kräuterbetont

## Toskanische Weiße-Bohnen-Tomaten-Bowl

### Zubereitung

- Den Einsatz Ihres Schongarers oder eine kleine Keramikschale leicht einfetten.
- Bohnen, Tomaten, Zwiebel, Gewürze und Wasser hinzufügen. Vorsichtig umrühren.
- Abdecken und auf **NIEDRIG** für 3 Stunden garen, oder bis sich die Aromen vermischt haben und die Bohnen sehr zart sind.
- Warm mit Olivenöl oder frischen Kräutern servieren, falls gewünscht.

#### Clevere Austauschtipps für 60+

◆ **Keine weißen Bohnen?** Verwenden Sie Kichererbsen oder Linsen.

◆ **Keine Tomaten?** Probieren Sie gehackte Zucchini oder Paprika.

◆ **Mehr Volumen gewünscht?** Gekochte Quinoa oder Dinkel am Ende einrühren.

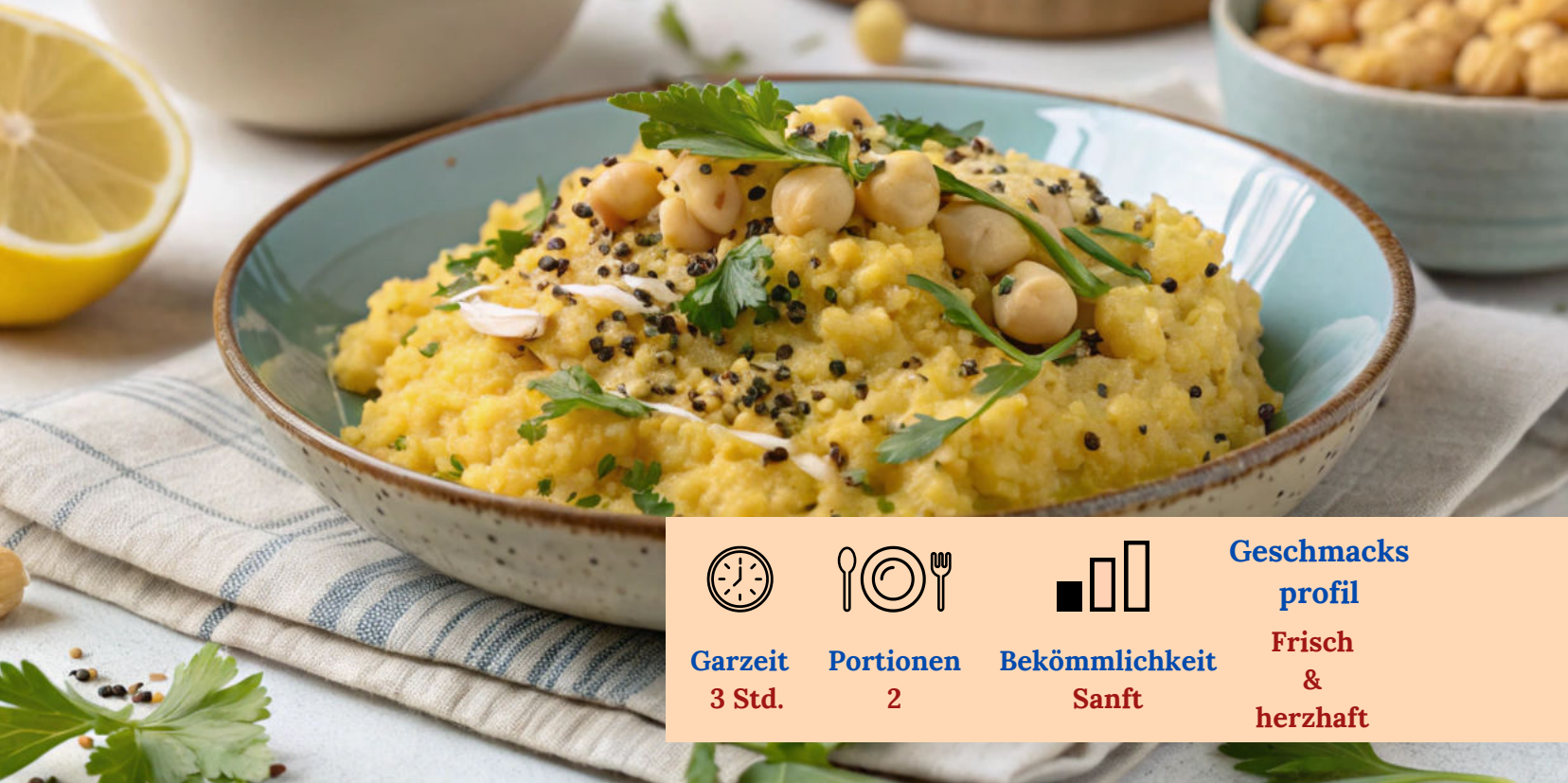
**Nährwertangaben:** Kalorien: 160; Kohlenhydrate: 24 g; Protein: 8 g; Ballaststoffe: 6 g; Fett: 4 g; Salz: 60 mg; Kalium: 480 mg; Cholesterin: 0 mg;

### Zutaten

- 135 g weiße Bohnen aus der Dose (Cannellini oder Great Northern), ohne Salzzusatz, gespült
- 120 g gewürfelte Tomaten ohne Salzzusatz
- 1 EL fein gehackte Zwiebel
- ¼ TL getrockneter Oregano oder italienische Kräutermischung
- 1 EL Wasser oder salzarme Brühe

**Optional:** 1 TL Olivenöl oder gehackter frischer Basilikum zum Servieren

◆ Mit frischer Petersilie, Basilikum oder Zitronenabrieb garnieren.



**Garzeit**  
3 Std.



**Portionen**  
2



**Bekömmlichkeit**  
Sanft

**Geschmacks  
profil**  
Frisch  
&  
herzhaft

## Zitroniges Kichererbsen-Quinoa-Püree

### Zubereitung

- Den Einsatz Ihres Schongarers leicht einfetten oder eine hitzebeständige Schale hineinstellen.
- Zerdrückte Kichererbsen, Quinoa, Zitronensaft, Knoblauch und Wasser vermischen. Vorsichtig umrühren.
- Abdecken und auf **NIEDRIG** für 3 Stunden garen, oder bis es cremig und durchgewärmt ist.
- Vor dem Servieren gut umrühren. Optional Olivenöl oder Petersilie hinzufügen, falls gewünscht.

#### Clevere Austausch Tipps für 60+

◆ **Keine Quinoa?** Verwenden Sie braunen Reis, Hirse oder zerdrückte Süßkartoffel.

◆ **Keine Kichererbsen?** Verwenden Sie weiße Bohnen oder Linsen.

◆ **Cremige Textur gewünscht?** Die Hälfte der Mischung vor dem Servieren pürieren.

**Nährwertangaben:** Kalorien: 210; Kohlenhydrate: 27 g; Protein: 9 g; Ballaststoffe: 6 g; Fett: 7 g; Salz: 70 mg; Kalium: 430 mg; Cholesterin: 0 mg;

### Zutaten

- 100 g gekochte Quinoa
- 100 g Kichererbsen aus der Dose (salzarm, gespült und zerdrückt)
- 1 EL frischer Zitronensaft
- ¼ TL Knoblauchpulver oder 1 kleine Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1–2 EL Wasser oder salzarme Brühe

**Optional:** 1 TL Olivenöl oder gehackte Petersilie zum Servieren

#### Ihre persönliche Note

◆ Mit gedünstetem Grünzeug oder geröstetem Gemüse garnieren.



# WOHLFÜHL- ABENDESSEN



**Garzeit**  
3 Std.



**Portionen**  
2



**Bekömmlichkeit**  
Sanft

**Geschmacks  
profil**

**Warm  
& leicht  
süßlich**

## Marokkanisch gewürzte Kichererbsen & Karotten

### Zubereitung

- Den Einsatz des Schongarers leicht mit Olivenöl oder Kochspray einfetten.
  - Kichererbsen, Karotten, optional Tomaten und Gewürze hinzufügen. Vorsichtig umrühren, um alles zu bedecken.
  - 1–2 EL Wasser hinzufügen, falls keine Tomaten verwendet werden.
  - Abdecken und auf **NIEDRIG** für 3 Stunden garen, oder bis die Karotten zart und die Aromen vermischt sind.
  - Vor dem Servieren umrühren. Optional mit Olivenöl oder Kräutern garnieren, falls gewünscht.
- ◆ **Keine Kichererbsen?** Verwenden Sie Linsen oder weiße Bohnen.

◆ **Keine Karotten?** Probieren Sie Süßkartoffel oder Butternusskürbis.

**Nährwertangaben:** Kalorien: 180; Kohlenhydrate: 25 g; Protein: 6 g; Ballaststoffe: 6 g; Fett: 4 g; Salz: 85 mg; Kalium: 430 mg; Cholesterin: 0 mg;

