

Kochen mit CBD Teil 1

Immer wieder gibt es zwei oder drei neue Rezepte, die ich selbst ausprobiert habe und die hervorragend mit CBD – Öl oder Pulver zubereitet werden können. Vor allem Menschen, denen das Öl pur einfach zu bitter schmeckt, die aber trotzdem wegen ihrer Gesundheit CBD einnehmen möchten, sollten diese Rezepte ausprobieren. Sie sind lecker, gesund, geeignet für eine vegetarische oder vegane Ernährung. Aber auch Fleischliebhaber kommen auf ihre Kosten.

Alle Rezepte können selbstverständlich auch ohne CBD zubereitet werden. So sind sie für eine ausgewogene, gesunde Ernährung zum Abnehmen geeignet. Oder du freust dich einfach über eine neue Rezeptidee für die ganze Familie.

Du magst kein Fleisch, dein/e Partner/in und Kinder aber schon? Dann probiere doch mal dieses Hauptgericht!



1. Zucchini – Pilz – Paprika – Gemüse mit Schmelzkäse

Zutaten für 2-3 Personen:

2 Zucchini, 1 Aubergine, 1 rote, 1 grüne und 1 gelbe Paprika, 2 Fleischtomaten, 2 Zehen Knoblauch, 2 Gemüsezwiebeln, 250 Gramm frische Champignons, je 1 Paket Kräuterschmelzkäse und Naturschmelzkäse, 2 Esslöffel Sesam – oder Walnussöl, etwas Salz, Pfeffer, Chilipaprikagewürz, 3 – 5 Tropfen CBD Öl oder 1 – 2 Teelöffel CBD Pulver. Veganer nehmen statt dem normalen Schmelzkäse eine vegane Variante aus dem Bioladen.

Alle Gemüsezutaten waschen und in ungefähr gleich große Würfel schneiden.

Es muss nicht zu klein geschnitten werden. Die Knoblauchzehen zerdrücken oder klein hacken. Die Zwiebeln und das Knoblauch in einer großen Pfanne oder in einem Wok leicht anrösten – cave, darauf achten, dass das Öl nicht heißer als 160 ° wird.

Dann das gewürfelte Gemüse in der Reihenfolge Zucchini, Aubergine, Paprika, Pilze und ganz zuletzt die Tomaten dazugeben. Bei geringer Hitze 15 Minuten dünsten. Deckel auf den Topf dabei, ab und an umrühren.

Nach 10 Minuten Salt, Pfeffer und Chilipaprika nach Geschmack zufügen. Gut umrühren, dann beide Pakete Schmelzkäse oder vegane Variante dazugeben. Wieder so lange umrühren, bis der Käse geschmolzen ist. Jetzt erst kommt das CBD Öl oder Pulver dazu.

Den Deckel wieder draufmachen und die letzten 5 Minuten schmoren lassen, wieder ab und zu umrühren. Induktionsherd höchstens auf Stufe 4. Es sollte kurz vor dem Kochen sein, nicht mehr sprudelnd kochen.

Noch einmal abschmecken, und fertig ist ein vegetarisches oder veganes leckeres Gericht. Sehr sättigend, wegen des Käses.

Deine Familie möchte Beilagen dazu?

Nimm 2 große oder 3 mittlere Süßkartoffeln und koche sie höchstens 5 Minuten vor. Diese kommen dann zusammen mit den Zucchini als erstes in den Topf. Reicht dann sicher für 3 Personen

Jetzt noch ein Sonntagsmenü daraus zaubern?

Pro Person 1 Lachsfilet pfeffern und salzen und in einer extra Pfanne von beiden Seiten anbraten. Da Fisch nicht allzu heiß gebraten werden soll, kannst du auch Sesam – oder Walnussöl verwenden. Reicht für 4 Personen

Deine Familie isst kein Fisch?

Den Fisch durch Puten – oder Hühnerbrustfilet ersetzen. Hier nimmst du bitte Distel – oder Sonnenblumenöl, da Fleisch sehr heiß angebraten werden soll. Auch diese Filets nur salzen und pfeffern. Reicht für 4 Personen

GUTEN APPETIT

Du brauchst ein gesundes, herzhaftes Frühstück oder Abendvesper?



2. Omelett einmal anders

Zutaten: Pro Person 2 Eier (Veganer nehmen Ei Ersatz), eine Handvoll rote und Grüne Paprika, eine kleine Tomate, 2 frische Champignons, etwas Zwiebel,

Kräuter nach Geschmack, z.B. Petersilie, Basilikum, Majoran. Am besten frisch, geht aber auch getrocknet, 1 Tropfen CBD Öl nach Bedarf

Die Zutaten alle sehr klein würfeln und alles außer den Kräutern in Rapsöl kurz anschwitzen. Währenddessen die Eier in einem Gefäß aufschlagen, die Kräuter und das CBD Öl dazugeben. Die Masse über das angeschwitzte Gemüse geben und kurz stocken lassen, dann vorsichtig umrühren. Wenn die Eier komplett gestockt sind, auf die Teller gleiten lassen. Je mehr Kräuter hinzugegeben wurden, desto eher kann man auf das Salzen verzichten.

Schmeckt am besten mit frisch gebackenem Vollkornbrot entweder zum Frühstück oder als Abendvesper.

Für Fleischliebhaber: einfach klein gewürfelten Schinken anbraten, und dann erst kurz das Gemüse dazu geben.

Ein schnelles leckeres Frühstück für die gesamte Familie



3. Müsli mit Haferflocken, griechischem Joghurt und Beerenobst. Wenn nötig 1 Teelöffel Biohonig

Zutaten pro Person: 2 Esslöffel Vollkornhaferflocken, 200 gr. griechischer Joghurt (Veganer nehmen Sojajoghurt oder Hafermilchjoghurt), eine Handvoll Beerenobst oder auch jedes andere

Obst nach Wunsch, 1 Tropfen CBD Öl und wenn nötig 1 Teelöffel Honig

Haferflocken mit Joghurt mischen, Obst kleinschneiden, zwei drei Obststücke zur Deko übriglassen. Das kleingeschnittene Obst zu dem Haferflocken/Joghurt Brei dazugeben. Honig und CBD Öl nach Bedarf hinzufügen. Mit den restlichen Obstteilen garnieren, fertig.

Wenn möglich, auf den Honig verzichten und eventuell stattdessen ein Stück Banane für die Süße dazugeben.

Wenn es mal ungesund sein darf



4. Aperol Spritz

Zutaten: 1 Schnapsglas Aperol, 100 ml Sekt, 100 ml Sprudelwasser, 2 – 3 Eiswürfel, Scheibe Orange, Scheibe Orange zum Garnieren, 1 Tropfen CBD Öl, Halm aus Glas

Die Eiswürfel und eine klein geschnittene Orangenscheibe in ein bauchiges Glas geben, Aperol, Sekt und Wasser dazugeben. Den Tropfen CBD Öl einrühren, mit der Orangenscheibe garnieren und Glas Halm rein. Fertig,

Für Antialkoholiker: Aperol mit 2 Teelöffeln Himbeer, - Johannesbeer – oder Kirschsafft ersetzen und alkoholfreien Sekt benutzen. Wer

den Geschmack des Sekts auch nicht mag, nimmt Waser mit Zitronensaft.