

D A R M K U R

Darmkur

Rezepte für einen ausgeglichenen Darm

25 Rezepte · Wochenplan · Einkaufsliste

Ballaststoffreich · fermentiert · darmfreundlich

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1 • Frühstück & Bowls

- 01 Beeren-Leinsamen-Bowl ★☆☆☆☆
- 02 Apfel-Zimt-Hafer-Frühstück ★☆☆☆☆
- 03 Kefir-Beeren-Drink ★☆☆☆☆
- 04 Gemüse-Omelett ★★☆☆☆
- 05 Overnight Oats ★☆☆☆☆
- 06 Darmbalance-Bowl ★★★☆☆

Kapitel 2 • Suppen & Salate

- 07 Karotten-Ingwer-Suppe ★★☆☆☆
- 08 Quinoa-Gemüsesalat ★★☆☆☆
- 09 Linsensalat ★★☆☆☆
- 10 Brokkoli-Mandel-Suppe ★★☆☆☆
- 11 Fermentierte Gemüseplatte ★☆☆☆☆
- 12 Wildkräuter-Salat ★☆☆☆☆

Kapitel 3 • Hauptgerichte & Festliches

- 13 Fenchel-Zucchini-Pfanne ★★☆☆☆
- 14 Kürbis mit Kräuter-Dip ★★☆☆☆
- 15 Süßkartoffel-Kichererbsen-Bowl ★★☆☆☆
- 16 Gefüllte Paprika ★★★☆☆
- 17 Auberginen-Röllchen ★★★☆☆
- 18 Lachs-Gemüse-Bowl ★★☆☆☆
- 19 Gemüse-Curry ★★☆☆☆
- 20 Pilz-Kräuter-Pfanne ★★☆☆☆
- 21 Mediterranes Ofengemüse ★★☆☆☆
- 22 Lachs mit Kräuterkruste ★★★☆☆
- 23 Gefüllte Aubergine Deluxe ★★★☆☆
- 24 Gemüse-Tarte ★★★★★
- 25 Festliches Darmkur-Menü ★★★★★

Extra: Wochenplan • Einkaufsliste

KAPITEL 1

Frühstück & Bowls

6 Rezepte

Beeren-Leinsamen-Bowl



Portionen 1



Zubereitung 10 Min

Schwierigkeit ★☆☆☆☆

Zutaten

- 150 g Naturjoghurt oder Skyr
- 100 g gemischte Beeren
- 1 EL geschrotete Leinsamen
- 1 TL Flohsamenschalen
- 1 TL Chiasamen
- Zimt nach Geschmack

Zubereitung

1. Joghurt in eine Schale geben.
2. Beeren daraufsetzen.
3. Lein-, Floh- und Chiasamen darüberstreuen.
4. 5 Minuten quellen lassen.
5. Mit Zimt abschmecken.

Darm-Tipp: Lein- und Flohsamen sind reich an löslichen Ballaststoffen und quellen mit Flüssigkeit auf. Dazu mindestens 300 ml Wasser trinken; die Ballaststoffmenge bei ungewohnter Zufuhr zunächst gering halten und langsam steigern.

Stoffwechselkur-Kompatibilität: Transformation nach Anpassung (kleine Beerenmenge, magerer Joghurt, Chia erst ab Stabiphasen).

Apfel-Zimt-Hafer-Frühstück

 Portionen 1  Zubereitung 10 Min Schwierigkeit ★☆☆☆☆

Zutaten

- 50 g zarte Haferflocken
- 200 ml Milch oder Pflanzendrink
- 1 Apfel, gewürfelt
- 1 TL geschrotete Leinsamen
- Zimt

Zubereitung

1. Haferflocken mit Milch kurz aufkochen oder quellen lassen.
2. Apfelwürfel unterheben.
3. Leinsamen einrühren.
4. Mit Zimt bestreuen.

Darm-Tipp: Hafer liefert Beta-Glucane, eine Form löslicher Ballaststoffe, und der Apfel bringt natürliche Süße und Ballaststoffe mit.

Stoffwechselkur-Kompatibilität: Nicht für die Transformationsphase (Hafer/Apfel = Kohlenhydrate); erst in der Integrationsphase.

