

NIMM 5

**Ein Kochbuch für
die tägliche Freude am Leben**

Beate Monter
Gabriele Schilling

HINWEIS

Alle Informationen und Hinweise, die in diesem Buch enthalten sind, wurden von den Autorinnen nach bestem Wissen erarbeitet und mit größtmöglicher Sorgfalt überprüft. Unter Berücksichtigung des Produkthaftungsrechts müssen wir allerdings darauf hinweisen, dass inhaltliche Fehler oder Auslassungen nicht vollständig auszuschließen sind. Für etwaige fehlerhafte Angaben können der Verlag und die Autorinnen keinerlei Verpflichtungen oder Haftung übernehmen.

Juli 2013

2. überarbeitete Auflage

Printed in Germany

ISBN 978-3-942895-00-2

Verlag Rainer Schilling

Mittlere Str. 9/2

71263 Weil der Stadt

Fotos: Beate Monter, Jürgen Monter

Layout: Rainer Schilling

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere die der Übersetzung, der Übertragung durch Bild- und Tonträger, des Vortrags und der Herstellung von Fotokopien, Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Verlags.

Liebe Leserin und lieber Leser,

wir freuen uns, dass Sie unser kleines Kochbuch zur Hand nehmen. Es kann Ihnen zeigen, wie gesunde Ernährung auch ohne großen Aufwand möglich ist. In unserer Ernährungsberatung begegnen wir immer wieder der Meinung: „Für gesunde Ernährung habe ich keine Zeit“. Damit Sie sehen, dass dies nicht so ist, haben wir Ihnen das Wesentliche für eine sinnvolle Gestaltung Ihrer Ernährung in kompakter Form zusammenzustellen.

Die Auswahl der Rezepte ergab sich aus dem, was uns für das tägliche Essen und Trinken wichtig erscheint. Die ausgewählten Speisen sind für Kleinhaushalte und Familien geeignet. Viele Gerichte sind auch zum Mitnehmen für unterwegs geeignet. Probieren Sie es einfach aus.

Die Zahl 5 taucht bei der Beschreibung einer ausgewogenen Ernährung immer wieder auf, so zum Beispiel bei der Empfehlung von 5 Portionen Gemüse & Obst am Tag oder der Einteilung in 5 Mahlzeiten. Wir haben diese Zahl aufgegriffen und für Sie in jeder Rubrik 5 bewährte und leckere Rezepte zusammengestellt. Die Anzahl 5 ist überschaubar und wird Sie durch das ganze Kochbuch begleiten.

Aus den 60 dargestellten Rezepten können Sie leicht einen abwechslungsreichen Speiseplan für mehr als einen Monat gestalten. Stellen Sie sich aus unseren Vorschlägen 5 x Fleisch, 5 x Fisch, 5 x Nudeln, 5 x Gemüse, 3 x Reis, 2 x Kartoffeln, 5 x andere Getreide und 5 x Süßspeisen die Grundstruktur für einen 4-wöchigen Speiseplan zusammen und ergänzen dies durch Suppen, Salate oder Desserts.

Diese 2. Auflage von NIMM 5 erscheint mit einer Neuberechnung der Nährwerte nach dem neuesten Stand des Bundeslebensmittelschlüssels.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Planen, Kochen und Genießen.

Beate Monter & Gabriele Schilling

Inhalt

Abkürzungen und Erläuterungen	8
KOCHTIPPS FÜR JEDEN TAG	9
Ernährung ist die Basis für Ihre Gesundheit	10
Den Speiseplan gestalten	15
Einkaufsleitfaden für Lebensmittel	19
Küchenhygiene - was muss sein?	22
REZEPTE	25
SUPPEN	27
Rote Linsensuppe	28
Kürbissuppe	29
Bärlauchcremesuppe	30
Minestrone	31
Hühnersuppe	32
SALATE	33
Karotten-Apfel-Salat	34
Gemischter Salat	35
Feldsalat mit Pinienkernen	36
Gemüse-Reis-Salat	37
Fenchel-Orangen-Salat	38
NUDELGERICHTE	39
Spaghetti mit Soße aus rohen Tomaten	40
Spaghetti mit Thunfischsoße	41
Gurkenlasagne	42
Linguini mit Kohlrabiwürfel-Soße	43
Muschelnudeln mit Schinken-Tomaten-Soße	44

