

# Ernährung für die Darmflora Spezial



## Die besten Probiotikaquellen für Vegetarier & Veganer mit leckeren Rezepten

Bei Probiotika denken die meisten von uns an den berühmten Joghurt mit den Bifidus-Bakterien, die die Darmflora schön in Schwung bringen und damit auch Immunsystem und den Stoffwechsel stärken. Wie aber können auch Veganer ihre Darmflora mit Bakterien unterstützen, wenn Joghurt

& Co. tabu sind? Welche vegetarischen Alternativen gibt es ansonsten zum klassischen Joghurt?

Wir zeigen die besten Probiotikaquellen und ein paar leckere Rezepte speziell für Vegetarier und Veganer.

**Bekunis**<sup>®</sup>  
Natürlich aus Tradition.

# Hier sind die gesündesten Probiotika zum Selbermachen:

## Probiotikaquelle 1: Kimchi

Kimchi ist ein koreanisches Gericht aus fermentiertem Chinakohl. Beim Kimchi lohnt sich das Selbermachen, denn: Fertiger Kimchi aus dem Supermarkt ist häufig voller künstlicher Zusatz- und Konservierungsstoffe. Dadurch, dass das Gericht nicht erhitzt, sondern durch Milchsäuregärung konserviert wird, ist es eine wahre Vitamin- und Nährstoffbombe: Kimchi

enthält Vitamin C, Vitamin A, Eisen und Mineralstoffe. Durch die Fermentation entstehen zusätzlich größere Mengen an Vitamin B1, B2 und B12 und Ballaststoffe, die die Verdauung fördern.

So können Sie Kimchi einfach selber machen. Das benötigen Sie für 2 Gläser Kimchi:



### KIMCHI

#### Zutaten:

- ✓ 1 Chinakohl
- ✓ 20g Ingwer
- ✓ 1 Zwiebel
- ✓ 3 Lauchzwiebeln
- ✓ 1 TL Salz
- ✓ 3 EL Reismehl
- ✓ 2 EL vegane Fischsoße
- ✓ 2 EL Chiliflocken
- ✓ 1 EL Paprikapulver
- ✓ 1 EL Zucker
- ✓ 150 ml Wasser

#### Equipment:

- ✓ 2 große Einmachgläser

#### So geht's:

Schneiden Sie zunächst den Kohl in Streifen. Geben Sie den gewaschenen Kohl in eine Schüssel, fügen Salz hinzu und lassen den Kohl mit dem Salz über Nacht ruhen.

Hacken Sie Ingwer, Knoblauch und Zwiebeln fein und schneiden die Lauchzwiebeln in Ringe. Nun nehmen Sie einen Topf und verrühren Mehl mit dem Wasser, lassen diese Mischung aufkochen. Danach fügen Sie den Zucker hinzu. Lassen Sie den Inhalt abkühlen und geben danach Ingwer, Knoblauch, Chilis, Zwiebeln, Paprika, Fischsoße sowie Lauchzwiebeln hinzu und verrühren alles zu einer Masse.

Spülen Sie nun den über Nacht geruhten Kohl gründlich ab und lassen diesen richtig abtropfen. Vermengen Sie den Kohl mit der Paste.

Spülen Sie die Einmachgläser mit kochendem Wasser aus, sodass diese steril sind. Geben Sie nun die gesamte Masse ins Glas, lassen allerdings einige Zentimeter Platz zum Deckel. Schließen Sie den Deckel luftdicht und lassen die Gläser 24 Stunden bei Raumtemperatur und danach mindestens 7 Tage im Kühlschrank stehen.

Genießen Sie Kimchi zu gebratenem Reis oder als Beilage zu asiatischen Gerichten.

Guten Appetit!

**Bekunis**<sup>®</sup>  
Natürlich aus Tradition.



## Probiotikaquelle 2: Tempeh

Tempeh kommt ursprünglich aus Indonesien und wird dort traditionell im Alltag verwendet. Er wird aus fermentierten Sojabohnen hergestellt. Wie Tofu ist Tempeh geruchs- und geschmacksneutral und dient perfekt als Fleischersatz. Ein Plus für Veganer ist, dass Tempeh auch viel Eiweiß enthält

und zudem Magnesium und Kalium.

Tempeh aus dem Biosupermarkt ist recht teuer. Wir zeigen Ihnen wie Sie ihren Tempeh ab jetzt selbst machen können.

