

ROBINSON®

Zeit für Gefühle

WellFood®

Rezepte

WAS IST WellFood®?

„Ein ganzheitliches Ernährungskonzept, welches auf fundierten ökotrophologischen Erkenntnissen basiert und dessen sorgfältig ausgewählte Zutaten mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen das körperliche und seelische Befinden positiv beeinflussen.“



ROBINSON

WellFood-Expertin

Dipl. Oec. Troph.

Silvie Gilbert

So in etwa könnte die Theoriestunde um die Wirkung und den Hintergrund von WellFood beginnen.

Aber ehrlich gesagt ist das Hauptziel von WellFood Folgendes:

gute Lebensmittel in überraschend anderen Kombinationen

zu entdecken und zu genießen, Spaß bei der Zubereitung und beim Probieren mit Freunden und Familie zu haben und sich rundum wohlfühlen. Und: sich um den Rest keine Gedanken zu machen. Das haben wir schon für dich getan. Denn bei der Entwicklung der WellFood-Gerichte haben wir auf all das geachtet, was dir wichtig ist und deinem Körper guttut:

- | **kalorienbewusste Zutaten**
- | **eine hohe Eiweißqualität**
- | **stoffwechselformbezogene Gerichte**
- | **ausgewogenes Verhältnis zwischen Fleisch- und Fischgerichten und auch vegetarischen und veganen Ideen**
- | **Umsetzbarkeit in jeder Haushaltsküche**

WellFood soll dich inspirieren, frische und vielseitige Ideen auf den Teller zu bringen, deren Zubereitung keine Zauberei ist und bei deren Genuss du deinem Körper etwas Gutes tust und das Wort „Kalorien zählen“ von vornherein vergessen darfst. Denn unsere Gerichte sind so entwickelt, dass sogar immer noch Platz für eine leichte Vorspeise oder auch ein kleines Dessert bleibt.

Viel Spaß beim Entdecken, Nachkochen und Genießen.

Eure Silvie



INHALT

4 WellFood

Unser Rezept für eine ausgewogene Ernährung

5 FRÜHSTÜCK

6 Laktosefreies warmes Müsli
Karotten-Apfel-Müsli

7 Beeren-Bananen-Müsli
Spicy Booster

8 AM MITTAG: WellFood BALANCE

9 Rucola-Ananas-Shake
Rote-Bete-Birnen-Shake

10 Gemüsechili mit Tofu & Avocado-Zimt-Creme

11 Scharfes Gemüse mit Ei & Kichererbsendal

12 Linsenwildreis mit Kokos & würzigem
Ananaschutney

13 Bulgurrisotto mit Champignons &
getrockneten Tomaten & Spicy Basilikumsalat

14 AM ABEND: FELICITY FOOD

15 Espresso-fisch mit Fenchel-Orangen-Salat &
Kurkuma-Kartoffelpüree

16 Hähnchenbrust Oriental Style mit süßer
Basilikumcreme & Taboulé

17 Garnelentortillas mit Sweet-Chili-Sauce &
Avocado-Grapefruit-Salat

18 Tandoorihähnchen mit lauwarmem
Bulgursalat & Ingwerdip

19 WellFood KIDchen

20 Süßkartoffelwaffel mit Avocado-creme

21 Dinkelpfannkuchen mit mildem Gemüsecurry

22 Champignonpuffer mit Kräuter-Gurken-Quark



WellFood®

WellFood – UNSER REZEPT FÜR EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG



Eine gesunde, ausgewogene Ernährung ist das beste Rezept für einen sportlich aktiven Lebensstil. Die besten Rezepte dafür haben unsere Food-Experten gemeinsam mit Silvie Gilbert hier zusammengestellt. Die auf neuesten Ernährungserkenntnissen basierende, leckere, kreative Trendküche aus vorwiegend regionalen und saisonalen Produkten bringt Energie und Balance für den ganzen Körper. Kohlenhydrat- und kalorienbewusst, wenig Fett, viele Bioaktive, hohe Eiweißqualität und

teilweise ayurvedisch inspiriert, ist WellFood ideal für Aktive und für alle, die gern gesund genießen. Ganz ohne komplizierte Kalorienzählerei und vollkommen im Einklang mit den Tageszeiten bietet WellFood genau das, was der Körper braucht. Und das nicht nur im Urlaub bei ROBINSON, sondern natürlich auch zu Hause.