REISGERICHTE	45
Risotto mit Pfifferlingen	46
Risi Bisi	47
Reisschnitten	48
Gemüsepfanne mit Reismudeln	49
Reis mit Curry-Bananen-Soße	50
KARTOFFELGERICHTE	51
Kartoffelgratin	52
Bataten aus dem Backofen	53
Schwäbischer Kartoffelsalat	54
Pellkartoffeln mit Gurkenquark	55
Bamberger Hörnchen mit Pilzhaube	56
GETREIDGERICHTE	57
Taboulé	58
Mit Quinoa gefüllte Tomaten	59
Zucchini mit Hirsefüllung	60
Grünkernbratlinge	61
Polenta-Auflauf	62
GEMÜSEGERICHTE	63
Blumenkohl einfach	64
Spinatsoße	65
Mediterranes Sommergemüse	66
Grüne Bohnen tricolore	67
Gemüsepizza	68
HERZHAFTES GEMÜSE	69
Omas Rotkohl	70
Kidneybohnenpfanne	71
Rosenkohl in Tomatensoße	72
Berglinseneintopf	73
Lauchkuchen	74

FLEISCHGERICHTE	75
Joghurtschnitzel	76
Szegediner Gulasch	77
Würzige Hackfleischbällchen	78
Rinderbrust mit Bouillonkartoffeln	79
Geflügelcurry mit Reis	80
FISCHGERICHTE	81
Heilbuttfilet auf Kräutern	82
Fischröllchen	83
Tomaten-Fisch-Suppe	84
Forelle in Alufolie	85
Kabeljau im Karottenmantel	86
SÜBSPEISEN	87
Kirschmichel	88
Reisbrei	89
Schwäbische Flädle	90
Kaiserschmarrn mit Äpfeln	91
Hirse-Apfel-Auflauf	92
DESSERTS	93
Brombeer-Milchshake	94
Joghurtcreme	95
Grießpudding	96
Bratäpfel	97
Fruchtiges Tiramisu	98
Über die Autorinnen	100

Abkürzungen und Erläuterungen

Abkürzungen

g	Gramm
kg	Kilogramm
ml	Milliliter
l	Liter
cm	Zentimeter
TL	Teelöffel
EL	Esslöffel
TK	Tiefkühl
/	steht zwischen Alternativen in Rezepten und Speiseplänen
Min.	Minuten
kcal	Kilokalorie
DGE	Deutsche Gesellschaft für Ernährung

Erläuterungen

Alle Rezepte wurden von den Autorinnen mehrfach nachgekocht.

Die angegebene Personenzahl gibt auch die Anzahl der Portionen wieder.

Innerhalb der Rubriken sind die Rezepte nach aufsteigendem Energiegehalt (kcal) pro Portion sortiert.

Die Berechnung der Nährwerte erfolgte mit der Ernährungssoftware von Optidiet auf der Grundlage des Bundeslebensmittelschlüssels 3.01.

