

MOTHERING THE MOTHER

WOCHENBETT REZEPTE

MOTHERSIDE STUDIO & NURI MOM

the care for you mam



Hühnerbrühe nach TCM

Überall auf der Welt kocht man Hühnerbrühe für frisch gebackene Mütter. Sie sind rundum nährend und sagt mit jedem Löffel aufs neue: “Alles wird gut”

Aus dem Buch: Die ersten vierzig Tage

Hühnerbrühe nach TCM

Zutaten

Für 2 Liter oder 6-8 Portionen

1-1,2kg ganzes Huhn oder Hühnchenteile aus der Metzgerei deines Vertrauens

1 Zwiebel, geschält und halbiert

1 Stück Ingwer (ca. 5cm), ungeschält, halbiert

2 Knoblauchzehen geschält

2 Frühlingszwiebeln, ganz

2 mittelgroße Karotten, ungeschält, in Scheiben geschnitten

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Huhn unter kaltem Wasser abspülen, in einen großen Suppentopf legen und mit ca. 3 Liter kaltem Wasser bedecken. Das Fleisch sollte gut mit Wasser bedeckt sein. Bei mittlerer Hitze einmal aufkochen, dann herunterschalten und 30 Minuten köcheln lassen. Schaum abschöpfen. Zwiebel, Ingwer, Karotten und Frühlingszwiebeln hinzufügen und bei mittlerer Hitze ohne Deckel 3 Stunden köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, danach abseihen.

Die Brühe hält sich im Kühlschrank ca. 5 Tage.



Butternut mit Nüssen, Ziegenkäse und Joghurt

Wärmendes, köstliches und einfaches Rezept für die kalte Jahreszeit. Lässt sich gut vorbereiten, ist schnell geschnippelt und der Ofen erledigt den Rest.

Butternut mit Nüssen, Ziegenkäse und Joghurt

Zutaten Für 4 Portionen

1 Butternut Kürbis, halbieren und Kerne entnehmen
Olivenöl
Handvoll Walnüsse oder Kürbiskerne
Etwas Honig oder Ahornsirup
Salz, Pfeffer und Thymian, frisch oder getrocknet
Cremiger Joghurt
Frühlingszwiebel oder süße Gemüsezwiebel
Etwas Zitrone
Ziegenkäse, Schafskäse oder Kuhmilchkäse nach Wahl

Zubereitung

Butternut waschen, halbieren und die Kerne entnehmen. Dünn einschneiden, sodass flache Scheiben entstehen, die Kürbishälfte sollte aber zusammen bleiben. Mit der flachen Seite nach unten in eine Ofenform platzieren. Kräftig mit Olivenöl beträufeln. Salz und Thymian auf den Kürbis geben. Walnüsse zerkleinern und über den Kürbis geben.

Bei 180 Grad Ober/Unterhitze ca. 45 min im Ofen garen. Form entnehmen und Honig oder Ahornsirup, sowie Käse über den Kürbis geben und nochmal 10 min in den Ofengeben, gerne auf Grillmodus schalten. Nebenbei die Frühlingszwiebeln zerkleinern und mit dem Joghurt verrühren. mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken. Kürbis aus dem Ofen nehmen und mit Joghurt genießen.



Kürbissuppe mit roten Linsen

Orange ist eine Farbe des Glücks, eine Farbe die sofort die Laune hebt.

Diese Suppe ist unglaublich einfach zu machen. Der leicht süßliche Geschmack und die erdenden Eigenschaften von Kürbis, sind besonders wohltuend an Tagen, an denen du dich entmutigt und traurig fühlst.