WellFood® BALANCE

AUF DIE RICHTIGE BALANCE KOMMT ES AN!

Jeder Mensch tickt anders.
Der eine kommt morgens schlecht
„in die Gänge“. Der andere ist
ein wahres Energiebündel und
wünscht sich vielleicht, manchmal
etwas ausgeglichener zu sein.

Die WellFood-Balance-Gerichte
von ROBINSON bestehen aus zwei
sich ergänzenden Komponenten, so-
dass du das deinem Ernährungstyp
entsprechende Verhältnis auswäh-
len und genießen kannst. Natürlich
sind beide Kreationen perfekt auf-
einander abgestimmt und entfal-
ten zusammen genossen ihren
vollen Geschmack sowie ihre
einzigartige gesundheits-
fördernde Wirkung.

FRÜHSTÜCK IST FERTIG

Starte in den Tag mit einem energie-
reichen Frühstück, das auf deinen
individuellen Stoffwechselltyp ein-
geht. Der „Spicy Booster“ aktiviert
die Lebensgeister. Ausgleichend
und beruhigend wirkt dagegen ein
warmes Müsli. Mit einem Spritzer
Zitrone und einigen sogenannten
„warmen“ Gewürzen wie Kardamom
und Zimt ist es für jeden Stoff-
wechselltyp sehr bekömmlich – auch
weil es keine Laktose enthält. Schön
warm serviert ist das Müsli besonders
leicht verdaulich. Guten Morgen!





KAROTTEN- APFEL-MÜSLI

Zutaten für 2 Personen:

- 100 g Haferflocken
- 10 g Walnüsse
- 80 g Karotte, geraspelt
- 80 g Apfel, geraspelt
- 150 g Joghurt
- 200 g Apfelsaft

WellFood® BALANCE LAKTOSEFREIES WARMES MÜSLI

Zutaten für 2–3 Personen:

- 120 g Vollkornhaferflocken
- 400 g Wasser
- ½ Vanillestange
- Saft von einer Zitrone
- 1 TL Kardamom, gemahlen
- 1 TL Zimt, gemahlen
- 30 g Mandelstifte, geröstet
- 30 g Sonnenblumenkerne, geröstet
- Honig nach Geschmack
- 2 St. frische Früchte, klein geschnitten,
z. B. Banane und Nektarine,
Apfel, Birne etc.

Zubereitung:

Die Haferflocken mit dem Wasser, dem Zitronensaft und der Vanillestange unter Rühren langsam erwärmen, bis die Flocken die ganze Flüssigkeit aufgesogen haben. Danach die Gewürze hineintrühren, süßen, die Kerne dazugeben, verrühren und zum Schluss die Früchte darübergeben und servieren.

Zubereitung:

Alles zusammen in einer Schüssel mischen, abschmecken und servieren.



nussfrei

BEEREN- BANANEN-MÜSLI

Zutaten für 2 Personen:

- 100 g Haferflocken
- 50 g Beeren
- 50 g Bananenscheiben
- 150 g Joghurt
- 200 g Orangensaft
- 10 g Pinienkerne, geröstet

Zubereitung:

Alles zusammen in einer Schüssel mischen, abschmecken und servieren.



nussfrei



WellFood® BALANCE SPICY BOOSTER

Zutaten für 2 Personen:

FEEL THE ENERGY

- 250 ml Wasser
- 3 cm Ingwer in Scheiben geschnitten
- ½ Chilischote
- 250 g Orangensaft

Zubereitung:

Wasser mit Ingwer kalt aufsetzen und zum Kochen bringen, dann 5 Min. kochen lassen. Die Chilischote dazugeben und eine Minute weiterköcheln lassen. Chilischote und Ingwer entnehmen. Mit dem Orangensaft auffüllen. Abkühlen lassen und bei 38 Grad servieren.



WellFood®



WellFood AM MITTAG – KREATIVE UND GESUNDE KÜCHE BRINGT DICH IN BALANCE

Am Mittag bringst du dich und deinen Körper in Balance und du isst, wie du dich fühlst. Jetzt solltest du dich kurz selbst einschätzen, dabei hilft dir die unten stehende Tabelle, und schon kannst du die jeweiligen Anteile von aktivierendem FEEL THE ENERGY und von dich erdendem FEEL THE EARTH optimal auf deinen persönlichen Bedarf abstimmen.

