

ANNETTES

MORINGA-REZEPTE



MORINGA OLEIFERA



Vitamin C: 7 x soviel wie Orangen



Vitamin A: 4 x soviel wie Karotten



Calcium: 4 x. soviel wie Milch



Kalium: 3 x soviel wie Bananen



Eisen: 3 x soviel wie Spinat



Vitamin E: 3 x soviel wie Mandeln



Eiweiß: 2 x soviel wie Joghurt

Moringa enthält 18 von 20 bekannten Aminosäuren, sowie 46 antioxidative Stoffe, die freie Radikale im Körper hemmen. Es wird in der traditionellen Medizin u.a. zur Behandlung von Entzündungen, Rheuma, Herz-, Kreislaufproblemen, bei Bluthochdruck und als Antibiotikum eingesetzt.

In der westlichen Welt wird Moringa in Pulverform als Nahrungsergänzungsmittel verwendet. Die getrockneten Blätter können zu Tee verarbeitet oder anderen Teesorten (z.B. Schwarztee) zugegeben werden.

Neben dem bei uns erhältlichen Pulver und den getrockneten Blättern, wird Moringa in den Anbaugeländern auch frisch zu Salat oder Gemüse verarbeitet. Aus den Samen kann zudem Öl hergestellt werden, das sich zur Zubereitung von Salatsoßen, aber auch als Hautpflege-mittel eignet.

Mit seinem extrem hohen Nährstoffgehalt ist es in Regionen mit Unterernährung als Wunderbaum bekannt, der schnell und unkompliziert Mangelerscheinungen reduzieren und damit verbundene Krankheiten heilen kann.



MORINGA SMOOHTIE

ZUTATEN

1 Handvoll Feldsalat
1 Handvoll Blattspinat
1 Apfel
1/4 Salatgurke
1/2 Banane
2 geh. TL Moringapulver

ANWEISUNGEN

Alle Zutaten in einen Mixer geben und so lange mixen, bis eine cremige Masse entstanden ist

Ggfs Eiswürfel oder Crushed Ice hinzugeben.

Alternativ kann statt Banane auch ein kleiner Becher Joghurt zugefügt werden. Dann nach Belieben mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken



MORINGA OMELETTE (2 PERSONEN)

ZUTATEN

1 Zwiebel
Etwas Öl
6 Zucchini Blüten
Etwas Bacon
4 Eier
Salz, Pfeffer
2-3 TL Moringapulver

ANWEISUNGEN

Zwiebel fein würfeln und in einer Pfanne mit dem Öl andünsten.
Zucchini Blüten vorsichtig waschen, trockentupfen und in der Pfanne verteilen und kurz mitdünsten
Nach Belieben gewürfelten Bacon darüber streuen.
Die Eier verquirlen, würzen und in die Pfanne gießen. Sobald die Masse zu stocken beginnt, das Moringapulver darüber streuen und auf kleiner Flamme zu Ende garen.

Tipp:

Schmeckt auch lecker mit Broccoli oder Spinat!



GRÜN-GELBE ZUCCHINIPFANNE (2 PERSONEN)

ZUTATEN

4 Kartoffeln

1 EL Öl

Je 1 gelbe und grüne Zucchini

1 Pack. Halloumi-Käse

Kräutersalz, Pfeffer

1-2 EL Moringapulver

ANWEISUNGEN

Kartoffeln schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Im Öl andünsten.

Die Zucchini waschen, trockentupfen und in Scheiben oder Würfel schneiden. Zugeben.

Den Käse würfeln und mitbraten, bis er außen knusprig braun aussieht.

Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Moringapulver bestreuen.



SPAGHETTI-PIZZA

ZUTATEN

300-400 g. Spaghetti
Öl
2 Eier
Etwas Milch/Sahne
Salz, Pfeffer
3 Tomaten
Champignons
Schinken/Salami
2-3 TL Moringapulver
1 Pck Mozzarella oder Burrata

ANWEISUNGEN

Spaghetti bissfest kochen und etwas abkühlen lassen. Mit dem Öl in einer Pfanne kurz anbraten. Gleichmäßig verteilen.

Die Eier mit den Gewürzen und der Milch verquirlen und darüber geben.

Sobald das Ei zu stocken beginnt, die Tomaten schneiden, ggfs. das Kerngehäuse entfernen und auf den Nudeln verteilen.

Nach Belieben weitere Zutaten auf der Pizza verteilen.

Zum Schluss das Moringapulver darüber streuen, den Käse schneiden und verteilen und alles im Ofen überbacken.