Aus dem Buch: Die ersten vierzig Tage

Kürbissuppe mit roten Linsen

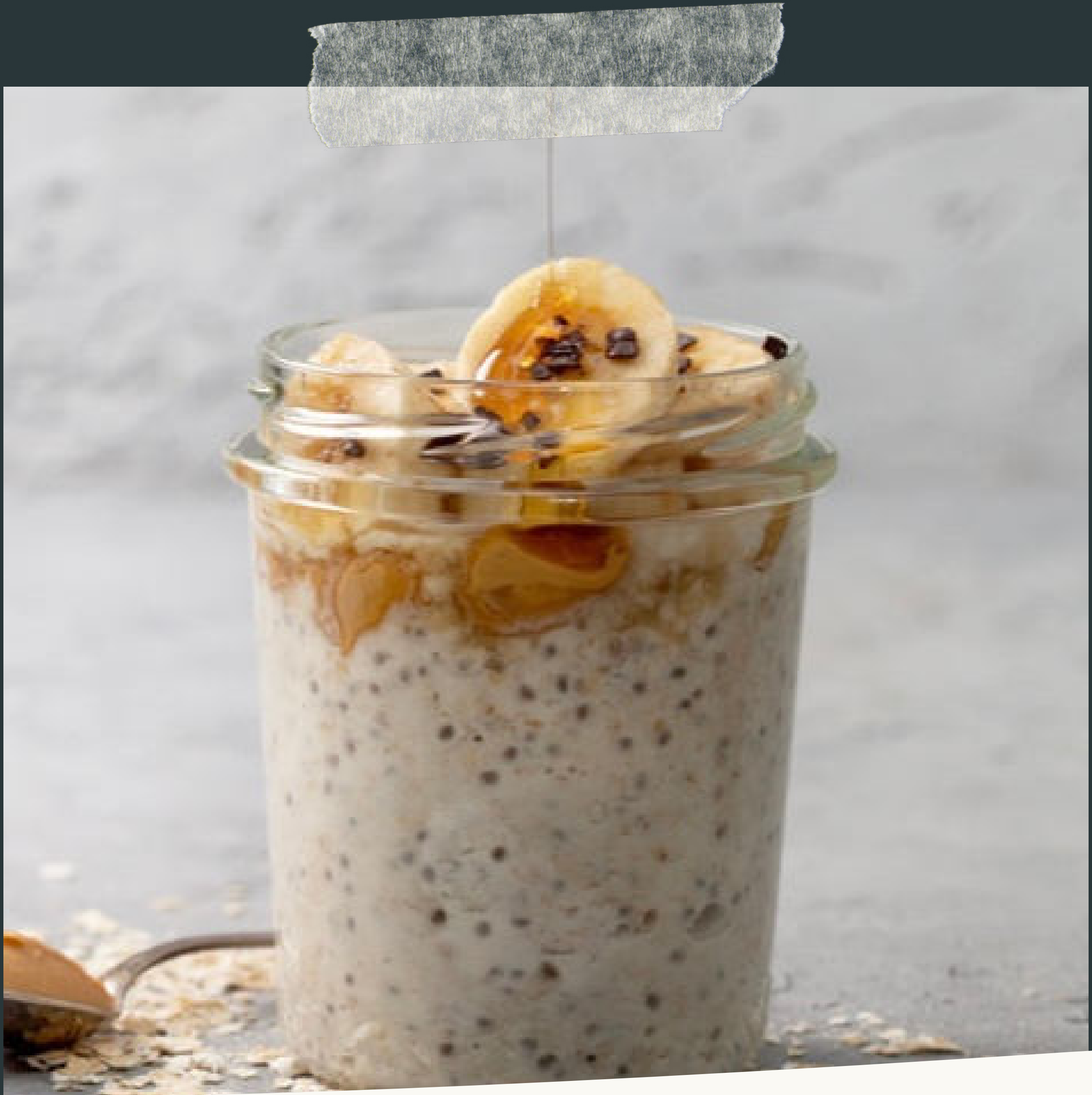
Zutaten Für 8 Portionen

3 EL Sesam oder Kokosöl
1 Zwiebel, geschält und grob gehackt
Hokkaido Kürbis, ca 700g, in kleine Würfel geschnitten
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
1 EL Currypulver
2 L Gemüsebrühe
380g rote Linsen
2 TL Sojasoße
2 EL Hefeflocken (optional)

Zubereitung

Das Öl erhitzen und Zwiebel unter ständigem rühren goldbraun anbraten. Kürbis, Kümmel- und Currypulver hinzufügen und gemeinsam mit den Zwiebeln weitere 5 Minuten anbraten. Hitze herunterschalten, Brühe zugießen und aufkochen. Anschließend 40 min bei niedriger Hitze zugedeckt köcheln lassen. Linsen hinzufügen und 15 Minuten weiter köcheln, bis sie und die Kürbiswürfel weich sind. Die Suppe etwas abkühlen lassen und mit dem Stabmixer komplett oder portionsweise im Standmixer pürieren. Konsistenz wie es dir lieb ist, cremig oder stückig. Mit Sojasoße und Hefeflocken abschmecken.