Welches WellFood-Balance-Gericht ist richtig für mich?

Eine kurze Einschätzung:

FEEL THE EARTH

tut mir gut, wenn ich

- | mich gerne beim Sport auspowere
- | ein totaler Bewegungstyp bin
- | auch im Alltag stets auf Hochtouren laufe
- | nicht abschalten kann
- | schnell „sauer“ bin (Übersäuerung)
- | schnell nervös und gereizt bin
- | schnell schwitze
- | mich öfter erschöpft und ausgelaugt fühle

FEEL THE ENERGY

tut mir gut, wenn ich

- | im Alltag wenig Bewegung habe
- | nicht so gerne Sport mache
- | gerne lange schlafe
- | lange Entspannungszeiten bevorzuge, wenn Sport, dann ruhigere Programme
- | schnell friere
- | oft von Erkältungen geplagt bin
- | Mühe habe, morgens „in die Gänge“ zu kommen



RUCOLA- ANANAS-SHAKE

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Rucola
- 550 g Orangensaft
- 150 g Ananas
- 20 g Zitronensaft



laktosefrei



ROTE-BETE- BIRNEN-SHAKE

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Rote Bete
- 500 g Apfelsaft
- 100 g Birne
- 20 g Zitronensaft



laktosefrei





WellFood® BALANCE

GEMÜSECHILI MIT TOFU & AVOCADO-ZIMT- CREME

Zutaten für 4 Personen:

FEEL THE EARTH

AVOCADO-ZIMT-CREME

- 200 g Avocado, püriert**
- 80 g Frühlingszwiebeln, feine Ringe**
Saft von einer halben Limette
- 1 EL Olivenöl**
- 1 TL Ingwer, gehackt**
- 1 Prise Zimt, Vanillesalz,**
Rosenpaprika, mild

Zubereitung:

Alles zusammen in einer Schüssel mischen, abschmecken und servieren.



FEEL THE ENERGY

GEMÜSECHILI MIT TOFU

- 2 EL Olivenöl, Tomatenmark**
- 200 g Tofu, zerbröselst wie Hackfleisch**
- 4 g Knoblauch, gehackt**
- 250 g Paprika, gelb, in 1-cm-Würfeln**
- 100 g Zwiebeln, gewürfelt**
- 250 g Mais, Dose**
- 250 g Kidneybohnen, Dose**
- 400 g Dosentomaten, gehackt**
Salz, Cayennepfeffer,
geröstetes Paprikapulver,
Cumin, Korianderpulver,
Parmesan, gehobelt – separat

Zubereitung:

In Olivenöl Tomatenmark, den Tofu und Knoblauch anrösten, Paprika- und Zwiebelwürfel dazugeben, ebenfalls anbraten. Hülsenfrüchte dazugeben, danach mit den gehackten Tomaten auffüllen. Alles scharf abschmecken, auf Wunsch mit Parmesan bestreut servieren.

WellFood® BALANCE

SCHARFES GEMÜSE MIT EI & KICHERERBSENDAL



Zutaten für 4 Personen:

FEEL THE EARTH

KICHERERBSENDAL

- 2 EL Rapsöl
- 2 Knoblauchzehen,
fein geschnitten
- ½ TL Kurkuma, gemahlen
- 120 g Zwiebeln, fein geschnitten
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Koriander, gemahlen
- 30 g Ingwer, frisch
- 400 g Kichererbsen,
Konserven mit Fond
Saft von einer Limette
- ½ TL Salz
- 1 EL Korianderblätter,
geschnitten

Zubereitung:

Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Knoblauch, Kurkuma, Zwiebelwürfel, Kreuzkümmel, gemahlene Koriander sowie den Ingwer darin bei mittlerer Hitze etwa 3 Min. goldbraun braten. Die Kichererbsen mit 0,2 l Flüssigkeit etwa 4 Min. erhitzen. Alles pürieren, mit Limettensaft und Salz abschmecken und mit frischem Koriander bestreuen.