Kefir-Beeren-Drink

🍹 Portionen 1 ⌚ Zubereitung 5 Min Schwierigkeit ★☆☆☆☆

Zutaten

- 250 ml Naturkefir
- 100 g Beeren
- 1 TL Leinöl
- etwas frischer Ingwer (optional)

Zubereitung

1. Alle Zutaten in den Mixer geben.
2. Glatt pürieren.
3. Sofort trinken.

Darm-Tipp: Naturkefir enthält lebende Kulturen und bringt fermentierte Vielfalt in den Speiseplan.

Stoffwechselkur-Kompatibilität: Transformation nach Anpassung (magerer Kefir, kleine Beerenmenge).

Gemüse-Omelett



Portionen 1



Zubereitung 15 Min

Schwierigkeit ★★☆☆☆

Zutaten

- 3 Eier
- 100 g Blattspinat
- 50 g Champignons
- ½ Zwiebel
- frische Kräuter
- Pfeffer

Zubereitung

1. Zwiebel und Pilze anbraten.
2. Spinat kurz zusammenfallen lassen.
3. Eier verquirlen, würzen und aufgießen.
4. Bei milder Hitze stocken lassen.
5. Mit Kräutern bestreuen.

Darm-Tipp: Spinat und Pilze liefern Ballaststoffe, Eier hochwertiges Protein.

Stoffwechselkur-Kompatibilität: Für die Transformation geeignet (mit 1 Ei pro Tag plus Eiklar).

Overnight Oats



Portionen 1



Zubereitung 5 (+ über Nacht) Min

Schwierigkeit ★☆☆☆☆

Zutaten

- 50 g Haferflocken
- 150 ml Milch oder Pflanzendrink
- 1 EL Chiasamen
- 80 g Beeren
- Zimt

Zubereitung

1. Haferflocken, Milch und Chia verrühren.
2. Über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
3. Am Morgen mit Beeren und Zimt toppen.

Darm-Tipp: Hafer und Chia liefern Ballaststoffe und quellen mit Flüssigkeit auf – dazu ausreichend trinken.

Stoffwechselkur-Kompatibilität: Nicht für die Transformationsphase (zu kohlenhydratreich); erst in der Integrationsphase.

Darmbalance-Bowl



Portionen 2



Zubereitung 30 Min

Schwierigkeit ★★☆☆☆

Zutaten

- 100 g Buchweizen oder Quinoa
- fermentiertes Gemüse
- Blattgrün
- Gurke
- 1 EL Kürbiskerne
- Tahin-Dressing

Zubereitung

1. Buchweizen garen.
2. Alle Komponenten in einer Schale anrichten.
3. Fermentiertes Gemüse und Kerne toppen.
4. Mit Tahin-Dressing beträufeln.

Darm-Tipp: Kombiniert ballaststoffreiche Zutaten mit fermentierten Komponenten.

Stoffwechselkur-Kompatibilität: Nicht für die Transformationsphase (Getreide); ab Integrationsphase.

KAPITEL 2

Suppen & Salate

6 Rezepte

Karotten-Ingwer-Suppe

 **Portionen** 3  **Zubereitung** 30 Min **Schwierigkeit** ★★☆☆☆

Zutaten

- 400 g Karotten
- 1 Zwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 700 ml Gemüsebrühe
- etwas Kokosmilch (optional)
- Kräuter

Zubereitung

1. Zwiebel und Ingwer andünsten.
2. Karotten dazugeben.
3. Mit Brühe aufgießen und weich kochen.
4. Fein pürieren.
5. Nach Wunsch mit etwas Kokosmilch verfeinern.

Darm-Tipp: Ingwer gibt der Suppe eine würzige Schärfe, Karotten eine natürliche Süße.

Stoffwechselkur-Kompatibilität: Erst ab Stabiphase (gekochte Karotten sind in der Transformation nicht erlaubt – dort nur roh).