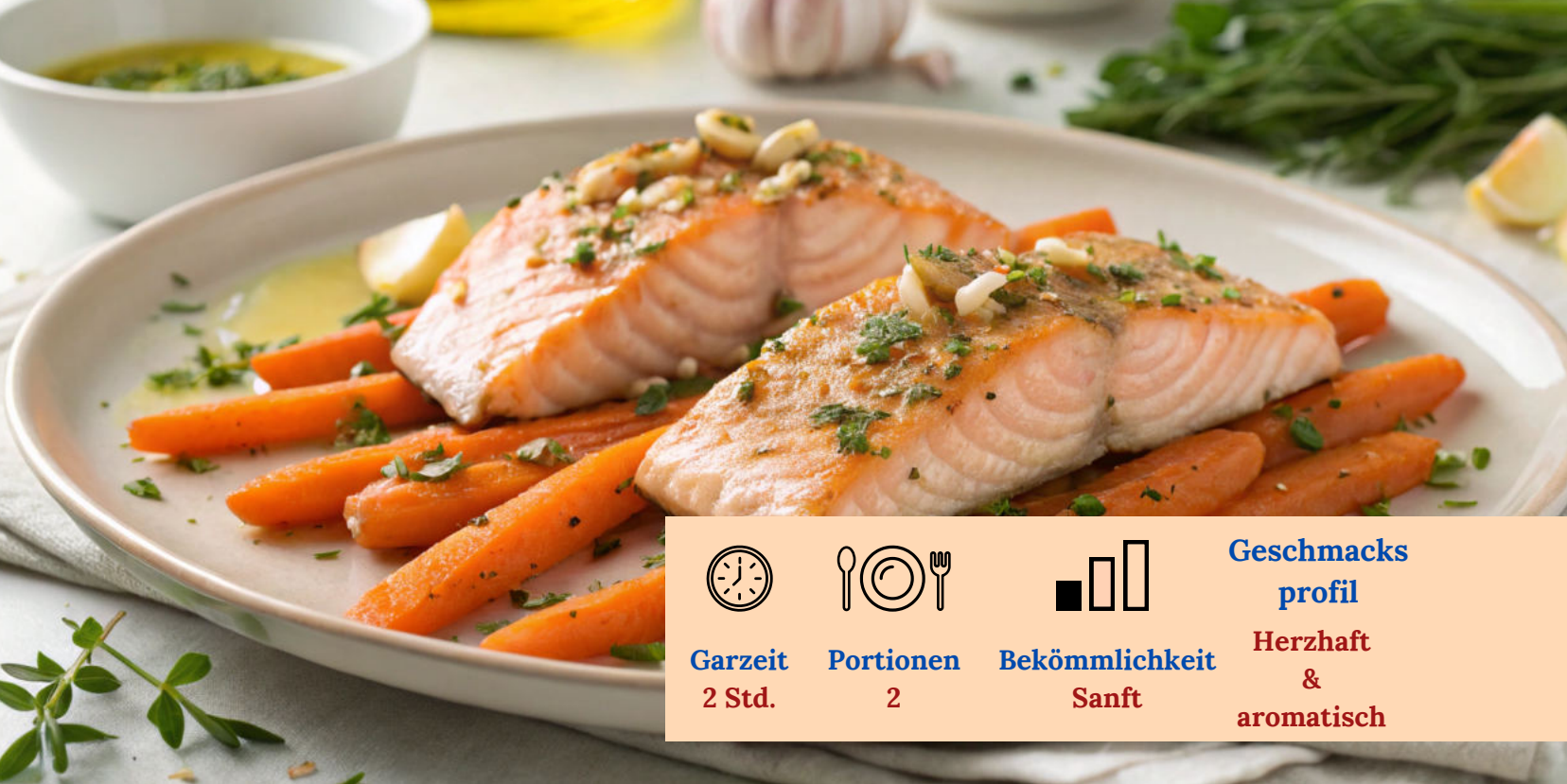
### Zutaten

- 90 g Kichererbsen aus der Dose (salzarm, gespült & abgetropft)
- 60 g gehackte Karotten
- 60 g gewürfelte Tomaten ohne Salzzusatz (optional, für Feuchtigkeit)
- ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ⅛ TL Zimt oder geräuchertes Paprikapulver

**Optional:** 1 TL Olivenöl oder gehackte frische Petersilie zum Servieren

#### Ihre persönliche Note

◆ Gehackte getrocknete Aprikosen oder Rosinen für eine süße Note hinzufügen.



**Garzeit**  
2 Std.



**Portionen**  
2



**Bekömmlichkeit**  
Sanft

**Geschmacks  
profil**

**Herzhaft  
&  
aromatisch**

## Ingwer-Knoblauch-Lachs mit Babykarotten

### Zubereitung

- Den Boden Ihres Schongarerer-Einsatzes leicht mit Olivenöl oder Kochspray einfetten.
- Babykarotten am Boden auslegen. Lachsfilets darauflegen.
- Mit Knoblauch und Ingwer bestreuen und Brühe oder Wasser hinzufügen, um es feucht zu halten.
- Abdecken und auf **NIEDRIG** für 2 Stunden garen, oder bis der Lachs leicht zerfällt und die Karotten zart sind.
- Warm mit Zitronensaft oder Olivenöl servieren, falls gewünscht.

#### Clevere Austauschtipps für 60+

◆ **Kein Lachs?** Verwenden Sie Kabeljau oder Forelle ohne Haut.

◆ **Keine Karotten?** Probieren Sie Zucchini, grüne Bohnen oder dünn geschnittene Süßkartoffel.

**Nährwertangaben:** Kalorien: 240; Kohlenhydrate: 23 g; Protein: 8 g; Ballaststoffe: 2 g; Fett: 13 g; Salz: 90 mg; Kalium: 540 mg; Cholesterin: 50 mg;

### Zutaten

- 2 kleine Lachsfilets ohne Haut (je 85-115 g)
- 120 g Babykarotten
- 1 TL frisch geriebener Ingwer oder ¼ TL gemahlen
- 1 kleine Knoblauchzehe, gehackt (oder ¼ TL Knoblauchpulver)
- 1 EL salzarme Brühe oder Wasser

**Optional:** 1 TL Olivenöl oder ein Spritzer Zitrone zum Servieren

#### Ihre persönliche Note

◆ Mit Quinoa, braunem Reis oder gedünstetem Grünzeug servieren.



**Garzeit**  
2 Std.



**Portionen**  
2



**Bekömmlichkeit**  
Sehr sanft

**Geschmacks  
profil**

Mild  
&  
zitrusfrisch

## Schongarer-Tilapia mit Spinat & Zitrone

### Zubereitung

- Den Boden Ihres Schongarer-Einsatzes leicht mit Olivenöl oder Kochspray einfetten.
- Spinat unten auslegen. Tilapiafilets darauflegen.
- Mit Zitronensaft beträufeln, Abrieb darüberstreuen und Wasser oder Brühe für Feuchtigkeit hinzufügen.
- Abdecken und auf **NIEDRIG** für 2 Stunden garen, oder bis der Fisch leicht zerfällt und der Spinat welk ist.
- Warm mit Olivenöl oder frischen Kräutern servieren, falls gewünscht.

#### Clevere Austausch Tipps für 60+

◆ **Kein Tilapia?** Verwenden Sie Kabeljau, Schellfisch oder Forelle.

◆ **Kein Spinat?** Verwenden Sie gehackten Mangold, Grünkohl (gut gekocht) oder Zucchini.

**Nährwertangaben:** Kalorien: 210; Kohlenhydrate: 24 g; Protein: 4 g; Ballaststoffe: 1 g; Fett: 10 g; Salz: 80 mg; Kalium: 510 mg; Cholesterin: 55 mg;

### Zutaten

- 2 kleine Tilapiafilets (je 85-115 g)
- 150 g frischer Babyspinat (oder 90 g gefrorener, aufgetauter)
- 1 EL frischer Zitronensaft
- 1 TL Zitronenabrieb (optional)
- 1 EL Wasser oder salzarme Brühe

**Optional:** 1 TL Olivenöl oder gehackte frische Kräuter zum Servieren

◆ Über braunem Reis, Quinoa oder Blumenkohlpuree servieren.

◆ Gedünstetes Gemüse als Beilage für mehr Volumen hinzufügen.



**Garzeit**  
3 Std.



**Portionen**  
2



**Bekömmlichkeit**  
Sanft

**Geschmacks  
profil**

**Frisch  
&  
Kräuterbetont**

## Zitronen-Kräuter-Hähnchen mit grünen Bohnen

### Zubereitung

- Den Einsatz Ihres Schongarers leicht mit Olivenöl oder Kochspray einfetten.
- Hähnchenbrustfilets in den Garer legen. Grüne Bohnen ringsum hinzufügen.
- Mit Zitronensaft beträufeln, Kräuter darüberstreuen und Wasser oder Brühe hinzufügen.
- Abdecken und auf **NIEDRIG** für 3 Stunden garen, oder bis das Hähnchen gar und die grünen Bohnen zart sind.
- Warm mit einem Spritzer Olivenöl oder Zitronenabrieb servieren, falls gewünscht.

◆ **Kein Hähnchenbrustfilet?** Verwenden Sie Hähnchenschenkel ohne Haut oder Putenschnitzel.

◆ **Keine grünen Bohnen?** Probieren Sie Zucchini, Brokkoli oder Spargel.

**Nährwertangaben:** Kalorien: 220; Kohlenhydrate: 5 g; Protein: 25 g; Ballaststoffe: 2 g; Fett: 10 g; Salz: 90 mg; Kalium: 480 mg; Cholesterin: 60 mg;

### Zutaten

- 2 kleine Hähnchenbrustfilets ohne Haut und Knochen (je 85-115 g)
- 100 g geschnittene grüne Bohnen (frisch oder gefroren)
- 1 EL frischer Zitronensaft
- ½ TL getrocknete italienische Kräuter oder Thymian
- 1 EL Wasser oder salzarme Brühe

**Optional:** 1 TL Olivenöl oder Zitronenabrieb zum Servieren

### Ihre persönliche Note

◆ Frische Petersilie, Basilikum oder Dill darüberstreuen.



**Garzeit**  
3½ Std.



**Portionen**  
2



**Bekömmlichkeit**  
Sanft

**Geschmacks  
profil**

Mild  
herzhaft  
& süßlich

## Puten-Süßkartoffel-Eintopf aus dem Schongarer

### Zubereitung

- Den Einsatz Ihres Schongarers leicht mit Olivenöl oder Kochspray einfetten.
- Hackfleisch vom Puter hinzufügen und mit einem Löffel in kleine Stücke zerteilen.
- Alle Gemüse, Brühe und Gewürze hinzufügen. Vorsichtig umrühren, um alles zu vermischen.
- Abdecken und auf **NIEDRIG** für 3½ Stunden garen, oder bis das Puterfleisch vollständig gar und das Gemüse weich ist.
- Vor dem Servieren umrühren. Optional Olivenöl oder Petersilie hinzufügen, falls gewünscht.

#### Clevere Austausch Tipps für 60+

◆ **Kein Puterfleisch?** Verwenden Sie Hähnchenhackfleisch oder gekochte Linsen.

◆ **Keine Süßkartoffel?** Ersetzen Sie diese durch Butternusskürbis oder Karotten.