Tipp:

Auch gut geeignet zur Resteverwertung.



SOMMERLICHES RISOTTO (2 PERSONEN)

ZUTATEN

1 St. Frühlingslauch
1 Knoblauchknolle
Etwas Olivenöl
1 Pepperoni
150-200g Risottoreis
Ca- 300ml heiße Brühe
50 ml Noilly Prat original dry
100g Zuckerschoten
2-3 Tomaten
2-3 TL Moringapulver
Butter
Parmesankäse

ANWEISUNGEN

Lauch fein schneiden und mit der halbierten Knoblauchknolle im Öl in einem Topf andünsten
Pepperoni fein würfeln oder halbieren und zugeben.
Den Reisdarüber streuen.
Die Brühe nach und nach in kleinen Portionen angießen und zwischendurch den Noilly Prat (alternativ trockener Weißwein) zugeben und einkochen lassen.
Flüssigkeit immer erst dann angießen, wenn alles aufgesogen ist.
Zuckerschoten waschen, vierteln und nach der Hälfte der Kochzeit untermischen.
Tomaten in kleine Stücke schneiden und zum Schluss mit dem Moringapulver unterrühren.
Nach Belieben kurz vor dem Servieren etwas Butter unterziehen.
Mit geriebenem oder gehobeltem Parmesan servieren.



GEMÜSE- Couscous

ZUTATEN

150g Couscous
Gemüsebrühe
1 Zwiebel
1 Knoblauchehe
Öl
1 grüne Zucchini
Je 1 rote und gelbe Paprikaschote
12 Kirschtomaten
3 TL Mangopulver
Zitronensaft
Salz, Pfeffer

ANWEISUNGEN

Couscous in der Gemüsebrühe nach Anweisung zubereiten
Die Zwiebel würfeln und mit dem durchgepressten Knoblauch in Öl andünsten.
Das Gemüse würfeln - Tomaten halbieren - und mitdünsten.
Moringapulver darüber geben, mit dem Zitronensaft beträufeln mit mit Salz und Pfeffer würzen



KARTOFFEL-TORTILLA (2 PERSONEN)

ZUTATEN

4 Kartoffeln
Etwas Öl
1-2 dünne Stangen Frühlingslauch
1 Portion Broccoli
100g Champignons
4 Eier
2-3 TL Moringapulver
Salz, Pfeffer

ANWEISUNGEN

Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden und im Öl anbraten.
Den Lauch und die Pilze fein schneiden, Broccoli in kleine Röschen teilen und darüber verteilen.
Die Eier mit Moringa und Gewürzen verquirlen, angießen und bei kleiner Hitze stocken lassen.



MORINGA GNOCCHI

ZUTATEN

300g festkochende Kartoffeln
100g (Dinkel-)Mehl
1 Ei
2 geh. TL Moringapulver

ANWEISUNGEN

Kartoffeln kochen, pellen und durch eine Nudelpresse drücken.

Mit dem Mehl, dem Ei und dem Moringapulver zu einem Teig kneten.

Den Teig zu einer dünnen Rolle formen, Ggfs. noch etwas Mehl zugeben, damit er nicht klebt.

Von der Rolle kleine Stücke abschneiden und mit einer Gabel einritzen, um die Oberfläche zu vergrößern.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser erhitzen und die Gnocchi darin 3-4 Minuten kochen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.

Mit Gemüse, Pesto oder Soße servieren!



CRÊPE-ROLLEN MIT BLATTSPINAT

ZUTATEN

250g Milch
2 Eier
1 Pr. Salz
3 geh. TL Moringapulver
1 EL Öl
400g Blattspinat
Salz, Pfeffer, Muskat
3 Tomaten
Moringapulver
Mozzarella oder Emmentaler

ANWEISUNGEN

Milch, Eier, Salz, Moringapulver verquirlen.

Eine Pfanne dünn mit etwas Öl bestreichen und jeweils 1 Kelle Teig so darin schwenken, dass eine ganz dünne Teigschicht entsteht.

Sobald der Teig fest wird wenden und goldgelb werden lassen.

Heraus nehmen und warm stellen

Blattspinat waschen und in einem Topf erhitzen, bis er zusammengefallen ist (alternativ aufgetauten Tiefkühlspinat verwenden). Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Tomaten fein würfeln.

Die Crêpes in der Mitte jeweils mit etwas Spinat belegen und mit Tomatenwürfeln und etwas Moringapulver bestreuen.

Den Käse in dünne Scheiben schneiden und darauf verteilen.

Alles zu einem kleinen Päckchen falten oder aufrollen.