FEEL THE ENERGY

SCHARFES GEMÜSE MIT EI

- 70 g Zwiebeln, fein gewürfelt
- 2 EL Butter zum Anbraten
- 2 Knoblauchzehen, fein geschnitten
- 150 g gelbe Paprika, klein gewürfelt
- 150 g rote Paprika, klein gewürfelt
- 150 g Karotten, feine Scheiben
- 150 g Zucchini, in Scheiben
- 500 g Tomatensauce
- 50 g Tomatenwürfel
- 1 TL scharfes Paprikapulver
- Salz, Pfeffer
- 4 Eier
- Sambal Oelek
- frisches Basilikum, geschnitten
- Parmesankäse zum Bestreuen

Zubereitung:

Die Zwiebeln und den Knoblauch in Butter anbraten, die Paprikawürfel und Karotten hinzufügen, kurz mitdünsten. Zucchini unterrühren, Tomatensauce, -würfel und das Paprikapulver dazugeben und köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Eier vorsichtig daraufgeben und stocken lassen. Mit Sambal Oelek würzen und mit Kräutern und Parmesan bestreuen.



vegetarisch



WellFood® BALANCE

LINSENWILDREIS MIT KOKOS & WÜRZIGEM ANANASCHUTNEY

Zutaten für 4 Personen:

FEEL THE EARTH

LINSENWILDREIS MIT KOKOS

- 2 TL Rapsöl
- 40 g Ingwer, fein gehackt
- 600 ml Gemüsebrühe
- 400 ml Kokosmilch
- 6 Kaffir-Limettenblätter
- 1 Vanillestange
- 240 g rote Linsen, gewaschen
- 200 g Wildreis, gegart
- 100 g Zuckerschoten, 1-cm-Stücke
- Salz, Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL Limettensaft
- 4 EL Korianderblätter, gehackt

Zubereitung:

Rapsöl in einem Topf erhitzen, den Ingwer darin andünsten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Kokosmilch zugeben, alles aufkochen lassen. Die Limettenblätter und die Vanillestange zugeben, die Linsen einstreuen und bei schwacher Hitze 10 Min. garen lassen. Limettenblätter und Vanillestange entfernen, den Wildreis und die Zuckerschoten dazugeben und erhitzen. Mit Salz, Pfeffer, Limettensaft abschmecken und mit Koriandergrün garnieren.

FEEL THE ENERGY

WÜRZIGES ANANASCHUTNEY

- 1 frische, reife Ananas
- 1 EL Rapsöl
- ½ TL gemahlene Fenchelsamen
- 3 ganze Sternanis
- 3 TL gemahlener Ingwer
- ½ TL rotes Chilipulver
- ¼ TL gemahlene Nelken
- 1 TL gemahlener Zimt
- 2 EL brauner Rohrzucker
- 150 ml Wasser
- Salz

Zubereitung:

Ananas schälen, den harten Strunk heraus-schneiden und das Fruchtfleisch würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und Ananaswürfel kurz dünsten. Gewürze und den Zucker hinzugeben und kurz mitbraten. Das Ganze mit etwas Wasser ablöschen und 20 Min. bei geringer Hitzezufuhr ziehen lassen. Sobald die Flüssigkeit verdampft ist, etwas Wasser dazugießen und mit Salz abschme-cken, pürieren und erneut mit Limettensaft und Salz abschmecken.



WellFood® BALANCE

BULGURRISOTTO MIT CHAMPIGNONS & GETROCKNETEN TOMATEN & SPICY BASILIKUMSALAT

Zutaten für 4 Personen:

FEEL THE EARTH

BULGURRISOTTO MIT CHAMPIGNONS &
GETROCKNETEN TOMATEN

- 2 EL Olivenöl
- 6 g Knoblauch, gehackt
- 300 g Champignons, in Scheiben
- 200 g Karotten, in dünnen Scheiben
- 8 getrocknete Tomaten,
in schmalen Streifen
- 200 ml Weißwein
- 200 ml Gemüsebrühe
- 240 g Bulgur
- Salz, Pfeffer, frischer Thymian
- 60 g Parmesan, gehobelt

Zubereitung:

Bulgur in Weißwein und Gemüsebrühe bissfest garen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Thymian anschwitzen, Gemüse dazugeben, anbraten. Mit Weißwein oder Gemüsebrühe ablöschen. Den gekochten Bulgur dazugeben, vermischen, mit Salz, Pfeffer, Thymian abschmecken und köcheln lassen. Vor dem Servieren den Parmesan unterrühren und/oder Risotto damit bestreuen.