**Nährwertangaben:** Kalorien: 240; Kohlenhydrate: 18 g; Protein: 22 g; Ballaststoffe: 4 g; Fett: 10 g; Salz: 90 mg; Kalium: 460 mg; Cholesterin: 55 mg;

### Zutaten

- 100 g Hackfleisch vom Puter (mager, 93 % oder mehr)
- 120 g gewürfelte Süßkartoffel (1,25 cm große Würfel)
- 30 g gehackte Zucchini oder Paprika
- 30 g gehackte Zwiebel oder Sellerie
- 240 ml salzarme Gemüsebrühe oder Wasser
- ¼ TL getrockneter Salbei oder Thymian

**Optional:** 1 TL Olivenöl oder gehackte Petersilie zum Servieren



**Garzeit**  
2½ Std.



**Portionen**  
2



**Bekömmlichkeit**  
Sanft

**Geschmacks  
profil**

Mild  
gewürzt  
& cremig

## Kokos-Curry-Garnelen mit Erbsen & Reis

### Zubereitung

- Den Einsatz Ihres Schongarers leicht mit Kochspray oder Olivenöl einfetten.
- Gekochten Reis, Erbsen, Kokosmilch und Currypulver hinzufügen. Vorsichtig umrühren.
- Garnelen darauflegen. Abdecken und auf **NIEDRIG** für 2½ Stunden garen, oder bis die Garnelen rosa und fest sind und die Mischung durchgewärmt ist.
- Vorsichtig umrühren. Optional Limettensaft oder Olivenöl hinzufügen, falls gewünscht. Warm servieren.

#### Clevere Austausch Tipps für 60+

◆ **Keine Garnelen?** Verwenden Sie gewürfelten Kabeljau oder Tofu (Tofu am Anfang hinzufügen).

◆ **Kein Reis?** Probieren Sie gekochte Quinoa oder Hirse.

◆ Hält sich 1-2 Tage im Kühlschrank.

**Nährwertangaben:** Kalorien: 250; Kohlenhydrate: 22 g; Protein: 18 g; Ballaststoffe: 4 g; Fett: 10 g; Salz: 105 mg; Kalium: 440 mg; Cholesterin: 110 mg;

### Zutaten

- 100 g gekochter brauner Reis
- 75 g gefrorene Erbsen (ohne Salzzusatz)
- 6-8 mittelgroße Garnelen, geschält und entdarmt
- 60 ml leichte ungesüßte Kokosmilch
- ¼ TL mildes Currypulver oder Kurkuma

**Optional:** 1 TL Olivenöl oder ein Spritzer Limette zum Servieren

#### Ihre persönliche Note

◆ Mit gehacktem Koriander oder Petersilie garnieren.



**Garzeit**  
4 Std.



**Portionen**  
2



**Bekömmlichkeit**  
Sanft

**Geschmacks  
profil**

**Tief  
&  
herzhaft**

## Schongarar-Rindfleisch-Pilz-Eintopf

### Zubereitung

- Den Einsatz des Schongarers leicht mit Olivenöl oder Kochspray einfetten.
- Rindfleisch, Pilze, Karotten oder Sellerie, Brühe und Gewürze hinzufügen. Vorsichtig umrühren.
- Abdecken und auf **NIEDRIG** für 4 Stunden garen, oder bis das Rindfleisch zart und das Gemüse weich ist.
- Vor dem Servieren umrühren. Optional Olivenöl oder Petersilie hinzufügen, falls gewünscht.

#### Clevere Austausch Tipps für 60+

◆ **Kein Rindfleisch?** Verwenden Sie Hackfleisch vom Puter, Hähnchenschenkel oder gekochte Linsen.

◆ **Keine Pilze?** Probieren Sie gehackte Aubergine oder Zucchini.

◆ **Mehr Ballaststoffe gewünscht?** 2 EL gekochte Gerste oder Quinoa in den letzten 30 Min hinzufügen.

**Nährwertangaben:** Kalorien: 240; Kohlenhydrate: 10 g; Protein: 22 g; Ballaststoffe: 3 g; Fett: 12 g; Salz: 100 mg; Kalium: 460 mg; Cholesterin: 55 mg;

### Zutaten

- 115 g mageres Rindergulasch, in kleine Würfel geschnitten
- 150 g geschnittene Pilze (weiße oder braune Champignons)
- 60 g gehackte Karotten oder Sellerie
- 240 ml salzarme Rind- oder Gemüsebrühe
- ¼ TL getrockneter Thymian oder Rosmarin

**Optional:** 1 TL Olivenöl oder 1 EL gehackte Petersilie zum Servieren

#### Ihre persönliche Note

◆ Mit Süßkartoffel-Püree oder gedünstetem Grünzeug servieren.



**Garzeit**  
4 Std.



**Portionen**  
2



**Bekömmlichkeit**  
Sanft

**Geschmacks  
profil**

**Herzhaft  
&  
erdig**

## Hähnchen mit Rosmarin und Wurzelgemüse

### Zubereitung

- Den Einsatz des Schongarers leicht mit Kochspray oder Olivenöl einfetten.
- Hähnchen in den Garer legen. Gemüse, Rosmarin und Brühe hinzufügen.
- Abdecken und auf **NIEDRIG** für 4 Stunden garen, oder bis das Hähnchen gar und das Gemüse gabelzart ist.
- Vorsichtig umrühren. Mit optionalem Olivenöl oder einem Spritzer Zitrone servieren.

#### Clevere Austausch Tipps für 60+

◆ **Keine Süßkartoffel?** Verwenden Sie weiße Kartoffeln, Steckrüben oder Butternusskürbis.

◆ **Kein Rosmarin?** Probieren Sie Thymian oder italienische Kräutermischung.

◆ **Mehr Ballaststoffe benötigt?** Eine Handvoll gehackten Grünkohl in den letzten 30 Min hinzufügen.

**Nährwertangaben:** Kalorien: 250; Kohlenhydrate: 18 g; Protein: 24 g; Ballaststoffe: 4 g; Fett: 10 g; Salz: 95 mg; Kalium: 470 mg; Cholesterin: 60 mg;

### Zutaten

- 2 kleine Hähnchenschenkel oder Hähnchenbrustfilets ohne Knochen und Haut (je 85-115 g)
- 60 g gehackte Karotten
- 60 g gewürfelte Süßkartoffel oder Pastinake
- 30 g gehackte Zwiebel oder Sellerie
- 1 TL gehackter frischer Rosmarin
- 240 ml salzarme Hühnerbrühe oder Wasser

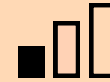
**Optional:** 1 TL Olivenöl oder ein Spritzer Zitrone zum Servieren



**Garzeit**  
2½ Std.



**Portionen**  
2



**Bekömmlichkeit**  
Sehr sanft

**Geschmacks  
profil**

**Herzhaft  
&  
frisch**

## Schongarar-Kabeljau mit Tomaten & Oliven

### Zubereitung

- Den Einsatz des Schongarers leicht mit Olivenöl oder Kochspray einfetten.
- Gewürfelte Tomaten, Zwiebel/Paprika, Oliven und Kräuter am Boden schichten.
- Kabeljaufilets vorsichtig darauflegen. Etwas von der Tomatenmischung über den Fisch löffeln.
- Abdecken und auf **NIEDRIG** für 2½ Stunden garen, oder bis der Kabeljau mit einer Gabel leicht zerfällt.
- Warm mit Olivenöl oder Zitrone servieren, falls gewünscht.

#### Clevere Austausch Tipps für 60+

◆ **Kein Kabeljau?** Verwenden Sie Tilapia, Schellfisch oder Heilbutt.

◆ **Keine Oliven?** Verwenden Sie gehackte Kapern oder lassen Sie sie für weniger Natrium weg.

◆ Hält sich 2 Tage im Kühlschrank.

**Nährwertangaben:** Kalorien: 210; Kohlenhydrate: 6 g; Protein: 23 g; Ballaststoffe: 2 g; Fett: 10 g; Salz: 120 mg; Kalium: 470 mg; Cholesterin: 55 mg;

### Zutaten

- 2 kleine Kabeljaufilets ohne Haut (je 85-115 g)
- 120 g gewürfelte Tomaten ohne Salzzusatz (aus der Dose oder frisch)
- 1 EL gehackte entsteinte Oliven (schwarz oder grün)
- 1 EL fein gehackte Zwiebel oder Paprika
- ¼ TL getrockneter Oregano oder Thymian

**Optional:** 1 TL Olivenöl oder ein Spritzer Zitrone zum Servieren

#### Ihre persönliche Note

◆ Mit gehackter Petersilie oder Basilikum garnieren.



**Garzeit**  
3 Std.



**Portionen**  
2



**Bekömmlichkeit**  
Sanft

**Geschmacks  
profil**

**Herzhaft  
& mild  
kräuterbetont**

## Gefüllte Zucchiniboote mit Hackfleisch vom Puter

### Zubereitung

- Den Einsatz Ihres Schongarers leicht mit Olivenöl oder Kochspray einfetten.
- In einer Schüssel Hackfleisch vom Puter, Zwiebel, Tomaten und Kräuter vermischen.
- Die Mischung löffelweise in jede Zucchinihälfte füllen.
- Die Zucchiniboote in den Schongarer legen. 2 EL Wasser auf den Boden geben.
- Abdecken und auf **NIEDRIG** für 3 Stunden garen, oder bis die Zucchini zart und das Hackfleisch gar ist.
- Optional Olivenöl oder Käse darübergeben, falls gewünscht. Warm servieren.

#### Clevere Austausch Tipps für 60+

◆ **Kein Puterfleisch?** Verwenden Sie Hähnchenhackfleisch oder Linsen.

**Nährwertangaben:** Kalorien: 220; Kohlenhydrate: 6 g; Protein: 21 g; Ballaststoffe: 2 g; Fett: 12 g; Salz: 85 mg; Kalium: 460 mg; Cholesterin: 55 mg;

### Zutaten

- 1 mittelgroße Zucchini, längs halbiert und ausgehöhlt
- 100 g mageres Hackfleisch vom Puter (93 % oder mehr)
- 1 EL fein gehackte Zwiebel oder Paprika
- 2 EL gewürfelte Tomaten ohne Salzzusatz
- ¼ TL getrockneter Basilikum oder italienische Kräuter

**Optional:** 1 TL Olivenöl oder 1 EL geriebener salzreicher Käse (falls vertragen)

◆ Mit frischer Petersilie, Schnittlauch oder Dill garnieren.