KOCHTIPPS FÜR JEDEN TAG

Ernährung ist die Basis für Ihre Gesundheit

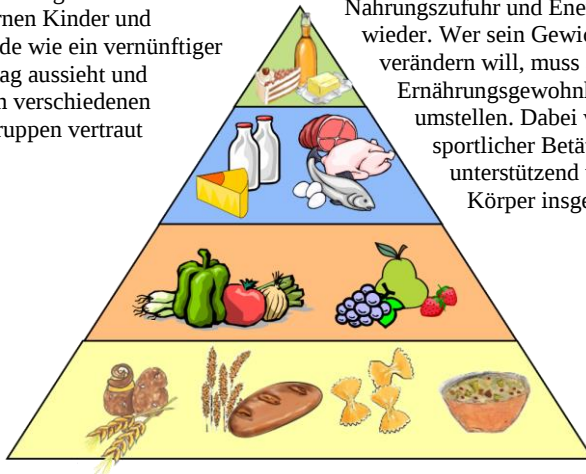
Eine ausgewogene und angemessene Ernährung ist die Basis für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Am einfachsten ist die Deckung aller notwendigen Nährstoffe durch den Verzehr einer Mischkost. Diese sollte zu $\frac{3}{4}$ aus pflanzlicher Nahrung, also Gemüse, Getreideprodukte, Kartoffeln und Obst bestehen und zu $\frac{1}{4}$ durch tierische Lebensmittel ergänzt werden. Die unten gezeigte Pyramide entspricht der empfohlenen Grundaufteilung der verschiedenen Lebensmittelgruppen im Speiseplan über alle Lebensaltersstufen hinweg. Für spezielle Situationen kann und muss diese Aufteilung modifiziert werden. Menschen, die sich im Alltag wenig bewegen und dazu neigen an Gewicht zuzunehmen, sollten die unteren beiden Pyramidenfelder vertauschen. Praktisch gesehen heißt das, dass der Anteil an Brot und Beilagen bei jeder Mahlzeit deutlich kleiner sein sollte als der Gemüseanteil.

Das Essverhalten jedes Einzelnen entsteht durch seine Gewohnheiten. Es ist nicht angeboren und kann jederzeit in die eine oder andere Richtung verändert werden. Im Idealfall lernen Kinder und Heranwachsende wie ein vernünftiger Ernährungsalltag aussieht und werden mit den verschiedenen Lebensmittelgruppen vertraut gemacht.

Heutzutage verleitet das Angebot oft zu einem schnellen Griff nach einfachen Snacks und Süßwaren. Auf diese Weise verlieren die richtigen Mahlzeiten an Bedeutung, was häufig mit einem verringerten Verzehr von Gemüse und einem erhöhten Konsum von fett- und zuckerhaltigen Lebensmitteln einhergeht.

Sich einigermaßen gesund und ausgewogen zu ernähren ist nicht schwierig, wenn man ein paar grundsätzliche Überlegungen beachtet. Ihr Speiseplan muss nicht jeden Tag gleich oder gar perfekt sein. Insgesamt sollte die Ernährung innerhalb einer Woche ausgeglichen sein. Bei der Gestaltung der Mahlzeiten legen Sie Ihr Augenmerk vor allem auf die Frage: „Wie komme ich gut durch den Tag?“ Mit Genussmitteln wie Alkohol, Süßgetränken, Süßwaren und süßen Backwaren setzen Sie besondere Akzente. Als ständige Begleiter sind sie völlig ungeeignet.

Die Ernährungsgewohnheiten jedes Einzelnen sind sehr stabil. Dabei spiegelt das Körpergewicht die Bilanz zwischen Nahrungszufuhr und Energieverbrauch wieder. Wer sein Gewicht dauerhaft verändern will, muss auch seine Ernährungsgewohnheiten langfristig umstellen. Dabei wirkt ein mehr an sportlicher Betätigung unterstützend und tut dem Körper insgesamt sehr gut.



Ernährungspyramide, ohne Getränke

Jede Lebensmittelgruppe liefert einen besonderen Anteil an wertvollen Inhaltsstoffen bei der täglichen Ernährung.

Wir beziehen uns hier schwerpunktmäßig auf die ausgewogene Mischkost. Wird eine Lebensmittelgruppe nicht oder nur in sehr geringem Maße verzehrt, so ist es notwendig, dass die Zufuhr der dadurch fehlenden Inhaltsstoffe über andere Lebensmittel sichergestellt wird.