FEEL THE ENERGY

SPICY BASILIKUMSALAT

- 200 g Salatgurke, entkernt,
geschält, in 1-cm-Würfeln
- 200 g Tomate, in 1-cm-Würfeln
- 100 g Frühlingszwiebeln,
in feinen Ringen
- Saft von einer Limette
- 2 EL Sweet Chilisauce
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 10 große Blätter Basilikum,
in Streifen

Zubereitung:

Alle Zutaten in einer Schüssel mischen und ziehen lassen. Nochmals abschmecken und mit Basilikumblättern dekoriert servieren.



vegetarisch



WellFood® FELICITY FOOD

FELICITY FOOD AM ABEND – ISS DICH GLÜCKLICH!



Am Abend machen dich unsere genussvollen Felicity-Food-Gerichte richtig glücklich. Diese leckeren Speisen mit hoher Eiweißqualität sind nicht nur sehr gesund, sondern können auch beträchtlich deine Stimmung heben. Das Glücksgeheimnis liegt in der richtigen Kombination von Kohlenhydraten und Proteinen.

Die so ausgewählten Zutaten sorgen für eine erhöhte Produktion des Glückshormons Serotonin. Lass den Tag mit einem wahren Glückessen ausklingen! Für dich, für deine Freunde, für die Familie, für die Seele.



WellFood® FELICITY FOOD

ESPRESSOFISCH MIT FENCHEL-ORANGEN-SALAT & KURKUMA-KARTOFFELPÜREE

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Fischfilets à 100 g, fest, vom Weißfisch**
- 1 EL Rapsöl**

ESPRESSOMARINADE

- 100 g Espresso, gebrüht**
- 40 g Schalotten, fein gewürfelt**
- 5 Kaffir-Limettenblätter**
- 1 Zitronengras, platt geklopft**
- 40 g Limettensaft**
- 20 g Lauchzwiebeln**
- 20 g Sojasauce**
- 60 g Honig**
- etwas Maisstärke zum Abbinden**

FENCHEL-ORANGEN-SALAT

- 300 g Fenchel, in feinen Streifen**
- 2 Orangen, filetiert, Saft auffangen**
- 14 g Walnussöl**
- Vanillezucker, Salz, Pfeffer,**
- Korianderblatt,**
- Fenchelgrün**
- Saft von einer Zitrone**

KURKUMA-KARTOFFELPÜREE

- 50 g Kartoffelpüreepulver**
- Kurkumapulver, Salz**
- 100 ml Wasser**
- 150 ml Kokosmilch**



Zubereitung:

Die Fischfilets ca. 1 Std. in der Espresso-marina-de einlegen, dann entnehmen. Die Marinade aufkochen und mit Maisstärke leicht abbinden. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen und die Fischfilets glasig garen. Handelsübliches Kartoffelpüree mit $\frac{2}{3}$ Kokosmilch und $\frac{1}{3}$ Wasser und 1 TL Kurkuma und Salz zubereiten. Fisch, Sauce und Püree anrichten, Fenchel-Orangen-Salat separat servieren.

WellFood® FELICITY FOOD

HÄHNCHENBRUST ORIENTAL STYLE MIT SÜSSER BASILIKUM- CREME & TABOULÉ

Zutaten für 4 Personen:



4 Hähnchenbrustfilets à 100 g

TABOULÉ

- 100 g Bulgur, 7 Min. gekocht
- 200 g Tomaten, klein gewürfelt
- 200 g Salatgurke, klein gewürfelt
- 15 g Minze, in Streifen geschnitten
- 15 g Blatt Petersilie, grob geschnitten
- 50 g Lauchzwiebeln, in feinen Ringen
- 20 ml Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Saft von einer Zitrone

MARINADE

- 6 g Garam Masala
- 2 g Paprika, edelsüß
- 2 g Ingwerpulver
- ½ TL Sambal Oelek
- 20 g Honig
- Saft von einer halben Limette
- Salz
- 20 g Olivenöl

BASILIKUMCREME

- 120 g saure Sahne
- 1 EL Honig
- 10 g Basilikum, in Streifen
- 1 EL Balsamico
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Hähnchenbrust ca. 1 Std. marinieren. Dann bei geringer Hitze garen. Für die Taboulé alle Zutaten miteinander vermengen. Für die Basilikumcreme Zutaten miteinander verrühren. Hähnchenbrust und Taboulé anrichten, Basilikumcreme separat im Glas servieren.