**Garzeit**  
3½ Std.



**Portionen**  
2



**Bekömmlichkeit**  
Sanft

**Geschmacks  
profil**  
Herzhaft  
&  
kräuterbetont

## Hähnchenschenkel mit Kräutern und Pilzen

### Zubereitung

- Den Einsatz des Schongarers leicht mit Olivenöl oder Kochspray einfetten.
- Hähnchenschenkel auf den Boden legen. Pilze, Zwiebel und Kräuter darauf schichten.
- Brühe oder Wasser hinzufügen.
- Abdecken und auf **NIEDRIG** für 3½ Stunden garen, oder bis das Hähnchen zart und die Pilze weich sind.
- Vor dem Servieren vorsichtig umrühren. Optional Olivenöl oder Petersilie hinzufügen, falls gewünscht.

#### **Clevere Austausch Tipps für 60+**

◆ **Keine Pilze?** Verwenden Sie Zucchini oder Aubergine.

◆ **Keine Hähnchenschenkel?** Verwenden Sie Putenschnitzel oder Kabeljaufilets.

**Nährwertangaben:** Kalorien: 230; Kohlenhydrate: 5 g; Protein: 24 g; Ballaststoffe: 2 g; Fett: 12 g; Salz: 90 mg; Kalium: 440 mg; Cholesterin: 70 mg;

### Zutaten

- 2 kleine Hähnchenschenkel ohne Knochen und Haut (ca. 85 g pro Stück)
- 150 g geschnittene Pilze (weiße oder braune Champignons)
- 1 EL fein gehackte Zwiebel oder Lauch
- ¼ TL getrockneter Thymian oder Rosmarin
- 1 EL salzarme Brühe oder Wasser

**Optional:** 1 TL Olivenöl oder gehackte frische Petersilie zum Servieren

◆ Einen Löffel Naturjoghurt oder Avocado (falls vertragen) hinzufügen.



**Garzeit**  
3 Std.



**Portionen**  
2



**Bekömmlichkeit**  
Sanft

**Geschmacks  
profil**  
Mild  
gewürzt  
& erdig

## Gewürzter Kichererbsen-Spinat-Reis

### Zubereitung

- Den Einsatz Ihres Schongarers leicht mit Kochspray oder Olivenöl einfetten.
- Kichererbsen, Reis, Spinat, Tomaten (falls verwendet) und Gewürze hinzufügen. Vorsichtig umrühren.
- 1–2 EL Wasser für Feuchtigkeit hinzufügen.
- Abdecken und auf **NIEDRIG** für 3 Stunden garen, oder bis es warm und mit den Aromen durchzogen ist.
- Vor dem Servieren vorsichtig umrühren. Optional mit Olivenöl oder Zitronensaft garnieren, falls gewünscht.

◆ **Keine Kichererbsen?** Verwenden Sie Linsen oder weiße Bohnen.

◆ **Kein Spinat?** Probieren Sie gehackten Grünkohl oder Zucchini.

**Nährwertangaben:** Kalorien: 230; Kohlenhydrate: 30 g; Protein: 8 g; Ballaststoffe: 6 g; Fett: 7 g; Salz: 90 mg; Kalium: 460 mg; Cholesterin: 0 mg;

### Zutaten

- 90 g Kichererbsen aus der Dose (salzarm, gespült & abgetropft)
- 100 g gekochter brauner Reis
- 150 g gehackter Spinat (frisch oder gefroren)
- ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel oder mildes Currypulver
- 2 EL gewürfelte Tomaten ohne Salzzusatz (optional, für Feuchtigkeit)

**Optional:** 1 TL Olivenöl oder ein Spritzer Zitrone zum Servieren

◆ Gehackte frische Petersilie oder Koriander hinzufügen.



**Garzeit**  
2½ Std.



**Portionen**  
2



**Bekömmlichkeit**  
Sehr sanft

**Geschmacks  
profil**

**Leicht  
&  
zitrusfrisch**

## Zitroniger Schongarer-Kabeljau mit Blumenkohl

### Zubereitung

- Den Boden Ihres Schongarer-Einsatzes leicht mit Olivenöl oder Kochspray einfetten.
- Blumenkohl unten auslegen. Kabeljaufilets darauflegen.
- Mit Zitronensaft beträufeln, mit Kräutern und Abrieb bestreuen.
- 2 EL Wasser oder salzarme Brühe für Feuchtigkeit hinzufügen.
- Abdecken und auf **NIEDRIG** für 2½ Stunden garen, oder bis der Kabeljau leicht zerfällt und der Blumenkohl zart ist.
- Warm mit optionalem Olivenöl oder Petersilie servieren.

### Clevere Austauschtipps für 60+

◆ **Kein Kabeljau?** Verwenden Sie Tilapia, Schellfisch oder Heilbutt.

**Nährwertangaben:** Kalorien: 220; Kohlenhydrate: 6 g; Protein: 22 g; Ballaststoffe: 2 g; Fett: 9 g; Salz: 85 mg; Kalium: 470 mg; Cholesterin: 55 mg;

### Zutaten

- 2 kleine Kabeljaufilets ohne Haut (je 85-115 g)
- 150 g Blumenkohlröschen (frisch oder gefroren)
- 1 EL frischer Zitronensaft
- ½ TL Zitronenabrieb (optional)
- ¼ TL getrockneter Thymian oder Dill

**Optional:** 1 TL Olivenöl oder gehackte frische Petersilie zum Servieren

### Ihre persönliche Note

- ◆ Mit gehacktem Dill oder Schnittlauch garnieren.
- ◆ Für eine mediterrane Note geschnittene Oliven oder Kapern hinzufügen.



**Garzeit**  
3½ Std.



**Portionen**  
2



**Bekömmlichkeit**  
Sanft

**Geschmacks  
profil**

**Herzhaft  
&  
cremig**

## Schongarer-Tofu-Stroganoff

### Zubereitung

- Den Einsatz des Schongarers leicht mit Kochspray oder Olivenöl einfetten.
- Tofu, Pilze, Zwiebel, Paprikapulver und pflanzliche Milch hinzufügen. Vorsichtig umrühren.
- Abdecken und auf **NIEDRIG** für 3½ Stunden garen, oder bis die Pilze weich und der Tofu zart ist.
- Am Ende Joghurt oder Kokosmilch für die Cremigkeit einrühren.
- Warm mit Petersilie oder einem Spritzer Olivenöl servieren, falls gewünscht.

◆ **Kein Tofu?** Verwenden Sie weiße Bohnen oder gekochte Linsen.

◆ **Keine Pilze?** Probieren Sie Zucchini oder Aubergine.

◆ **Mehr Ballaststoffe benötigt?** Gehackten Spinat in den letzten 15 Minuten hinzufügen.

**Nährwertangaben:** Kalorien: 220; Kohlenhydrate: 10 g; Protein: 11 g; Ballaststoffe: 3 g; Fett: 14 g; Salz: 90 mg; Kalium: 420 mg; Cholesterin: 0 mg;

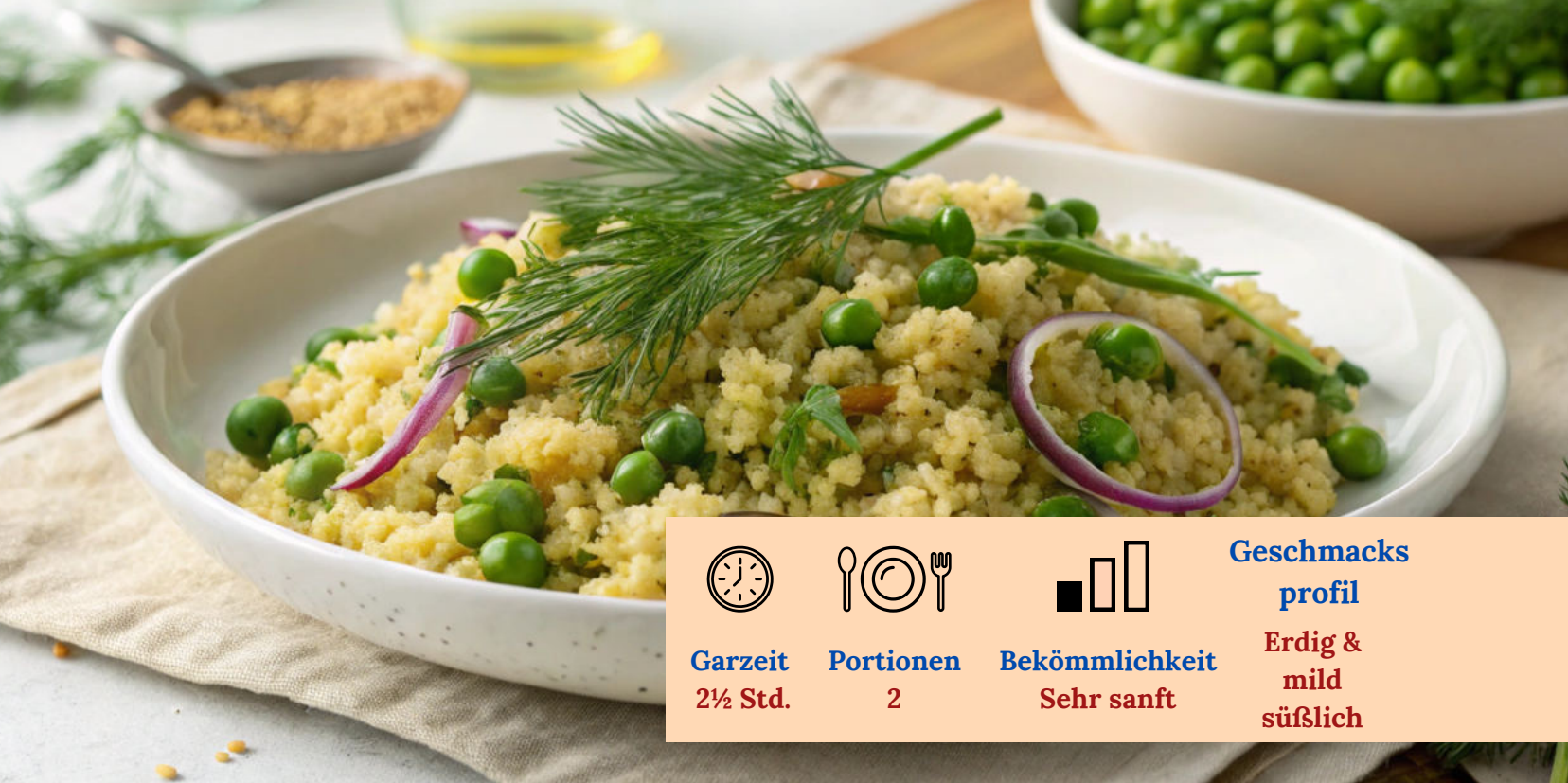
### Zutaten

- 100 g extra fester Tofu, gepresst und gewürfelt
- 150 g geschnittene Pilze (weiße oder braune Champignons)
- 30 g gehackte Zwiebel
- 60 ml ungesüßte pflanzliche Milch (Hafer-, Mandel- oder Sojamilch)
- 1 EL ungesüßter pflanzlicher Joghurt oder leichte Kokosmilch
- ¼ TL Paprikapulver oder Thymian