Getränke

Eine zentrale Stellung bei der Ernährung nehmen die **Getränke** ein. Da wir keinen Speicher für Flüssigkeit haben, ist eine Zufuhr von 1,5 – 2 l in Form von Getränken zum Ausgleich des täglichen Flüssigkeitsverlustes wichtig. Insgesamt liegt der Wasserbedarf höher. Ein Teil der Flüssigkeit wird auch in versteckter Form durch die Nahrung aufgenommen. Als Getränke zur Deckung des Flüssigkeitsbedarfs sind besonders Wasser (Leitungswasser, Mineralwasser) und ungesüßte Kräuter- und Früchtetees geeignet. Gegen einen maßvollen Konsum von drei bis fünf Tassen Schwarztee, Grüntee oder Kaffee am Tag gibt es nichts einzuwenden. Durch besondere klimatische Verhältnisse, körperliche Arbeit und Schwitzen erhöht sich der Flüssigkeitsbedarf.



Getreide und Kartoffeln

Getreideprodukte und Kartoffeln gehören zu den sogenannten komplexen Kohlenhydratträgern. Neben der Stärke enthalten sie auch Eiweiß. In der Vollkornvariante sind sie wertvolle Lieferanten für Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe.

Zu den Getreiden zählen neben Weizen, Dinkel, Grünkern, Roggen, Hafer, Gerste und den Urformen von Weizen (Emmer, Einkorn, Kamut) auch Reis, Mais, Hirse, Buchweizen, Quinoa und Amaranth.

Getreide wird in der Küche als Körner, Flocken, Grieß, Graupen, Mehl, Nudeln oder Brot verarbeitet und zubereitet.

Häufig sind die Beilagen- bzw. die Brotportionen zu groß, was zu einem Überangebot an Kohlenhydraten führen kann. Bis zu 5 Portionen täglich sind für die meisten Erwachsenen zunächst einmal ein guter Anhaltspunkt. Dabei entspricht eine Portion als Beilage etwa 45 g Nudeln oder 30 g Reis (Rohgewicht).

Als Hauptkomponente eines Gerichtes genügen 80 – 100 g Nudeln (Rohgewicht). Bei Kartoffeln werden 200 – 250 g als eine Portion gerechnet. Diese Portionsgrößen reichen für die meisten Erwachsene aus, wenn zu den Mahlzeiten auch genügend Gemüse angeboten wird. Eine Scheibe Brot oder ½ Brötchen entspricht bei dieser Zählweise ebenfalls einer Portion.

Bei starker körperlicher Aktivität sind die komplexen Kohlenhydratträger ein wertvoller Energie- und Eiweißlieferant und werden nach Bedarf erhöht.



Gemüse und Obst

Gemüse und Obst sind wichtige Lieferanten von Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen. Leider wird in Deutschland im Schnitt viel zu wenig Gemüse gegessen, was der Hauptgrund für die Entstehung vieler ernährungsbedingter Erkrankungen ist. In der bundesweiten Kampagne „5 am Tag“ werden 3 Portionen Gemüse (je 1 Hand voll oder bei Blattsalat eine Doppelhand voll) und 2 Portionen Obst am Tag empfohlen. Ein Teil des Gemüses und Obstes sollte roh verzehrt werden. Gekochtes Gemüse hingegen ist leichter verdaulich und macht weniger Beschwerden. Durch das Kochen wird ein Teil der hitzeempfindlichen Vitamine zerstört. Insgesamt kann der Körper aber aus gekochtem Gemüse und Obst mehr Inhaltsstoffe nutzen. Frische Kräuter enthalten reichlich Mineralstoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe. Küchenkräuter und Gewürze verfeinern in vielfältiger Weise den Geschmack von Speisen und sorgen für eine bessere Bekömmlichkeit.



Milch und Milchprodukte

In unserer europäischen Ernährungsweise sind **Milch und Milchprodukte** wichtige Lieferanten für Calcium. Für einen stabilen Knochenbau wird für Erwachsene täglich eine Zufuhr von 1000 mg Calcium empfohlen. Das kann erreicht werden mit

1 Glas Milch + 1 Portion Joghurt/Quark + 1 Scheibe Käse. Diese 3 Komponenten können beliebig kombiniert werden. Wer keine Milch als solche verträgt, kann den Bedarf problemlos mit fermentierten Milchprodukten decken. Tägliche körperliche Aktivität und der Aufenthalt an frischer Luft fördern zudem die Stabilität des Skeletts und des Herz-Kreislauf-Systems.