Das benötigen Sie für 700 g Tempeh:



### TEMPEH:

#### Zutaten:

- ✓ 700g Bio-Sojabohnen geschält
- ✓ 2,5 TL Tempeh-Starter (*Rhizopus oligosporus*)
- ✓ 60 ml Reissessig

#### Equipment:

- ✓ Backblech
- ✓ Sieb
- ✓ Küchentuch
- ✓ Frischhaltebeutel mit Zip-Verschluss (können Sie waschen und wieder verwenden)
- ✓ Raumthermometer
- ✓ Wärmflasche

#### So geht's:

Weichen Sie die Sojabohnen über Nacht in reichlich Wasser ein. Gießen Sie danach das Wasser ab und lassen die Sojabohnen 30 Minuten in Wasser garen. Schöpfen Sie den Schaum der dabei entsteht sowie die Reste von Schalen ab.

Geben Sie die Bohnen in ein Sieb, spülen alles mit Wasser ab. Legen Sie ein Trockentuch auf ein Backblech und geben die Bohnen darauf. Tupfen Sie damit die Bohnen trocken und stellen den Ofen auf 50 Grad, um die Bohnen vorsichtig trocknen zu lassen.

Geben Sie den Reissessig in eine Schüssel und vermengen diesen mit den Sojabohnen. Geben Sie den Tempeh-Starter hinzu und verrühren die Masse. Geben Sie die Masse nun in die Zip-Beutel, sodass die Beutel ca. 3 cm dick sind. Nun legen Sie den Beutel bei angeschaltetem Licht 48 Stunden in den Backofen. Die Temperatur sollte hier zwischen 26 und 34 Grad betragen, der Backofen ist dabei aber, bis auf das Licht, nicht angeschaltet.

Die Temperatur wird immer wieder mit einem Thermometer geprüft. Sollten Sie die Temperatur nicht erreichen, legen Sie eine Wärmflasche unter den Tempeh. Nach ca. 24 Stunden entsteht ein Pilz an der Oberfläche des Tempeh.

Wenn der komplette Tempeh mit Pilz überzogen ist und die Sojabohnen fest geworden sind, ist der Tempeh fertig.

Guten Appetit!

**Bekunis**<sup>®</sup>  
Natürlich aus Tradition.



# Grünes Kokos-Curry mit Tempeh

## Zutaten für 2 Personen:

- ✓ 800 ml Kokosmilch
- ✓ Mungobohnensprossen (330 g)
- ✓ 2 Knoblauchzehen
- ✓ 2 Stück Ingwer
- ✓ 1 Bund Koriander
- ✓ 500 g Tempeh
- ✓ 300 g grüne Bohnen
- ✓ 100 g TK-Erbsen
- ✓ geröstete Pinienkerne
- ✓ 2 EL Kokosöl
- ✓ 2 EL Sojasoße

## Zutaten für die Currypaste:

- ✓ 3 kleine Chilis grün
- ✓ 1 Zwiebel
- ✓ 3 Knoblauchzehen
- ✓ 1 Stück Ingwer
- ✓ 1 Stange Zitronengras
- ✓ 1 EL geröstete Koriandersamen
- ✓ 1 EL Kreuzkümmelsamen
- ✓ 2 EL vegane Fischsauce
- ✓ 1 TL Zucker
- ✓ frischer Koriander
- ✓ 1 TL dunkle Sojasoße

## Vorbereiten der Currypaste:

Geben Sie alle Zutaten in einen Mixer, solange bis eine feine grüne Paste entsteht.

## So geht's:

Am besten kochen Sie mit einem Wok, alternativ mit einem großen Topf.

Gerade, wenn Sie mit dem Wok kochen, schneiden Sie am besten zunächst alle Zutaten klein, denn hier muss es häufig schnell gehen. Wenn Sie gerne Reis zum Curry essen, achten Sie darauf, dass der Reis bereits (fast) fertig gekocht ist, wenn Sie die Zutaten in den Wok oder Topf geben.

Tauen Sie die Erbsen auf. Hacken Sie zur Vorbereitung den Ingwer und den Knoblauch in kleine Stücke. Waschen Sie die Bohnen und schneiden diese verzehrfertig. Schneiden Sie den Tempeh in kleine Stücke. Hacken Sie den Koriander.