Ggfs. nochmals mit etwas Käse bestreuen und überbacken.



SALAT-DRESSINGS MIT MORINGA

BALSAMICO DRESSING

4 EL Olivenöl
2 EL Balsamico
1 Pr. Zucker
1 TL Moringapulver
Schwarzer Pfeffer

JOGHURT DRESSING

1 Kl. Becher Joghurt
1-2 TL Zitronensaft
Pfeffer, Kräutersalz
1 TL Moringapulver
1 Pr. Zucker
2 EL frisch gehackte Kräuter



MORINGA TZATZIKI

ZUTATEN

500g Naturjoghurt
1/2 Salatgurke
1 Knoblauchzehe
1/2 Bd. Schnittlauch
Pfeffer, Kräutersalz
1-2 TI Moringapulver
Etwas Zitronensaft
1 Pr. Zucker

ANWEISUNGEN

Gurke reiben, Knoblauch pressen, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
Mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und mischen.
Nochmals nach Belieben abschmecken



TOMATEN-SALAT MIT FRISCHEN ERBSEN (2 PERSONEN)

ZUTATEN

ANWEISUNGEN



ERBEEREN MIT MORINGA-JOGHURT

ZUTATEN

500g Erdbeeren
500g Naturjoghurt
Etwas Zitronensaft
1 Pr. Zucker
1-2 TL Moringapulver
Pistazienkerne

ANWEISUNGEN

Erdbeeren vorsichtig waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. In Gläsern anrichten
Joghurt in einer Schale mit Zucker, Zitronensaft und Moringapulver mischen.
Joghurtmischung über die Beeren geben und mit Pistazien bestreuen.



HÜTTENKÄSE-SALAT (2-4 PERSONEN)

ZUTATEN

2 Becher Hüttenkäse
1/2 Salatgurke
2 Tomaten
1/2 gelbe Paprika
1/2 orange Paprika
1 Spritzer Zitronensaft
Schwarzer Pfeffer, Salz
1 EL Moringapulver
1/2 Bd. Schnittlauch

ANWEISUNGEN

Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
Mit den Gewürzen und dem Hüttenkäse in einer Schüssel vermischen.
Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und darüber geben.

Tipp:

Eignet sich auch als Brotaufstrich!



KICHERERBSEN-GEMÜSE-TOPF (2-3 PERSONEN)

ZUTATEN

1 kl. Mangold
100g Broccoliröschen
1 kl. Zwiebel oder Frühlingslauch
Etwas Olivenöl
2-3 Tl getr. Moringa-Blätter (!)
Etwas trockener Weißwein
1/2 Glas Wasser oder Brühe
150g Kirschtomaten
1 Ds. Kichererbsen
2 TL Kräuterbutter
Salz, Pfeffer
1 Pr. Pepperoncini
1 Tl. Schwarzer Kümmel

ANWEISUNGEN

Mangold waschen und in feine Streifen schneiden.

Zwiebel würfeln. Alles in einer Pfanne mit etwas Olivenöl andünsten.

Wenn das Gemüse halb gar ist, die Moringablätter darüber streuen und unterheben. Den Wein und die Brühe angießen und weiter garen.

Die Tomaten halbieren und gemeinsam mit den abgetropften Kichererbsen zum Gemüse geben. Alles nun nur noch langsam durcherhitzen.

Zum Schluss die Kräuterbutter und die Gewürze unterziehen.



GETRÜFFELTE BROCCOLI-KARTOFFEL-SUPPE (4 PERSONEN)

ZUTATEN

8 mittelgroße Kartoffeln
700g Broccoli
Ca. 1,5l Gemüsebrühe
3 EL Moringapulver
2 EL Thai-Schnittlauch
Salz, Pfeffer
1 Beutel Mozzarella oder Burrata
100g roher Schinken, gewürfelt
1-2 TL Trüffelöl

ANWEISUNGEN

Kartoffeln klein schneiden, Broccoli in Röschen teilen, Stiel schälen und würfeln. Alles waschen und in der Gemüsebrühe kochen.

Anschließend pürieren. Ggfs. noch etwas Brühe zugeben um die gewünschte Konsistenz zu erreichen. Nicht mehr kochen!

Mit Moringa, Schnittlauch, Salz, Pfefferwürzen.

Direkt vor dem Servieren den Mozzarella in kleine Würfel schneiden und gemeinsam mit dem Schinken vorsichtig unterheben.

Die Suppe sollte nur so heiß sein, dass die Mozzarellawürfel noch ihre Form behalten!