Fleisch und Fisch

Die biologische Wertigkeit von tierischem Eiweiß wird höher bewertet als die von pflanzlichem Eiweiß, da der Körper aus 1 g tierischem Eiweiß mehr körpereigenes Eiweiß aufbauen kann als aus 1 g pflanzlichem Eiweiß. Darüber hinaus sind auch tierische Produkte wertvolle Lieferanten von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.

Von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) werden für Mischköstler pro Woche

- 2 – 3 x **Fleisch** (je 100 – 150 g),
- 1 – 2 x **Fisch** (je 150 – 200 g) sowie
- 2 – 3 **Eier** empfohlen.

Eine Portion Wurst als Brotbelag wird mit 40 g angegeben. Wurst wird in die Fleischportion miteingerechnet. Bei Fleisch und Wurst sind die fettarmen Produkte den fettreichen vorzuziehen.

Wertvolle pflanzliche Eiweißlieferanten sind Hülsenfrüchte, Nüsse, Vollkorngetreideprodukte und Kartoffeln, die bei Vegetariern dann zusammen mit Milchprodukten und Eiern zur Deckung des Eiweißbedarfs herangezogen werden.



Speiseöl und Fett

Bei fetthaltigen Lebensmitteln kommt es auf die Qualität der Fettsäuren und die Menge an. Das meiste Fett wird häufig in Form von gesättigten Fettsäuren über Frittiertes, Paniertes, süße Backwaren, Süßigkeiten und fettem Fleisch, fettreiche Wurst oder fettreiche Milchprodukte verzehrt.

Die ungesättigten Fettsäuren aus Pflanzenölen, Nüssen, Samen, Oliven, Avocado und Fisch sind nicht nur Energieträger, sondern notwendige Grundsubstanzen zum Aufbau von Zellstrukturen und Signalstoffen, weshalb ihnen eine besondere Bedeutung in der Ernährung zukommt.

Zur Zubereitung der Speisen werden täglich 2 EL **Speiseöl**, vorzugsweise Raps- oder Olivenöl als Basisöl, empfohlen. Ein maßvoller Umgang mit **Streichfett** (1 gestrichener EL pro Tag) ist unproblematisch. Eine Portion Nüsse entspricht etwa 5 – 10 Stück und bei Oliven sind 3 – 5 Stück eine Normalportion.



Genussmittel

Genussmittel sind kein notwendiger Bestandteil der Ernährung. Sie haben jedoch bei den meisten Menschen einen festen Platz im Speiseplan. In diese Rubrik fallen alle Süßgetränke, Knabberartikel, Süßwaren, Speiseeis, süße Backwaren,

Kuchen und alkoholischen Getränke. Die meisten dieser Lebensmittel enthalten entweder sehr viel Fett (gesättigte Fettsäuren), Zucker (süße Kohlenhydrate) oder Alkohol. Diese Substanzen liefern viele Kilokalorien und wirken sich, wenn sie im Übermaß verzehrt werden, ungünstig auf den Stoffwechsel aus.

Es spricht nichts dagegen, gelegentlich etwas zu naschen oder ein Glas Wein oder Bier zu trinken. Insgesamt kommt es auf die Menge an. Setzen Sie mit Genussmitteln Geschmacksakzente und nehmen Sie sich Zeit zum Genießen.