Geben Sie nun 3 EL Kokosöl in die heiße Pfanne oder den Wok und geben dann den Knoblauch und den Ingwer hinzu und lassen beides kurz anbraten. Danach geben Sie die Tempehstücke hinzu und lassen diese ordentlich anbraten. Danach fügen Sie die Sojasoße hinzu, damit der Tempeh Geschmack aufnehmen kann. Geben Sie nun die Currypaste zum Tempeh, vermengen alles und lassen dies ca. 1 Minute ziehen.

Nun geben Sie die Bohnen und die Mungobohnensprossen hinzu und lassen das Gemüse kurz anbraten. Danach löschen Sie alles mit Kokosmilch ab, geben einen Teil des Korianders hinzu und lassen alles noch ca. 10 Minuten durchköcheln. Mit dem Wok geht es etwas schneller als im Topf. Probieren Sie einfach, wann das Gemüse durch ist.

Servieren Sie das Curry mit Reis und geben am Schluss frischen Koriander und geröstete Pinienkerne dazu.



Guten Appetit!

**Bekunis**<sup>®</sup>  
Natürlich aus Tradition.

## Probiotikaquelle 3: Kokosjoghurt

Eine vegane und sehr leckere Alternative zu herkömmlichem Joghurt aus Kuhmilch ist Kokosjoghurt. So müssen auch Veganer nicht auf leckeres Müsli mit frischem Obst verzichten. Wie beim normalen Joghurt sind hier die Milchsäurebakte-

rien auch enthalten. Kokosjoghurt ist also genauso gesund für unsere Darmflora. Den Joghurt aus Kokosmilch gibt es in den meisten Biosupermärkten bereits zu kaufen. Eine günstigere Alternative ist es, ihn selber zu machen.



### KOKOS-JOGHURT:

#### Zutaten:

- ✓ Joghurtferment aus dem Reformhaus
- ✓ 500 ml Kokosmilch
- ✓ 1 TL Agar Agar
- ✓ 1 EL Ahornsirup

#### Equipment:

- ✓ Einmachgläser
- ✓ Thermometer

#### So geht's:

Kochen Sie die Kokosmilch auf und lassen diese auf genau 38 Grad abkühlen. Bei höheren Temperaturen sterben die Joghurtkulturen ab. Sobald die Milch auf 38 Grad abgekühlt ist, rühren Sie das Ferment in die Kokosmilch ein (Mengenangaben hierzu finden Sie auf der Fermentverpackung). Füllen Sie nun die Milch und das Joghurt-Ferment in die Gläser (luftdicht), aber verschließen Sie diese nicht. Lassen Sie nun den Joghurt 10-12 Stunden im Backofen stehen und stellen nur das Licht, aber keine Hitze an. Je länger der Joghurt im Ofen steht, desto saurer schmeckt er. Sobald Sie den Joghurt in den Kühlschrank stellen, endet die Fermentation.

Im Kühlschrank hält der Joghurt ca. 5 Tage.



### Mango-Kokosjoghurt-Quinoa Bowl mit Schokoflocken:

#### Zutaten für 2 Personen:

- ✓ 500 g Kokosjoghurt
- ✓ 70g Quinoa
- ✓ Agavendicksaft
- ✓ 1 Mango
- ✓ 2 Bananen
- ✓ Erdnussmus
- ✓ Mandelblättchen
- ✓ gehackte Nüsse
- ✓ feine Kokosflocken
- ✓ (vegane) Schokostückchen

#### So geht's:

Kochen Sie 140 ml Wasser auf. Waschen Sie den Quinoa währenddessen. Sobald das Wasser kocht, fügen Sie den Quinoa hinzu und lassen den Topf bei geschlossenem Deckel und auf niedrigster Stufe 20 Minuten ziehen. Lassen Sie den Quinoa abkühlen.

Nun füllen Sie die Schüssel mit Joghurt und vermischen diesen mit dem abgekühlten Quinoa und streichen die Masse glatt.

Nun schichten Sie alle weiteren Zutaten übereinander. Schneiden Sie dazu die Mangos und die Banane in Stücke und legen diese auf die Quinoamasse. Streichen Sie etwas Erdnussmus in die Schüssel. Streuen Sie die Mandeln, die Kokosflocken und die Schokostücke nach Belieben über die Schüssel. Geben Sie am Ende noch Agavendicksaft über den Inhalt, um alles noch zu süßen.

Guten Appetit!

**Bekunis**<sup>®</sup>  
Natürlich aus Tradition.