Quinoa-Gemüsesalat

 Portionen 2  Zubereitung 25 Min Schwierigkeit ★★☆☆☆

Zutaten

- 100 g Quinoa
- 1 Paprika
- 1 Gurke
- 1 Tomate
- Petersilie
- Zitrone
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung

1. Quinoa garen und auskühlen lassen.
2. Gemüse klein würfeln.
3. Alles vermengen.
4. Mit Zitrone, Öl und Kräutern abschmecken.

Darm-Tipp: Quinoa ist glutenfrei und liefert pflanzliches Eiweiß und Ballaststoffe.

Stoffwechselkur-Kompatibilität: Nicht für die Transformationsphase (Quinoa = Kohlenhydrate); erst in der Integrationsphase.

Linsensalat



Portionen 2



Zubereitung 30 Min

Schwierigkeit ★★☆☆☆

Zutaten

- 150 g gekochte Linsen
- 1 Zwiebel
- 1 Paprika
- Petersilie
- 2 EL Apfelessig
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung

1. Linsen abtropfen lassen.
2. Zwiebel und Paprika fein würfeln.
3. Alles vermengen.
4. Mit Essig-Öl-Dressing abschmecken.

Darm-Tipp: Hülsenfrüchte liefern reichlich Ballaststoffe und pflanzliches Eiweiß. Bei ungewohnter Zufuhr die Menge langsam steigern und ausreichend trinken.

Stoffwechselkur-Kompatibilität: Nicht für die Transformationsphase (Hülsenfrüchte); erst in der Integrationsphase.

Brokkoli-Mandel-Suppe

 **Portionen** 3  **Zubereitung** 25 Min **Schwierigkeit** ★★☆☆☆

Zutaten

- 500 g Brokkoli
- 1 Zwiebel
- 700 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Mandelmus
- Muskat
- Pfeffer

Zubereitung

1. Zwiebel andünsten.
2. Brokkoli zugeben und mit Brühe weich kochen.
3. Mandelmus einrühren.
4. Fein pürieren und abschmecken.

Darm-Tipp: Brokkoli liefert Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, Mandelmus eine cremige Note.

Stoffwechselkur-Kompatibilität: Transformation nach Anpassung (ohne Mandelmus) bzw. ab Stabiphasen (Mandelmus = Fett).

Fermentierte Gemüseplatte

 **Portionen** 4  **Zubereitung** 15 Min **Schwierigkeit** ★☆☆☆☆

Zutaten

- Verschiedene frische oder kurz gedämpfte Gemüse als Basis
- je 1–2 EL rohes Sauerkraut (unpasteurisiert)
- je 1–2 EL Kimchi
- eingelegte Gurken ohne Zucker
- 1–2 EL fermentierte rote Bete
- Kräuterquark

Zubereitung

1. Basisgemüse auf einer Platte anrichten.
2. Fermentierte Komponenten in kleinen Portionen (je 1–2 EL) danebensetzen.
3. Kräuterquark dazu reichen.
4. Frisch servieren.

Darm-Tipp: Nicht pasteurisiertes fermentiertes Gemüse kann lebende Milchsäurebakterien enthalten. Fermentiertes ist oft salzreich – daher nur in kleinen Mengen kombinieren.

Stoffwechselkur-Kompatibilität: Für die Transformation geeignet (ohne Zuckerzusatz).

Wildkräuter-Salat

 **Portionen** 2  **Zubereitung** 15 Min **Schwierigkeit** ★☆☆☆☆

Zutaten

- Wildkräuter (Löwenzahn, Rucola, Brennnessel)
- Radieschen
- Gurke
- Apfelessig-Dressing
- Kürbiskerne

Zubereitung

1. Kräuter waschen und zupfen.
2. Radieschen und Gurke hobeln.
3. Alles vermengen.
4. Mit Dressing und Kernen anrichten.

Darm-Tipp: Wildkräuter bringen herbe Bitternoten und Abwechslung in den Salat.

Stoffwechselkur-Kompatibilität: Für die Transformation geeignet (Öl weglassen, Kürbiskerne erst ab Stabiphasen).