WellFood® FELICITY FOOD

GARNELENTORTILLAS MIT SWEET-CHILI-SAUCE & AVOCADO- GRAPEFRUIT-SALAT

Zutaten für 4 Personen:

AVOCADO-GRAPEFRUIT-SALAT

- 2 Grapefruits à 300 g, Filets = 100 g**
- 2 Avocados à 200 g, in dünnen
Spalten = 120 g**
- 20 g Frühlingszwiebeln, in schmalen Ringen**
- 60 g Blattsalat nach Saison, geschnitten**
- 2 EL Olivenöl**
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst**
- 1 EL Zucker**
- 1 TL Kardamom**
- 1 Prise Piment**
- Salz, Pfeffer**

Zubereitung:

Die Zutaten für den Salat vorsichtig mischen. Für die Salatsauce alle Zutaten mit einem Pürierstab mixen, bis eine homogene Masse entsteht, und dann über den Salat träufeln. Für die Tortillas alle Zutaten zu einer Masse verrühren, mit Curry und Salz würzen. Portionen à 50 g abstechen und die Tortillas in heißem Öl beidseitig backen. Chili-Knoblauch-Sauce portionieren. Die Tortillas mit der Sauce und dem Salat anrichten.

TORTILLAS

- 200 g Garnelen, gehackt**
- 45 g Zwiebeln, sehr fein gehackt**
- 60 g Mehl, Typ 1050**
- 100 ml Wasser**
- 1 Ei, Gr. L**
- 5 g Curry**
- Salz**
- 3 EL Rapsöl**
- 20 g Chili-Knoblauch-Sauce (Asialaden)**



WellFood® FELICITY FOOD

TANDOORIHÄHNCHEN MIT LAUWARMEM BULGURSALAT & INGWERDIP

Zutaten für 4 Personen:



480 g Hähnchenbrust (4 Stück à 120 g)
2 EL Tandoori-Masala-Gewürz (Asialaden)

BULGURSALAT

100 g Bulgur, in heißem Wasser gegart
2 Orangen, in kleinen Stücken & Saft
40 g Rucola, halbiert
100 g Frühlingszwiebeln, in feinen Ringen
2 EL Sesamöl
2 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer, Chili

INGWERDIP

120 g saure Sahne, 10% Fett
1 TL Ingwerpulver
2 TL Honig
1 TL Zitronensaft
Salz zum Abschmecken

Zubereitung:

Die Hähnchenfilets waschen, abtrocknen und in einer Schüssel mit Tandooripulver wenden. In einer beschichteten Pfanne ohne Fett auf beiden Seiten braten. Für den Salat alle Zutaten mischen. Mit Sesamöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Chili abschmecken und lauwarm servieren. Für den Ingwerdip in einer kleinen Schüssel saure Sahne mit Ingwerpulver und Honig mischen, mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

WellFood ^{NEU} KIDchen

WellFood NUR FÜR KINDER

Ja, auch Kinder mögen es „frisch, gesund & nachhaltig“, wenn die Gerichte kindgerecht zubereitet sind. Deshalb haben wir von ROBINSON ein spezielles WellFood-Programm nur für Kinder entwickelt:

WellFood KIDchen. Wie wär's mit „Cowboy-Chili“ oder „Wilde Waffel“? Da halten die Rezepte das, was die kreativen Namen der Gerichte versprechen. Nicht so viel Frittiertes, dafür immer aus frischen und regionalen Zutaten, ohne Nüsse und Weißmehl vegetarisch zubereitet. Ob im Club oder zu Hause, so lecker schmeckt „gesund“.