Verteilung der Hauptnährstoffe

Die DGE gibt zur Orientierung folgende Werte für die Verteilung der Hauptnährstoffe bei gesunden Erwachsenen an:

- ▶ Insgesamt sollten Sie 60 – 80 g Fett/Tag (das entspricht in etwa 30% des Gesamtenergiebedarfs) zu sich nehmen. Davon entfallen 2 EL auf Pflanzenöl und 1 EL auf das Streichfett. Der Rest, also 30 – 40 g, verteilt sich auf die versteckten Fette in den Lebensmitteln. Diese Menge ist relativ rasch erreicht.
- ▶ Von den 200 – 250 g Kohlenhydraten/Tag (das entspricht in etwa 55% des Gesamtenergiebedarfs) sollten maximal 50 g in Form von Zucker aufgenommen werden. Die komplexen Kohlenhydrate aus Kartoffeln und Vollkorngetreide sind den süßen Kohlenhydraten und Weißmehlprodukten vorzuziehen.
- ▶ Für eine ausreichende Eiweißzufuhr werden 0,8 g Eiweiß/kg Körpergewicht empfohlen. Ein Mensch mit 70 kg Körpergewicht braucht somit 56 g Eiweiß pro Tag.

Die Empfehlungen zur Mischkost sind so ausgelegt, dass die Versorgung mit allen notwendigen Nährstoffen auf einfache Weise gut erreicht werden kann.

Portionsempfehlungen für Erwachsene pro Tag

Getränke: 7 – 9 Portionen, jeweils 150 – 200 ml	Im Normalfall 1,5 – 2 l gleichmäßig über den Tag verteilt trinken. Die besten Durstlöscher sind Wasser, Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees sowie stark verdünnte Saftschorlen.
Getreideprodukte und Beilagen: 5 – 7 Portionen	(Vollkorn)Brot, (Vollkorn)Nudeln, Getreideflocken, Haferflocken, Müsli, Grünkern, (Vollkorn)Reis, Hirse, Polenta, Kartoffeln 1 Portion entspricht 1 Scheibe Brot oder ½ Brötchen oder 30 g Getreidemischung fürs Müsli oder 1 Hand voll gegarte Nudeln/Reis/Kartoffeln
Gemüse und Obst: 5 Portionen	2 Portionen Obst (je eine Hand voll) 3 Portionen Gemüse: roh, gegart oder als Blattsalat 1 Portion entspricht einer Hand voll Gemüse, bei Blattsalat ist 1 Portion eine Doppelhand voll. Möglichst vielfältige Auswahl.
Milch, Milchprodukte: 3 Portionen	200 ml Milch, Buttermilch 150 g Joghurt, Dickmilch, Sauermilch, Frischkäse, Quark 30 g Hartkäse oder 60 g Weichkäse
Fleisch, Fisch, Eier: 1 Portion	Täglich Fleisch, Fisch oder Ei Verteilt auf die Woche wären dies: 2 – 3 x Fleisch/Woche, jeweils 100 – 150 g 1 – 2 x Fisch/Woche, jeweils 150 – 200 g 2 – 3 Eier/Woche
Fette: 60 – 80 g	40 g als Streich-, Kochfett oder Öl: 2 EL Öl (vorzugsweise als Raps- oder Olivenöl) und 1 gestrichener EL Butter/Margarine; plus 30 – 40 g versteckte Fette
Süßes, Fettiges, Alkohol, süße Backwaren, Knabberartikel: 1 Portion oder weniger	1 Riegel Schokolade, 1 Kugel Eis, 1 Stück Kuchen, 1 Süßspeise als Dessert, 1 Glas süßes Getränk, 1 Portion Pommes, 1 Hand voll Chips, 1 Glas Wein, 1 Glas Bier

Den Speiseplan gestalten

Aus den im vorherigen Kapitel beschriebenen Lebensmitteln wird der Tages- und Wochenspeiseplan zusammengestellt. Auch für den Privathaushalt lohnt es sich, einen Wochenspeiseplan zu machen. Überlegen Sie sich in Grundzügen, was Sie während der Woche kochen möchten und erleichtern Sie sich die Arbeit durch entsprechenden Einkauf und Vorratshaltung. Dadurch sparen Sie Zeit und Geld. Eine gesunde und sinnvolle Ernährung muss nicht teuer und aufwändig sein.

Eine Hauptmahlzeit setzt sich aus folgenden Grundkomponenten zusammen:

- ▶ Beilage wie Kartoffeln, Reis, Nudeln, Polenta, Couscous, Hirse oder Brot
- ▶ Gemüse und/oder Salat
- ▶ Fleisch/Fisch/Ei/Milchprodukt oder Hülsenfrüchte/Nüsse.