**Optional:** 1 TL Olivenöl oder gehackte Petersilie zum Servieren



**BEILAGEN &  
SÜSSE  
NACHSPEISEN**



**Garzeit**  
2½ Std.



**Portionen**  
2



**Bekömmlichkeit**  
Sehr sanft

**Geschmacks  
profil**

**Erdig &  
mild  
süßlich**

## Quinoa-Pilaw mit Erbsen & Dill

### Zubereitung

- Den Einsatz Ihres Schongarers leicht mit Kochspray oder Olivenöl einfetten.
- Quinoa, Erbsen, Dill, Zwiebel und Wasser oder Brühe im Garer vermischen.
- Abdecken und auf **NIEDRIG** für 2½ Stunden garen, oder bis die Erbsen zart und die Aromen vermischt sind.
- Vorsichtig auflockern und warm mit optionalem Zitronensaft oder Olivenöl servieren.

#### Clevere Austausch Tipps für 60+

◆ **Keine Quinoa?** Verwenden Sie gekochten braunen Reis oder Hirse.

◆ **Keine Erbsen?** Probieren Sie gehackte grüne Bohnen oder Zucchini.

◆ **Mehr Protein gewünscht?** Weiße Bohnen oder zerbröselten Tofu einrühren.

**Nährwertangaben:** Kalorien: 210; Kohlenhydrate: 24 g; Protein: 8 g; Ballaststoffe: 5 g; Fett: 9 g; Salz: 80 mg; Kalium: 440 mg; Cholesterin: 0 mg;

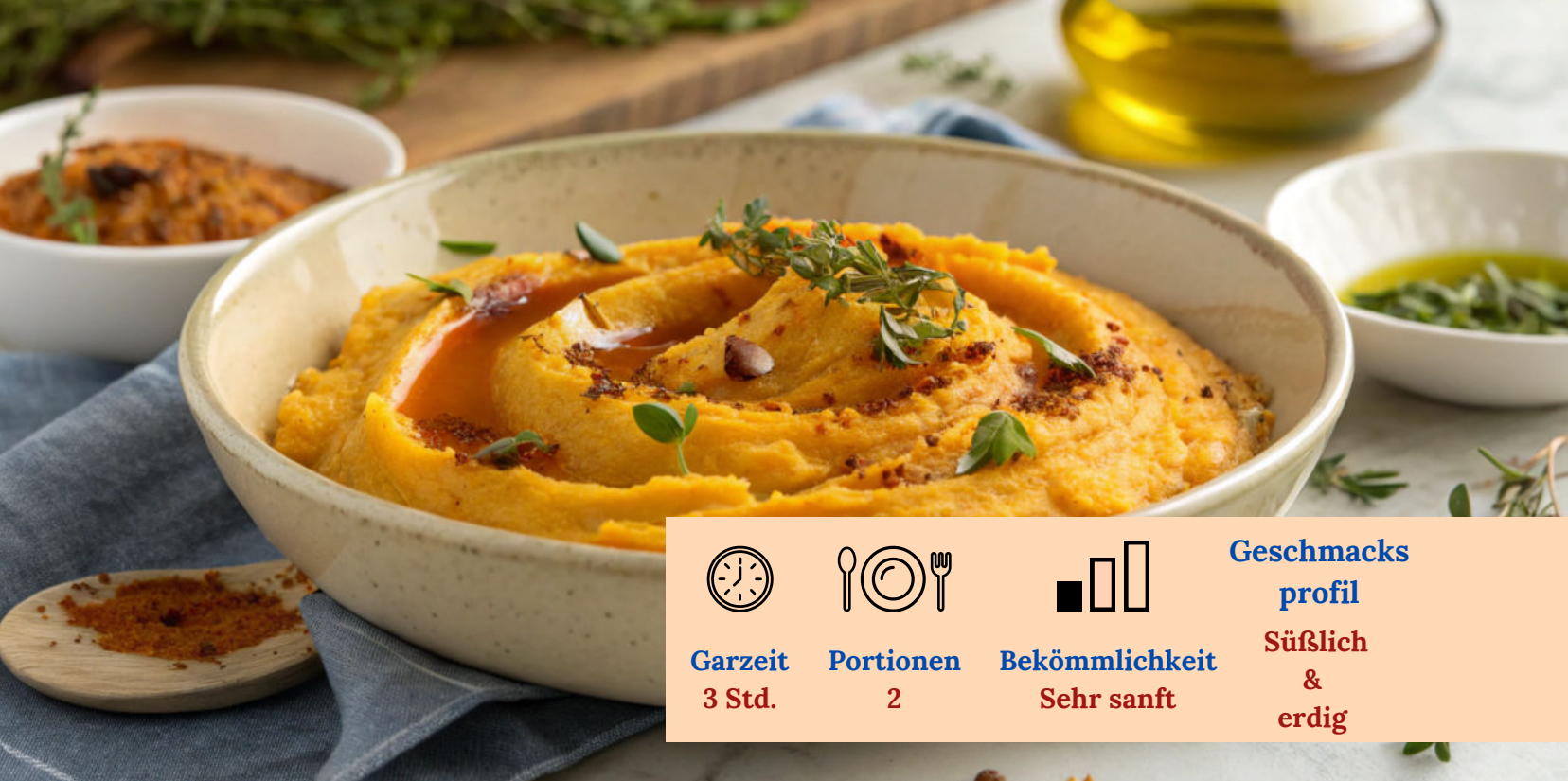
### Zutaten

- 100 g gekochte Quinoa
- 75 g gefrorene Erbsen ohne Salzzusatz
- 1 EL gehackter frischer Dill (oder ¼ TL getrocknet)
- 1 EL fein gehackte Zwiebel oder Frühlingszwiebel
- 1–2 EL Wasser oder salzarme Brühe

**Optional:** 1 TL Olivenöl oder ein Spritzer Zitrone zum Servieren

#### Ihre persönliche Note

◆ Frische Petersilie oder Minze für mehr Frische hinzufügen.



Garzeit  
3 Std.



Portionen  
2



Bekömmlichkeit  
Sehr sanft

Geschmacks  
profil

Süßlich  
&  
erdig

## Butternusskürbis-Püree mit Olivenöl

### Zubereitung

- Den Einsatz des Schongarers leicht einfetten oder eine kleine hitzebeständige Schale hineinstellen.
- Gewürfelten Kürbis und Wasser oder Brühe hinzufügen. Abdecken.
- Auf **NIEDRIG** für 3 Stunden garen, oder bis der Kürbis so weich ist, dass er leicht zerdrückt werden kann.
- Mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Olivenöl und optional Gewürz einrühren.
- Warm als Beilage oder leichte Mahlzeit servieren.

#### Clevere Austauschtipps für 60+

◆ **Kein Butternusskürbis?** Verwenden Sie Süßkartoffel oder Kürbis.

◆ **Kein Olivenöl?** Verwenden Sie Avocadoöl oder ein kleines Stückchen ungesalzene Butter.

**Nährwertangaben:** Kalorien: 140; Kohlenhydrate: 22 g; Protein: 2 g; Ballaststoffe: 4 g; Fett: 5 g; Salz: 40 mg; Kalium: 520 mg; Cholesterin: 0 mg;

### Zutaten

- 225 g Butternusskürbis, geschält und gewürfelt
- 1–2 EL Wasser oder salzarme Brühe
- 1 TL Olivenöl (plus mehr nach Geschmack)

**Optional:** eine Prise Zimt oder Muskatnuss für zusätzliche Wärme

#### Ihre persönliche Note

◆ Gehackte frische Kräuter wie Salbei oder Thymian hinzufügen.

◆ Mit magerem Protein oder einem Löffel Naturjoghurt servieren.



**Garzeit**  
2½ Std.



**Portionen**  
2



**Bekömmlichkeit**  
Sehr sanft

**Geschmacks  
profil**

**Warm &  
natürlich  
süß**

## Gedünstete Birnen mit Zimt & Ingwer

### Zubereitung

- Den Einsatz des Schongarers leicht mit Olivenöl oder Kochspray einfetten (optional).
- Die Birnenscheiben, Zimt, Ingwer und Wasser hinzufügen. Vorsichtig umrühren, um alles zu bedecken.
- Abdecken und auf **NIEDRIG** für 2½ Stunden garen, oder bis die Birnen weich und leicht karamellisiert sind.
- Warm mit Zitronensaft oder gehackten Walnüssen servieren, falls gewünscht.

#### Clevere Austausch Tipps für 60+

◆ **Keine Birnen?** Verwenden Sie Äpfel oder Pfirsiche.

◆ **Kein Ingwer?** Verwenden Sie eine Prise Muskatnuss oder Vanilleextrakt.

◆ Hält sich 3 Tage im Kühlschrank.

**Nährwertangaben:** Kalorien: 110; Kohlenhydrate: 24 g; Protein: 1 g; Ballaststoffe: 4 g; Fett: 2 g; Salz: 5 mg; Kalium: 210 mg; Cholesterin: 0 mg;

### Zutaten

- 2 reife Birnen, geschält, entkernt und in Scheiben geschnitten
- ¼ TL gemahlener Zimt
- ⅛ TL gemahlener Ingwer oder ½ TL frisch geriebener Ingwer
- 2 EL Wasser

**Optional:** ½ TL Zitronensaft oder 1 TL gehackte Walnüsse als Topping

#### Ihre persönliche Note

- ◆ Ein paar Rosinen oder gehackte Datteln für zusätzliche Süße hinzufügen.
- ◆ Über warmem Haferbrei oder Chiasamen-Pudding servieren.