AVOCADOCREME

- 120 g Avocado, püriert**
- 120 g Joghurt, 3,5 % Fett**
- 20 g Lauchzwiebeln, in feinen Röllchen**
- 6 Kirschtomaten, geviertelt**
- Zitronensaft & Salz zum Abschmecken**

Zubereitung:

Alle Zutaten bis auf die Kirschtomaten gut verrühren. Waffeln auf dem Teller mit Avocadocreme anrichten und mit Kirschtomaten garnieren.

WellFood
KIDchen 

WILDE WAFFEL – SÜSSKARTOFFELWAFFEL MIT AVOCADOCREME

Zutaten für 4 Personen:

WAFFELN

- 200 g Süßkartoffel, klein geraspelt**
- 2 Eier**
- 4 EL Dinkelmehl**
- Salz zum Abschmecken**
- 40 g Parmesan, gerieben**

Zubereitung:

Alle Zutaten zu einem glatten Teig vermengen. Im gut vorgeheizten und gefetteten Waffeleisen ausbacken.



QUER-BEET – DINKELPFANNKUCHEN MIT MILDEM GEMÜSECURRY

Zutaten für 4 Personen:

4 St. Ananas, aufgespießt

DINKELPFANNKUCHEN

75 g Dinkelmehl

150 g Milch

20 g Kürbiskerne

**Salz & Zitronensaft
zum Abschmecken**

½ TL Öl



Zubereitung:

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren. In einer heißen Pfanne in etwas Öl goldbraun ausbacken. Warm stellen.

GEMÜSECURRY

60 g Paprika rot, kleine Würfel

60 g Brokkoli, in kleinen Röschen

60 g Erbsen, TK

60 g Karotten, kleine Würfel

20 g Lauchzwiebeln, Ringe à 5 mm

1 TL Öl

100 ml Sahne

**etwas mildes Currypulver, Zucker, Salz
zum Abschmecken**

Zubereitung:

Das Gemüse in einer heißen Pfanne in etwas Öl anbraten, dann die Sahne angießen. Gemüse köcheln lassen. Mit Currypulver, Salz und Zucker mild abschmecken. Die Pfannkuchen mit dem Gemüse füllen und zusammen mit dem Ananasspieß auf einem Teller anrichten.

WellFood
KIDchen



CHAMPION-PUFFER – CHAMPIGNONPUFFER MIT KRÄUTER-GURKEN-QUARK

Zutaten für 4 Personen:

PUFFER

- 400 g Champignons, in groben Stücken**
- 80 g Zwiebeln, in Würfeln**
- 80 g Sonnenblumenkerne, geröstet**
- 50 g Parmesan, gerieben**
- 2 Eier**
- 3 EL Olivenöl**

KRÄUTER-GURKEN-QUARK

- 150 g Quark, 20% Fett**
- 50 g saure Sahne, 10% Fett**
- 50 g Gurke, Würfel 5 x 5 mm**
- 10 g Paprika, rot, Würfel 5 x 5 mm**
- 10 g Lauchzwiebeln, feine Ringe**
- 20 g Petersilie & Schnittlauch, gehackt**
- Salz & Pfeffer zum Abschmecken**

Zubereitung:

Für den Kräuter-Gurken-Quark:

Alle Zutaten miteinander vermengen.

Für die Puffer:

Champignons & Zwiebeln in der Küchenmaschine grob zerkleinern. Es sollen kleine Stücke, jedoch kein „Brei“ entstehen. Pilzmischung einer heißen Pfanne ohne Fett so lange unter

Rühren braten, bis möglichst viel Flüssigkeit verdampft ist. Dann Pilz-Zwiebel-Mischung von der Herdplatte nehmen und auskühlen lassen. Wenn die Pilzmasse etwas ausgekühlt ist, mit Eiern, Parmesan und Sonnenblumenkernen gut vermengen. In einer heißen Pfanne in etwas Olivenöl beidseitig braten. Mit dem Quark anrichten und mit Kräutern bestreut servieren.



**UND NUN AB IN DIE KÜCHE.
VIEL SPASS BEIM NACHKOCHEN
UND GENIESSEN DER
ROBINSON WellFood®-GERICHTE!**



Gut zu wissen! Mit der ROBINSON App, der Kommunikations-App für Clubgäste, bist du immer sofort informiert, bleibst auf dem Laufenden und kannst dir weitere köstliche Anregungen und Rezepte aus den Clubs holen.