Die Suppe hält sich bis zu 5 Tage im Kühlschrank.



Overnight Healing Oats

Dieses nahrhafte Gericht lässt sich perfekt am Vorabend vorbereiten, eignet sich perfekt für den großen Still-Hunger mitten in der Nacht, Energytiefs für Zwischendurch oder einfach den perfekten Start in den Tag für die ganze Familie.

Overnight Healing Oats

Zutaten

Glutenfreie Haferflocken
Mandelmilch
Chia Samen
Leinsamen
Hanfsamen
Kurkuma gerieben (optional)
Hagebuttenpulver (optional)
Gehackte Nüsse nach Wahl

Zubereitung

Einfacher gehts nicht. Alle trockenen Zutaten in ein Glas oder eine Box geben, Kurkuma frisch reiben oder als Pulver hinzugeben (optional Zimtpulver) und mit Mandelmilch aufgießen und gut bedecken. Gerne mehr Flüssigkeit hinzugeben, die Haferflocken und Chia Samen saugen sich gut mit Wasser voll.

Mit frischen, saisonalen Früchten, Fruchtmus oder Nussmus anrichten und genießen.



Energyballs - Stillkugeln by MOTHERSIDE

Der perfekte Energielieferant für die Schwangerschaft, das Wochenbett und die Stillzeit. Sau lecker, schnell zu bereiten und lang haltbar eignen sich diese kleinen gesunden und nahrhaften Kugeln perfekt als Snack, wenn die Energie mal wieder im Tiefpunkt ist.

Energyballs - Stillkugeln by MOTHERSIDE

Zutaten Basisteig

12-14 Medjool Datteln
½ Tasse Haferflocken
½ Tasse Hanfsamen
½ Tasse Haselnüsse
1 EL Chiasamen
1 EL Leinsamen
Prise Salz

Zubereitung

Haferflocken, Hanfsamen, Haselnüsse, Chiasaamen und Leinsamen mischen und auf ein Backblech geben, im Ofen bei 200 Grad Ober/Unterhitze goldbraun backen (ca. 10 min). Abkühlen lassen und mit dem Salz bei mittlerer Stufe im Standmixer mixen. Alles sollte zerkleinert, aber noch grob sein. Datteln dazugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Falls der Teig zu trocken erscheint, einfach noch Datteln hinzugeben.

Den leicht warmen Teil zu Balls verarbeiten und kalt stellen. Halten sich einige Wochen im Kühlschrank. Theoretisch :)