**Garzeit**  
2½ Std.



**Portionen**  
2



**Bekömmlichkeit**  
Sanft

**Geschmacks  
profil**

**Herzhaft  
&  
frisch**

## Knoblauch-Grüne-Bohnen mit Zitronenabrieb

### Zubereitung

- Den Einsatz des Schongarers leicht mit Olivenöl oder Kochspray einfetten.
- Grüne Bohnen, Knoblauch, Zitronenabrieb und Wasser oder Brühe hinzufügen. Vorsichtig umrühren.
- Abdecken und auf **NIEDRIG** für 2½ Stunden garen, oder bis die grünen Bohnen weich, aber nicht matschig sind.
- Warm mit Olivenöl oder einem Spritzer Zitrone servieren, falls gewünscht.

#### Clevere Austausch Tipps für 60+

◆ **Keine grünen Bohnen?** Verwenden Sie gehackte Zucchini, Spargel oder Brokkoliröschen.

◆ **Kein Zitronenabrieb?** Probieren Sie Orangenabrieb oder eine Prise getrockneten Basilikum.

◆ Hält sich 3 Tage im Kühlschrank.

**Nährwertangaben:** Kalorien: 80; Kohlenhydrate: 9 g; Protein: 2 g; Ballaststoffe: 4 g; Fett: 4 g; Salz: 30 mg; Kalium: 270 mg; Cholesterin: 0 mg;

### Zutaten

- 150 g grüne Bohnen (frisch oder gefroren), geputzt
- 1 kleine Knoblauchzehe, gehackt (oder ¼ TL Knoblauchpulver)
- ½ TL Zitronenabrieb
- 1 EL Wasser oder salzarme Brühe

**Optional:** 1 TL Olivenöl oder ein Spritzer frischer Zitrone zum Servieren

#### Ihre persönliche Note

◆ Mit gehackter Petersilie oder gerösteten Samen garnieren.

◆ Zu gebackenem Fisch, Tofu oder Vollkorn-Pilaw servieren.



**Garzeit**  
3 Std.



**Portionen**  
2



**Bekömmlichkeit**  
Sanft

**Geschmacks  
profil**

**Erdig &  
würzig-  
sauerlich**

## Balsamico-Rote-Bete mit Thymian

### Zubereitung

- Den Einsatz Ihres Schongarers leicht mit Kochspray oder Olivenöl einfetten.
- Rote Bete, Wasser, Thymian und Balsamico-Essig hinzufügen. Vorsichtig umrühren.
- Abdecken und auf **NIEDRIG** für 3 Stunden garen, oder bis die Rote Bete gabelzart ist.
- Vorsichtig umrühren und warm servieren. Optional mit Olivenöl oder Walnüssen garnieren, falls gewünscht.

#### Clevere Austauschtipps für 60+

- ◆ **Keine Rote Bete?** Verwenden Sie Karotten oder Butternusskürbis.
- ◆ **Kein Thymian?** Probieren Sie Rosmarin oder Dill.
- ◆ **Mehr Protein gewünscht?** Mit Hanfsamen oder gehackten Nüssen bestreuen.
- ◆ Hält sich 3–4 Tage im Kühlschrank.

**Nährwertangaben:** Kalorien: 90; Kohlenhydrate: 12 g; Protein: 2 g; Ballaststoffe: 4 g; Fett: 4 g; Salz: 40 mg; Kalium: 350 mg; Cholesterin: 0 mg;

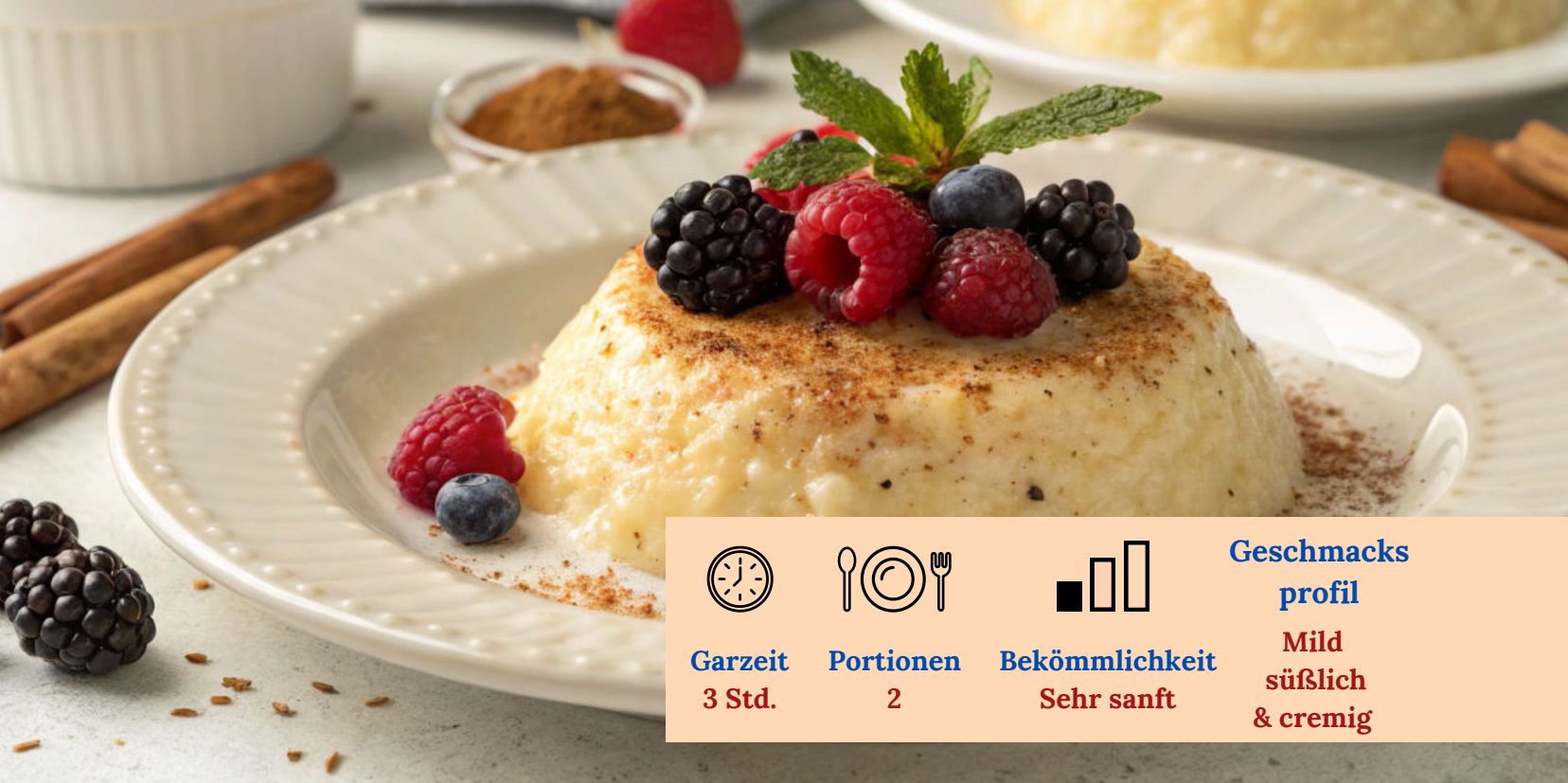
### Zutaten

- 225 g rohe Rote Bete, geschält und gewürfelt (ca. 2 cm große Stücke)
- 1 TL Balsamico-Essig
- ¼ TL getrockneter Thymian (oder ½ TL frisch)
- 2 EL Wasser

**Optional:** 1 TL Olivenöl oder gehackte Walnüsse zum Servieren

#### Ihre persönliche Note

- ◆ Über Blattsalat oder Quinoa servieren.
- ◆ Für zusätzliche Frische Orangenabrieb oder geschnittene Schalotten hinzufügen.



**Garzeit**  
3 Std.



**Portionen**  
2



**Bekömmlichkeit**  
Sehr sanft

**Geschmacks  
profil**

Mild  
süßlich  
& cremig

## Kokos-Milchreis mit Beeren

### Zubereitung

- Den Einsatz Ihres Schongarers leicht einfetten oder eine kleine Keramikschale hineinstellen.
- Gekochten Reis, Kokosmilch, Wasser und Zimt hinzufügen. Vorsichtig umrühren.
- Abdecken und auf **NIEDRIG** für 3 Stunden garen, oder bis es dickflüssig und cremig ist.
- Die Beeren in den letzten 15 Minuten der Garzeit einrühren.
- Warm oder gekühlt servieren, optional mit Vanille oder Leinsamen garnieren.

#### Clevere Austausch Tipps für 60+

◆ **Keine Beeren?** Verwenden Sie gehackten Apfel, Birne oder Trockenfrüchte (ungesüßt).

◆ **Keine Kokosmilch?** Verwenden Sie Mandel-, Hafer- oder Sojamilch.

◆ Hält sich 3 Tage im Kühlschrank.

**Nährwertangaben:** Kalorien: 190; Kohlenhydrate: 26 g; Protein: 3 g; Ballaststoffe: 3 g; Fett: 8 g; Salz: 30 mg; Kalium: 220 mg; Cholesterin: 0 mg;

### Zutaten

- 100 g gekochter brauner oder weißer Reis
- 120 ml leichte ungesüßte Kokosmilch
- 60 ml Wasser oder ungesüßte pflanzliche Milch
- ¼ TL Zimt (optional)
- 60 g frische oder aufgetaute gefrorene Beeren (z. B. Heidelbeeren, Himbeeren)

**Optional:** ½ TL Vanilleextrakt oder 1 TL gemahlene Leinsamen als Topping

◆ Gehackte Nüsse oder Samen für etwas Knackiges hinzufügen.



**Garzeit**  
2½ Std.



**Portionen**  
2



**Bekömmlichkeit**  
Sehr sanft

**Geschmacks  
profil**

**Warm &  
süßlich  
gewürzt**

## Gedünstete Äpfel mit Rosinen & Nelken

### Zubereitung

- Den Einsatz des Schongarers leicht einfetten (oder eine kleine Schale verwenden).
- Äpfel, Rosinen, Nelken, Zimt (falls verwendet) und Wasser hinzufügen. Vorsichtig umrühren.
- Abdecken und auf **NIEDRIG** für 2½ Stunden garen, oder bis die Äpfel weich und duftend sind.
- Warm mit Zitronensaft oder Walnüssen servieren, falls gewünscht.