KAPITEL 3

Hauptgerichte & Festliches

13 Rezepte

Fenchel-Zucchini-Pfanne



Portionen 2



Zubereitung 20 Min

Schwierigkeit ★★☆☆☆

Zutaten

- 1 Fenchelknolle
- 2 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- frische Kräuter
- Zitronensaft

Zubereitung

1. Fenchel und Zucchini in Streifen schneiden.
2. Zwiebel glasig dünsten.
3. Gemüse zugeben und bissfest garen.
4. Mit Zitrone und Kräutern abschmecken.

Darm-Tipp: Fenchel bringt ein mild-anisartiges Aroma in die Pfanne.

Stoffwechselkur-Kompatibilität: Für die Transformation geeignet (ab Stabiphasen mit Öl; in der Transformation ohne Öl in Wasser dünsten).

Kürbis mit Kräuter-Dip

 **Portionen** 2  **Zubereitung** 35 Min **Schwierigkeit** ★★☆☆☆

Zutaten

- 500 g Hokkaidokürbis
- 1 EL Olivenöl
- Rosmarin
- 150 g Joghurt
- frische Kräuter
- Knoblauch

Zubereitung

1. Kürbis in Spalten schneiden.
2. Mit Öl und Rosmarin im Ofen (200 °C) 25 Min. rösten.
3. Joghurt mit Kräutern und Knoblauch verrühren.
4. Kürbis mit Dip servieren.

Darm-Tipp: Kürbis liefert Beta-Carotin und ein mild-süßes Aroma.

Stoffwechselkur-Kompatibilität: Nicht für die Transformationsphase (Kürbis); erst in der Integrationsphase.

Süßkartoffel-Kichererbsen-Bowl

 **Portionen** 2  **Zubereitung** 35 Min **Schwierigkeit** ★★☆☆☆

Zutaten

- 1 Süßkartoffel
- 150 g Kichererbsen
- 100 g Babyspinat
- 1 EL Tahin
- Zitrone
- Kreuzkümmel

Zubereitung

1. Süßkartoffel würfeln und im Ofen rösten.
2. Kichererbsen erwärmen.
3. Mit Spinat in einer Schale anrichten.
4. Tahin mit Zitrone und Wasser zum Dressing verrühren.
5. Darübergeben.

Darm-Tipp: Süßkartoffel und Kichererbsen liefern komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe.

Stoffwechselkur-Kompatibilität: Nicht für die Transformationsphase (Süßkartoffel, Hülsenfrüchte); erst in der Integrationsphase.

Gefüllte Paprika

 **Portionen** 4  **Zubereitung** 45 Min **Schwierigkeit** ★★☆☆☆

Zutaten

- 4 Paprika
- 150 g Hirse oder Reis
- 200 g Gemüse (Zucchini, Zwiebel, Pilze)
- Kräuter
- passierte Tomaten

Zubereitung

1. Paprika deckeln und aushöhlen.
2. Hirse garen und mit angebratenem Gemüse mischen.
3. Paprika füllen.
4. In Tomatensauce bei 180 °C 30 Min. backen.

Darm-Tipp: Bunte Paprika liefern viele sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe.

Stoffwechselkur-Kompatibilität: Transformation nach Anpassung (ohne Getreidefüllung, stattdessen mit magerem Hackfleisch).

Auberginen-Röllchen



Portionen 2



Zubereitung 35 Min

Schwierigkeit ★★☆☆☆

Zutaten

- 1 große Aubergine
- 150 g Frischkäse
- frische Kräuter
- Knoblauch
- Zitronenabrieb

Zubereitung

1. Aubergine längs in dünne Scheiben schneiden.
2. Kurz grillen oder im Ofen weich backen.
3. Frischkäse mit Kräutern verrühren.
4. Auf die Scheiben streichen und aufrollen.

Darm-Tipp: Aubergine ist ballaststoffreich und kalorienarm.

Stoffwechselkur-Kompatibilität: Transformation nach Anpassung (Hüttenkäse der Magerstufe statt Frischkäse, ohne Öl).

Lachs-Gemüse-Bowl

 **Portionen** 2  **Zubereitung** 25 Min **Schwierigkeit** ★★☆☆☆

Zutaten

- 250 g Lachsfilet
- Blattsalat
- 200 g gedämpftes Gemüse
- Gurke
- Zitronen-Kräuter-Dressing

Zubereitung

1. Lachs garen.
2. Gemüse dämpfen.
3. Alle Komponenten in einer Schale anrichten.
4. Mit Dressing beträufeln.

Darm-Tipp: Lachs liefert Protein und langkettige Omega-3-Fettsäuren.