Energyballs - Stillkugeln by MOTHERSIDE

Energyballs Winteredition

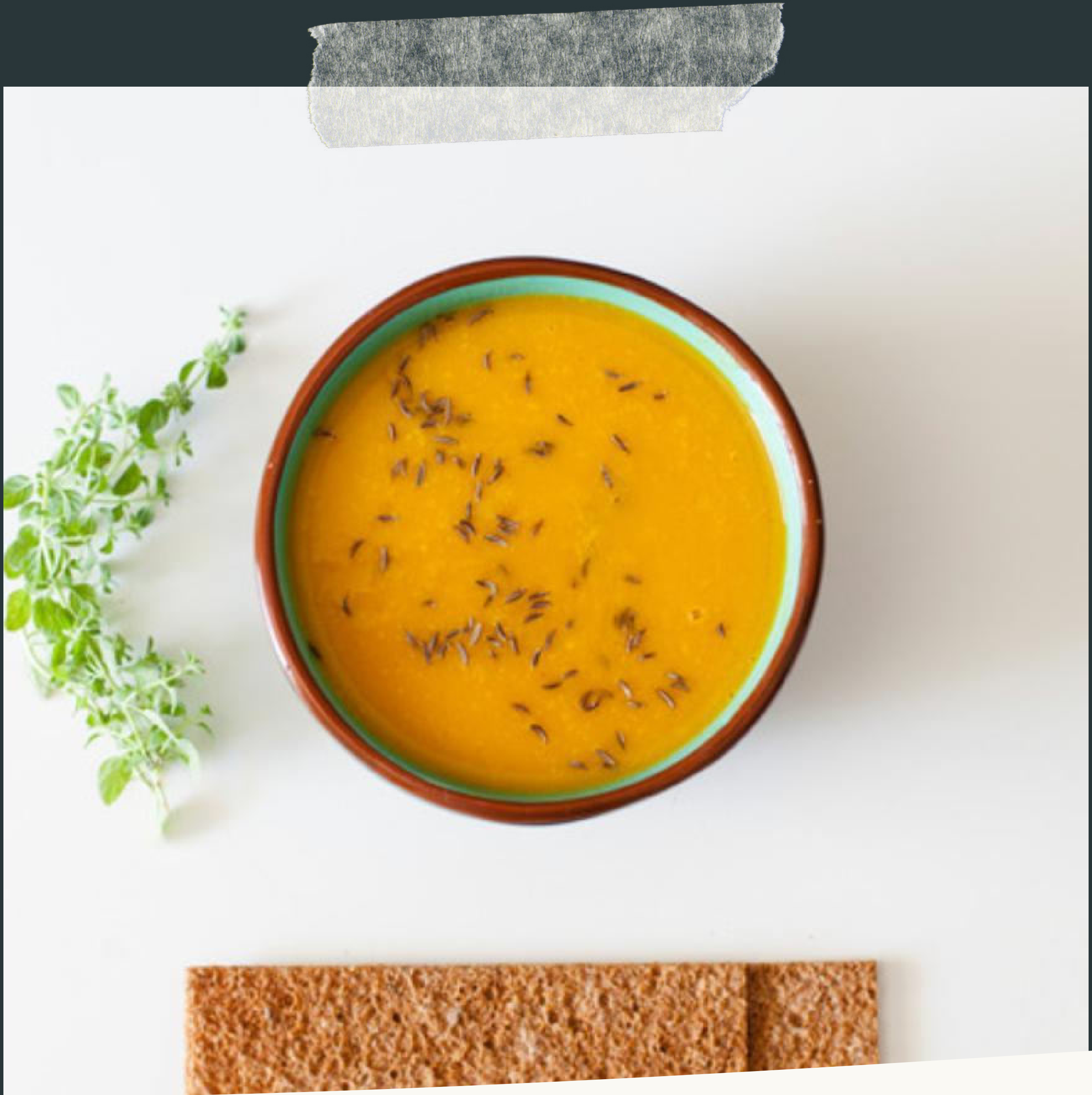


Basisteig mit 2TL Zimt, 1TL Nelken & 1 TL gemahlener Vanille gut durchmischen. Balls formen und die noch leicht warmen Balls durch rohen Kakao rollen. Kalt stellen. Im Kühlschrank halten sich die Balls mehrere Wochen.

Energyballs Kokosmakrone



Basisteig durch Kokosflocken rollen. Fertig. Noch besser schmeckts, wenn ihr die Kokosflocken vorher kurz anröstet, in der Pfanne oder im Ofen.



10 Minuten Suppe

Nahrhafte, wärmende, sämige Suppe die in 10 Minuten gemacht ist und sich super portionsweise Einfrieren lässt

10 Minuten Suppe

Zutaten

- 1 Dose Kokosmilch
- 1 Süßkartoffel
- 1 Blumenkohl
- 1 Zucchini
- 2 TL Kurkuma
- 1 Schuss Apfelessig
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

Süßkartoffel und Blumenkohl klein schneiden und 10 Minuten garen. Mit den anderen Zutaten vermischen und mixen, bis eine glatte Suppe entsteht. Bei Bedarf nachwürzen. Fertig!