#### Cleverer Austausch Tipp für 60+

◆ **Keine Rosinen?** Verwenden Sie gehackte getrocknete Aprikosen oder lassen Sie sie für weniger Zucker weg.

◆ **Keine Nelke?** Verwenden Sie Muskatnuss oder Vanilleextrakt.

◆ **Protein benötigt?** Einen Löffel Naturjoghurt oder Sojajoghurt hinzufügen.

**Nährwertangaben:** Kalorien: 120; Kohlenhydrate: 27 g; Protein: 1 g; Ballaststoffe: 4 g; Fett: 1 g; Salz: 5 mg; Kalium: 260 mg; Cholesterin: 0 mg;

### Zutaten

- 2 mittelgroße Äpfel, geschält, entkernt und in Scheiben geschnitten
- 2 EL ungesüßte Rosinen
- ⅛ TL gemahlene Nelke (oder 1 ganze Nelke, vor dem Servieren entfernen)
- ¼ TL gemahlener Zimt (optional)
- 2 EL Wasser

**Optional:** ½ TL Zitronensaft oder gehackte Walnüsse zum Servieren

◆ Mit gemahlenden Leinsamen für zusätzliche Ballaststoffe bestreuen.

◆ Über Haferbrei, Milchreis oder Chiasamen-Pudding servieren.



**Garzeit**  
3 Std.



**Portionen**  
2



**Bekömmlichkeit**  
Sehr sanft

**Geschmacks  
profil**

**Süßlich  
&  
gewürzt**

## Zimt-Kürbis-Püree

### Zubereitung

- Den Einsatz Ihres Schongarers leicht einfetten oder eine kleine hitzebeständige Schale hineinstellen.
- Kürbiswürfel, Zimt und Wasser (oder Milch) hinzufügen. Vorsichtig umrühren.
- Abdecken und auf **NIEDRIG** für 3 Stunden garen, oder bis der Kürbis sehr weich ist.
- Zerdrücken oder pürieren, bis es glatt ist. Optional Muskatnuss oder Vanille einrühren.
- Warm als Beilage oder Snack servieren.

#### Clevere Austausch Tipps für 60+

◆ **Kein frischer Kürbis?** Verwenden Sie 180 g ungesüßtes Kürbispüree aus der Dose – Wasser weglassen, 1 Stunde kochen.

◆ **Kein Zimt?** Probieren Sie Kardamom oder Ingwer.

◆ Hält sich 3 Tage im Kühlschrank.

**Nährwertangaben:** Kalorien: 100; Kohlenhydrate: 18 g; Protein: 2 g; Ballaststoffe: 4 g; Fett: 3 g; Salz: 10 mg; Kalium: 420 mg; Cholesterin: 0 mg;

### Zutaten

- 225 g frischer Kürbis, gewürfelt (oder aus der Dose, siehe Tauschtipp)
- ¼ TL gemahlener Zimt
- 2 EL Wasser oder ungesüßte pflanzliche Milch

**Optional:** eine Prise Muskatnuss oder ½ TL Vanilleextrakt

#### Ihre persönliche Note

◆ Mit gehackten Walnüssen, Leinsamen oder Sonnenblumenkernen bestreuen.

◆ Als Beilage zu gebratenem Hähnchen oder Linsen servieren.



**Garzeit**  
2 Std.



**Portionen**  
2



**Bekömmlichkeit**  
Sehr sanft

**Geschmacks  
profil**

**Fruchtig  
& leicht  
süßlich**

## Warme Beeren mit Chia & Vanille

### Zubereitung

- Den Einsatz des Schongarers leicht einfetten oder eine kleine hitzebeständige Schale hineinstellen.
- Beeren, Chiasamen, Vanille und Wasser (falls nötig) hinzufügen. Vorsichtig umrühren.
- Abdecken und auf **NIEDRIG** für 2 Stunden garen, oder bis die Beeren weich und saftig sind.
- Umrühren und 5–10 Minuten unabgedeckt stehen lassen, damit es etwas andickt.
- Warm pur oder mit Joghurt oder Haferbrei servieren.

#### Clevere Austausch Tipps für 60+

- ◆ **Keine Beeren?** Verwenden Sie gehackte Äpfel, Pflaumen oder Pfirsiche.
- ◆ **Mehr Protein gewünscht?** Einen Löffel Hüttenkäse oder Tofu-Creme hinzufügen.
- ◆ Hält sich 2 Tage im Kühlschrank.

**Nährwertangaben:** Kalorien: 100; Kohlenhydrate: 18 g; Protein: 2 g; Ballaststoffe: 4 g; Fett: 3 g; Salz: 10 mg; Kalium: 420 mg; Cholesterin: 0 mg;

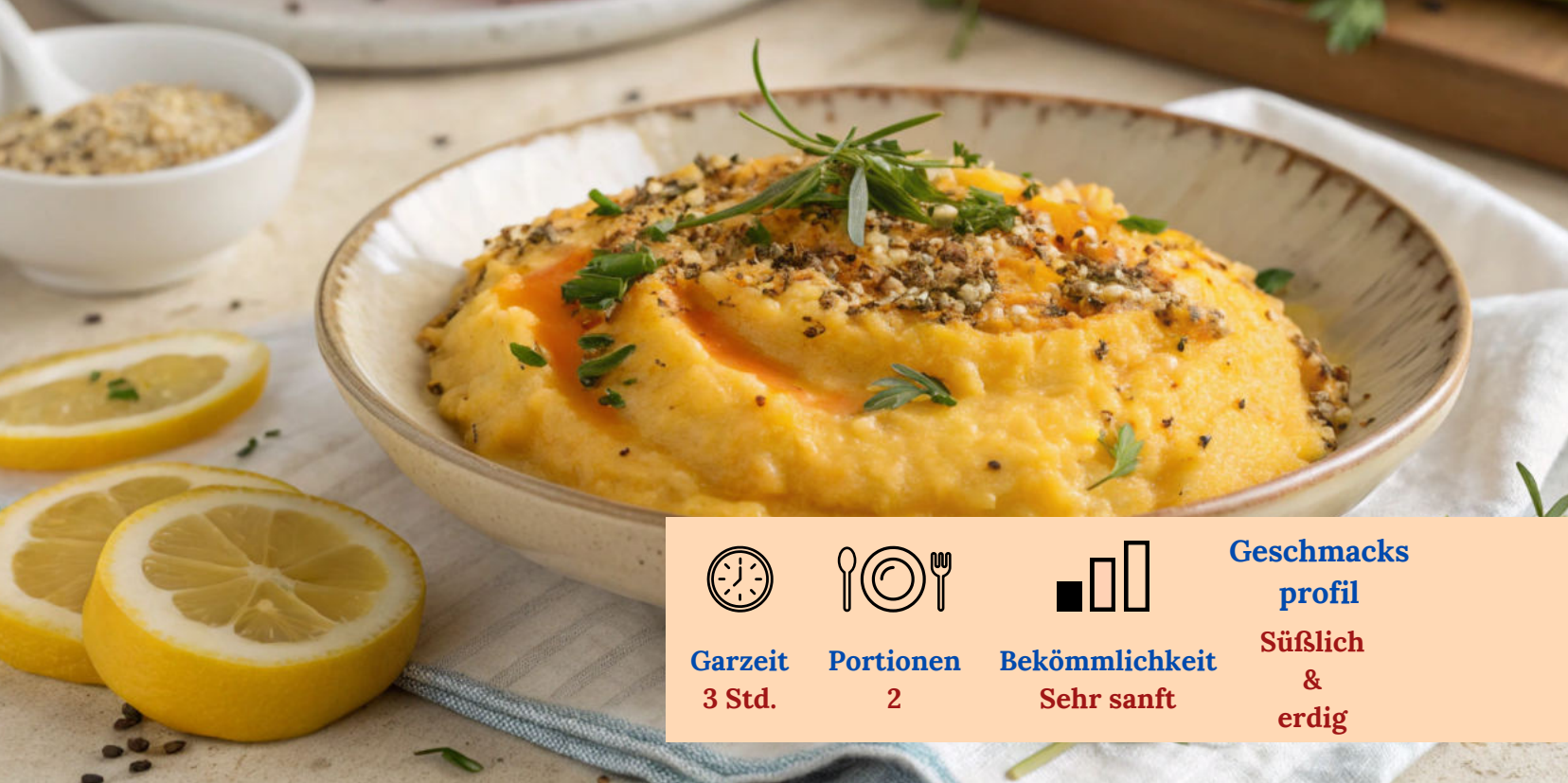
### Zutaten

- 200 g gemischte Beeren (frisch oder gefroren, ungesüßt)
- 1 TL Chiasamen
- ½ TL Vanilleextrakt
- 1–2 EL Wasser (falls frische Beeren verwendet werden)

**Optional:** ½ TL Zitronensaft oder eine Prise Zimt

#### Ihre persönliche Note

- ◆ Über Haferbrei, Pfannkuchen oder Chiasamen-Pudding servieren.
- ◆ Einen Klecks Naturjoghurt hinzufügen (falls vertragen).



**Garzeit**  
3 Std.



**Portionen**  
2



**Bekömmlichkeit**  
Sehr sanft

**Geschmacks  
profil**  
Süßlich  
&  
erdig

## Einfaches Pastinaken-Karotten-Püree

### Zubereitung

- Den Einsatz Ihres Schongarers leicht einfetten oder eine hitzebeständige Schale hineinstellen.
- Karotten, Pastinaken, Wasser oder Brühe und optional Gewürze hinzufügen.
- Abdecken und auf NIEDRIG für 3 Stunden garen, oder bis das Gemüse sehr weich ist.
- Mit einer Gabel oder einem Stampfer zu einem glatten Püree zerdrücken. Optional Olivenöl einrühren.
- Warm als Beilage oder leichte Mahlzeit servieren.

#### Cleverer Austausch Tipp für 60+

- ◆ **Keine Pastinaken?** Verwenden Sie Süßkartoffeln oder Blumenkohl.
- ◆ **Keine Karotten?** Probieren Sie Butternusskürbis oder gelbe Bete.
- ◆ Hält sich 2-3 Tage im Kühlschrank.