Stoffwechselkur-Kompatibilität: Erst ab Stabilisierungsphase (Lachs ist ein fetter Fisch).

Gemüse-Curry



Portionen 4



Zubereitung 35 Min

Schwierigkeit ★★☆☆☆

Zutaten

- 600 g gemischtes Gemüse
- 1 Zwiebel
- 200 ml Kokosmilch
- 200 ml Gemüsebrühe
- Curry
- Kurkuma
- Ingwer

Zubereitung

1. Zwiebel und Ingwer anbraten.
2. Gemüse zugeben.
3. Mit Brühe und Kokosmilch ablöschen.
4. Mit Gewürzen 15 Min. köcheln.

Darm-Tipp: Kurkuma und Ingwer geben dem Curry ein würziges Aroma.

Stoffwechselkur-Kompatibilität: Transformation nach Anpassung (ohne Kokosmilch) bzw. ab Stabiphasse.

Pilz-Kräuter-Pfanne



Portionen 2



Zubereitung 20 Min

Schwierigkeit ★★☆☆☆

Zutaten

- 400 g gemischte Pilze
- 1 Zwiebel
- Knoblauch
- Petersilie
- Thymian
- Pfeffer

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch andünsten.
2. Pilze zugeben und goldbraun braten.
3. Mit Kräutern würzen.

Darm-Tipp: Pilze liefern Ballaststoffe (Beta-Glucane) und ein herzhaftes Aroma.

Stoffwechselkur-Kompatibilität: Für die Transformation geeignet (in Wasser statt Öl braten).

Mediterranes Ofengemüse

 **Portionen** 4  **Zubereitung** 35 Min **Schwierigkeit** ★★☆☆☆

Zutaten

- 2 Zucchini
- 2 Paprika
- 1 Aubergine
- 1 Fenchel
- Kräuter der Provence
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung

1. Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Mit Öl und Kräutern mischen.
3. Bei 200 °C 25 Min. rösten.

Darm-Tipp: Eine bunte Gemüsemischung bringt Abwechslung und viele sekundäre Pflanzenstoffe.

Stoffwechselkur-Kompatibilität: Für die Transformation geeignet (ab Stabiphasen mit Öl; in der Transformation ölfrei).

Lachs mit Kräuterkruste

 **Portionen** 2  **Zubereitung** 30 Min **Schwierigkeit** ★★☆☆☆

Zutaten

- 2 Lachsfilets
- frische Kräuter
- 1 TL Senf
- Zitronenabrieb
- Pfeffer

Zubereitung

1. Lachs mit Senf bestreichen.
2. Kräuter und Zitronenabrieb aufstreuen.
3. Bei 180 °C 15–18 Min. backen.

Darm-Tipp: Lachs liefert Protein und langkettige Omega-3-Fettsäuren.

Stoffwechselkur-Kompatibilität: Erst ab Stabilisierungsphase (fetter Fisch).

Gefüllte Aubergine Deluxe

 **Portionen** 4  **Zubereitung** 50 Min **Schwierigkeit** ★★☆☆☆

Zutaten

- 2 Auberginen
- 300 g mageres Hackfleisch oder Gemüse
- 1 Zwiebel
- passierte Tomaten
- Kräuter
- etwas Käse

Zubereitung

1. Auberginen halbieren und aushöhlen.
2. Füllung aus Hack, Zwiebel und Auberginenfruchtfleisch anbraten.
3. Auberginen füllen.
4. Mit Tomaten und Käse bei 180 °C 30 Min. backen.

Darm-Tipp: Aubergine liefert Ballaststoffe, mageres Hackfleisch hochwertiges Protein.

Stoffwechselkur-Kompatibilität: Transformation nach Anpassung (mageres Hack, magerer Käse, Tomaten sparsam).

