

Rote-Bete-Buchweizen-Waffel mit Hummus

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

- 400 ml Rote-Bete-Saft
- 200 g Buchweizenmehl
- Salz
- 2 Pck. Backpulver, glutenfrei
- 4 EL* Sonnenblumenöl
- 480 g Kichererbsen, Abtropfgewicht
- 200 ml Mandeldrink, ungesüßt
- 160 g Johannisbeeren
- 2 Bio-Limetten

* Esslöffel

Tomaten-Bohnen-Salat mit Leinsamen-Cracker

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

- 2 Zwiebeln, rot
- 200 g Leinsamen, geschrotet
- Salz
- Currypulver
- 400 g grüne Bohnen
- 500 g weiße Bohnen, Dose, Abtropfgewicht
- 280 g Ochsenherztomaten
- 2 Zitronen, Bio
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL* Olivenöl

* Esslöffel

Hirsepolenta mit gebratener Spitzpaprika

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

- 300 g Goldhirse
- 8 Aprikosen, getrocknet
- 600 ml Mandeldrink, ungesüßt
- 2 Schalotten
- 8 Spitzpaprikas, grün
- Salz

*Esslöffel

Selleriespaghetti mit geschmorter Aubergine

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

- 300 g Auberginen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel, rot
- 8 EL Olivenöl
- 800 g Tomaten, Dose, geschält
- Salz
- 2 Knollensellerie, ca. 800 g

Gefüllte Hähnchenbrust mit Linsen-Walnuss-Risotto

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

- 300 g Rote Linsen
- 100 g Walnüsse
- 2 EL Mandelmus
- 2 Blutorangen, Bio
- 2 EL Walnussöl
- Salz & Pfeffer
- 2 Paprikas, rot
- 4 Hähnchenbrustfilets, mit Haut
- 8 EL* Olivenöl
- 360 g Kräuterseitlinge

*Essslöffel

Gebratener Skrei mit Radieschen-Salsa und Belugalinsen

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

- 300 g Belugalinsen
- 8 Datteln
- 2 Chilischoten, rot
- Salz
- 2 TL¹ Senfkörner
- 200 g Brombeeren
- 4 EL² Balsamico-Essig, dunkel
- 100 g Pistazien, gesalzen
- 1.000 g Skrei, mit Haut
- 2 Bio-Zitronen
- 2 Bunde Radieschen
- 2 EL Rapsöl

¹Teelöffel

²Essslöffel

Quelle

FoodBoom (o. D.). Die Planetary Health Diet. Abgerufen am 10. Oktober 2023, von [https://www.-
foodboom.de/lesestoff/planetary-health-diet-rezepte](https://www.-foodboom.de/lesestoff/planetary-health-diet-rezepte)