**Nährwertangaben:** Kalorien: 110; Kohlenhydrate: 21 g; Protein: 2 g; Ballaststoffe: 5 g; Fett: 3 g; Salz: 25 mg; Kalium: 450 mg; Cholesterin: 0 mg;

### Zutaten

- 120 g Karotten, geschält und gehackt
- 150 g Pastinaken, geschält und gehackt
- 2 EL Wasser oder salzarme Brühe
- 1 TL Olivenöl (optional)

**Optional:** eine Prise gemahlener Ingwer oder ¼ TL getrockneter Thymian für eine subtile Würze

#### Ihre persönliche Note

- ◆ Einen Spritzer Zitronensaft oder gehackte frische Kräuter hinzufügen.
- ◆ Mit gebackenem Fisch, Puterfleisch oder Linsenfrikadellen servieren.

## Ein Wort des Dankes

Herzlichen Dank, dass Sie dieses Buch in Ihr Zuhause geholt haben – und vielleicht auch in den ruhigen Rhythmus Ihrer täglichen Mahlzeiten.

Es bedeutet mir viel, dass Sie sich die Zeit genommen haben, nicht nur Rezepte zu entdecken, sondern auch Wege, mit Absicht, Leichtigkeit und Herz für sich selbst zu sorgen. Gerade nach dem 60. Lebensjahr geht es bei der Ernährung weniger um Zahlen, sondern mehr darum, die Weisheit des eigenen Körpers, die gesammelten Erfahrungen und die innere Stärke zu ehren, die daraus erwächst, das zu wählen, was Ihnen wirklich guttut.

Dieses **DASH-Kochbuch** für den Schongarerer wurde nicht verfasst, um strikt oder kompliziert zu sein. Es wurde geschrieben, um sich überschaubar und sinnvoll anzufühlen.

Wenn ein einziges Gericht aus diesem Buch Ihnen geholfen hat, sich ausgeglichener, klarer oder einfach friedlicher in Ihrer Küche zu fühlen – dann hat dieses Buch seinen Zweck erfüllt.

Die Gerichte, die Sie ausprobiert haben, sind mehr als nur salzarme Kreationen mit fünf Zutaten. Sie sind kleine Akte der Selbstachtung. Einfache Gerichte aus einem Topf, die behutsam auf Ihren Blutdruck, Ihre Energie und Ihren Tagesrhythmus achten – ohne Perfektion zu verlangen.

Ich hoffe, dass dieses Buch Sie dort abholt, wo Sie gerade stehen – nicht, indem es Sie bittet, neu anzufangen, sondern indem es Ihnen hilft, mit Gelassenheit und Sanftmut voranzuschreiten.

### **Lassen Sie diese Seiten in Ihrer Nähe:**

- ◆ *Auf der Küchenablage.*
- ◆ *In der Einkaufstasche.*
- ◆ *Neben sich, wenn die Energie niedrig ist, aber der Wunsch nach guter Ernährung bleibt.*

### **Und vor allem:**

- Kochen Sie weiterhin auf eine Art und Weise, die sich gut anfühlt.*
- Gönnen Sie sich Ruhe, wenn Ihr Körper danach verlangt.*
- Und genießen Sie diese bemerkenswerte Lebensphase – langsam, sanft und mit Sorgfalt.*

Mit aufrichtiger Dankbarkeit,

*Leonora Key*

## Über die Autorin

Hallo, ich bin **Leonora Key** – und ich glaube, dass es bei guter Ernährung nach dem 60. Lebensjahr nicht um strikte Regeln oder das Streben nach Jugend geht.

**Es geht darum, auf die innere Stimme zu hören. Es geht um Rhythmus. Es geht darum, Essen zu wählen, das mehr gibt, als es nimmt.**

Für mich bedeutete Essen schon immer Trost, Klarheit und Fürsorge – besonders in Zeiten des Wandels. Ob die Energie nachlässt, die Erinnerung trübt oder der Schlaf sich rar macht, ich habe erfahren, wie einfache Mahlzeiten das wiederherstellen können, was wir dachten, verloren zu haben.

Ich habe das nicht in einer Kochschule gelernt.

Ich habe es in einer stillen Küche gelernt – erfüllt von Kräutern, Dampf und der beständigen Anwesenheit meiner Mutter, die mir beibrachte, dass Heilung oft mit etwas Warmem auf dem Herd beginnt.

Deshalb habe ich die Reihe „EatWell 50+“ ins Leben gerufen – eine wachsende Sammlung von Kochbüchern, die nicht nur den Körper, sondern auch den Geist und die Seele in der zweiten Lebenshälfte nähren sollen.

Dieses besondere Buch – das **DASH-Diät Slow Cooker/Schongarer Kochbuch für Senioren ab 60** – vereint zwei meiner liebsten Werkzeuge für das tägliche Wohlbefinden:

- ◆ **Die sanfte Kraft der DASH-Ernährung, und**
- ◆ **Die Leichtigkeit und Beständigkeit des Schongarens.**

Wenn Ihnen dieses Buch Stabilität, Frieden oder auch nur eine kleine Veränderung in der Art und Weise, wie Sie für sich selbst sorgen, gebracht hat – fühle ich mich zutiefst geehrt.

Sie sind der Grund, warum ich schreibe.

Möchten Sie weitere sanfte Werkzeuge entdecken, um mit Klarheit und Fürsorge zu altern? Besuchen Sie meine Autorensseite, um andere Titel aus der Reihe „EatWell 50+“ zu entdecken:

<https://www.amazon.com/author/key.leonora-book>



Danke, dass Sie mich in Ihre Küche – und in Ihre Geschichte – gelassen haben. Es gibt noch so viel zu genießen. In Ihrem eigenen Tempo. Auf Ihre eigene Art und Weise.

Mit all meiner Dankbarkeit,

*Leonora Key*

„Für alles, was ich über Liebe und Ernährung weiß – danke, Mama.“

## Fazit

### *Sie fangen nicht neu an – Sie gehen behutsam voran*

Wenn Sie bis hierher gelesen haben, danke ich Ihnen. Sie haben mehr als 60 Rezepte für den Schongarer kennengelernt. Sie haben Ihrer Zeit, Ihrem Wohlbefinden und Ihrer Absicht, für sich selbst zu sorgen – sanft und mit Bedacht – Wertschätzung entgegengebracht.

In diesem Buch ging es nicht darum, bei null anzufangen oder das Rad neu zu erfinden. Es ging darum, sich zu erinnern:

*Sie besitzen bereits Weisheit.*

*Sie wissen bereits, wie sich innerer Frieden anfühlt.*

*Sie verdienen bereits Essen, das Sie stärkt, anstatt Sie zu belasten.*

Wenn nur ein einziges Rezept Ihren Tag leichter gemacht oder Ihrer Energie Stabilität gegeben hat – dann hat dieses Buch seine leise Arbeit getan. Und wenn es Sie daran erinnert hat, dass Ernährung einfach, wohltuend und entschleunigend sein kann – dann hoffe ich, dass es Sie weiterhin begleitet.

Sie müssen nicht alles auf einmal ändern. Sie brauchen keine perfekten Wochen oder makellose Speisepläne. Sie brauchen nur ein paar bewährte Rezepte. Ein paar ruhige Abende. Ein paar Erfolge, die sich ganz nach Ihnen anfühlen.

Integrieren Sie ein paar Ihrer tiefkühlgeeigneten Favoriten in Ihren Wochenplan. Kochen Sie dasselbe Rezept zweimal – mit Freude, nicht mit Schuldgefühlen. Und wenn die Energie nachlässt oder die Motivation schwankt – kehren Sie zu Ihrem Schongarer zurück. Lassen Sie ihn den Rhythmus für Sie halten.

Sie sind auf diesem Weg nicht allein. Die Reihe „EatWell 50+“ ist für Sie da – für jede neue Jahreszeit, jede kleine Veränderung, jedes Mal, wenn Sie Freundlichkeit statt Druck wählen.

Um Sie über diese Seiten hinaus zu unterstützen, habe ich die **Bonusbibliothek für Langlebigkeit** erstellt – eine sanfte Sammlung druckbarer Extras, die Sie in Ihrem eigenen Tempo mit Nährstoffen, Fokus und Inspiration versorgen soll.

**Hier herunterladen:** <http://bit.ly/44ubP9d>

Darin finden Sie:

- ◆ Das druckbare Journal für Energie & Klarheit
- ◆ Clevere Tauschtipps, Umrechnungstabellen und Vorlagen für die Portionsplanung

Sie haben sie bereits heruntergeladen? Wunderbar. Sie sind auf dem besten Weg.



Sie müssen es nicht perfekt machen. Sie müssen nur weiterhin präsent sein – sanft, bewusst und mit Fürsorge.

Es ist mir eine Ehre, Teil Ihrer Küche und Ihrer Geschichte zu sein. Ich danke Ihnen, dass Sie mir Ihre Zeit und Ihren Tisch anvertraut haben.

Wenn dieses Buch Sie auf Ihrem Weg begleitet hat, freue ich mich sehr über eine kurze **Amazon-Rezension**. Ihre Erfahrung kann anderen Mut machen und ihnen helfen, den Weg zu diesem Buch zu finden.

Mit Herzlichkeit und beständiger Ermutigung,

*Leonora*

## Sanfte Zutatensubstitutionen für die tägliche Küche

Für Ihre Bequemlichkeit finden Sie hier eine schnelle Referenzliste der Zutaten-Swaps, die in diesem Buch verwendet werden

Wenn Sie nicht haben...	Verwenden Sie stattdessen...
Zucchini	Aubergine, Kürbis oder Sellerie
Farro	Perlgerste oder Naturreis
Quinoa	Bulgur oder Hirse
Wildreis	Naturreis oder eine Mischung aus Naturreis und rotem Reis
Cannellini-Bohnen	Riesenbohnen oder Kichererbsen
Rote Linsen	Gelbe Spalterbsen oder grüne Linsen
Tofu (extra-fest)	Tempeh oder weiße Bohnen
Pflanzlichen Joghurt (natur)	Leichte Kokosmilch oder Hafer-Crème-fraîche
Kokosmilch (vollfett)	Leichte Kokosmilch oder Hafercreme
Rosinen	Gehackte Datteln, getrocknete Cranberrys (ungesüßt)
Leinsamen (gemahlen)	Chiasamen oder Haferkleie
Olivenöl	Rapsöl oder Avocadoöl
Zwiebel	Schalotten, Frühlingszwiebeln oder Lauch