Gemüse-Tarte



Portionen 6



Zubereitung 55 Min

Schwierigkeit ★★★★★

Zutaten

- Vollkorn-Tarteboden
- 3 Eier
- 150 g Sauerrahm
- Zucchini, Paprika, Tomate
- Kräuter

Zubereitung

1. Boden in die Form legen.
2. Gemüse fein schneiden.
3. Eier mit Sauerrahm verquirlen.
4. Gemüse und Guss einfüllen.
5. Bei 180 °C 35 Min. backen.

Darm-Tipp: Der Vollkornboden bringt zusätzliche Ballaststoffe in ein festliches Gericht.

Stoffwechselkur-Kompatibilität: Nicht für die Transformationsphase (Getreideboden); erst in der Integrationsphase.

Festliches Darmkur-Menü



Portionen 4



Zubereitung 75 Min

Schwierigkeit ★★★★★

Zutaten

- Vorspeise: Rote-Bete-Carpaccio mit Kräutern
- Hauptgang: Ofengemüse mit magerem Fisch
- Dessert: Kefir-Beeren-Creme
- frische Kräuter, Zitrone

Zubereitung

1. Rote Bete hauchdünn hobeln und marinieren.
2. Gemüse und Fisch im Ofen garen.
3. Kefir mit Beeren zu einer Creme verrühren.
4. In drei Gängen servieren.

Darm-Tipp: Ein leichtes Menü mit ballaststoffreicher Rote Bete und fermentiertem Kefir.

Stoffwechselkur-Kompatibilität: Transformation nach Anpassung (Portionsgrößen und Beerenmenge anpassen; Rote Bete nur roh).

EXTRA

Wochenplan

Tag	Frühstück	Mittag	Abend
Mo	Beeren-Leinsamen-Bowl	Quinoa-Gemüsesalat	Fenchel-Zucchini-Pfanne
Di	Overnight Oats	Karotten-Ingwer-Suppe	Pilz-Kräuter-Pfanne
Mi	Kefir-Beeren-Drink	Linsensalat	Mediterranes Ofengemüse
Do	Gemüse-Omelett	Brokkoli-Mandel-Suppe	Gefüllte Paprika
Fr	Apfel-Zimt-Hafer-Frühstück	Wildkräuter-Salat	Lachs-Gemüse-Bowl
Sa	Darmbalance-Bowl	Süßkartoffel-Kichererbsen-Bowl	Gemüse-Curry
So	Beeren-Leinsamen-Bowl	Fermentierte Gemüseplatte	Festliches Darmkur-Menü

Ballaststoffe schrittweise steigern und über den Tag ausreichend trinken (Wasser, ungesüßter Tee).

Einkaufsliste

Gemüse & Kräuter

- ☐ Karotten, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer
- ☐ Fenchel, Zucchini, Brokkoli, Paprika
- ☐ Aubergine, Kürbis (Hokkaido), Süßkartoffel
- ☐ Champignons/Pilze, Spinat, Gurke, Tomaten
- ☐ Radieschen, Rote Bete, Blattsalat, Wildkräuter

Obst

- ☐ Beeren (Heidel-, Him-, Brombeeren)
- ☐ Apfel, Zitrone

Eiweiß · Fisch & Fleisch

- ☐ Eier
- ☐ Lachsfilet, magerer Fisch
- ☐ mageres Hackfleisch

Milchprodukte & Fermentiertes

- ☐ Naturjoghurt / Skyr, Kefir
- ☐ Frischkäse, Kräuterquark
- ☐ Sauerkraut, Kimchi, fermentierte Rote Bete (roh)

Körner & Vorrat

- ☐ Haferflocken, Quinoa, Buchweizen
- ☐ Hirse oder Reis, Linsen, Kichererbsen
- ☐ Vollkorn-Tarteboden

Samen, Nüsse & Öl

- ☐ Leinsamen, Flohsamenschalen, Chiasamen
- ☐ Kürbiskerne, Mandelmus, Tahin
- ☐ Leinöl, Olivenöl

Gewürze & Sonstiges

- ☐ Zimt, Kurkuma, Curry, Muskat, Kräuter der Provence
- ☐ Apfelessig, Senf, Gemüsebrühe
- ☐ passierte Tomaten, Kokosmilch (optional)