	Frühstück	Mittagessen
Montag		
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		

Eine warme Hauptmahlzeit können Sie mit einem Salat, einem Rohkosteller (bei Kindern sehr beliebt) oder einer Suppe starten. Wer möchte, schließt die Hauptmahlzeit mit einem kleinen Dessert ab. Dazu eignen sich Obst oder kleine Speisen auf Milchbasis besonders gut.

Wichtig ist, dass Gemüse mehrmals täglich auf Ihrem Speiseplan steht.

Generell ist es sinnvoll zu den Mahlzeiten zu trinken. Der ideale Begleiter ist Wasser. Menschen, die nur kleine Mengen auf einmal zu sich nehmen können, sollten versetzt zu den Mahlzeiten trinken.

Beispiel für einen Tagesspeiseplan

Frühstück	1 – 2 Tassen Tee/Kaffee + 1 Glas Wasser Müsli/Getreidebrei mit Milch/Joghurt + Obst oder 1 Brötchen + Quark + Marmelade oder 1 – 2 Scheiben Brot + Käse + Gemüse
Zwischenmahlzeit	1 Glas Wasser/Buttermilch/Tee/Milchkaffee + bei Bedarf 1 Obst
Mittagessen	Kartoffeln/Reis/Nudeln + Gemüse + Fleisch/Fisch/Ei Dessert: Pudding/Quark/Joghurt mit Obst/Kompott 1 Glas Wasser
Zwischenmahlzeit	Tee/Kaffee/Wasser + bei Bedarf Joghurt
Abendessen	Tee/Wasser/Saftschorle 1 – 2 Scheiben Brot + Wurst/Käse + Gemüse/Salat oder Pellkartoffeln + Kräuterquark + Hering oder Obstquark mit Haferflocken

Bei der Planung des Wochenspeiseplans könnten Sie sich zunächst für eine Beilage und das Gemüse entscheiden und dann dazu Fleisch, Wurst, Fisch oder Ei aussuchen. Planen Sie die Lieblingsgerichte aller Familien- bzw. Tischmitglieder mit ein und ergänzen Sie diese bei Bedarf durch eine passende Vorspeise, Suppe, Salat oder Dessert. Gemüse lässt sich gut als Suppe vorneweg in die Mahlzeit einplanen. Es spricht nichts dagegen, sowohl Gemüse als auch Salat zu einer Mahlzeit zu essen.

Jahreszeit braucht. Dabei sind die sekundären Pflanzenstoffe zur Stärkung des Immunsystems von ebenso großer Bedeutung wie die Vitamine.

Setzen Sie jahreszeitliche Akzente in Ihrem Speiseplan indem Sie die Vielfalt des Angebotes nutzen und überraschen Sie Ihre Familie oder Freunde von Zeit zu Zeit mit neuen Kombinationen und eigenen Kreationen.

Bei Gemüse können Sie neben den frischen Angeboten auch Tiefkühl- und Dosenware verwenden.

Nutzen Sie im Winter die Vorteile der Wintergemüse (Wintersalate, diverse Kohlsorten, Wurzelgemüse) und genießen Sie im Sommer die Frucht- und Blattgemüse. Regionale und saisonale Gemüse und Früchte bieten dem Körper vermehrt das, was er in der entsprechenden

Baukastensystem zur Planung eines Wochenspeiseplans (Mittagessen)

Wochentag	Beilage abwechselnd	Gemüse/Salat täglich	Fleisch/Fisch/Ei in Maßen	Kleines Dessert
Montag	Reis	Fruchtgemüse: Tomate	Fisch	frisches Obst
Dienstag	Nudeln	Hülsenfrüchte: Linsen	Wurst	Quarkspeise
Mittwoch	Kartoffeln	Blattgemüse: Spinat	Ei	Kompott
Donnerstag	Reis	Kohl Gemüse: Kohlrabi	Fleisch	Milchshake
Freitag	Nudeln	Salat oder Gemüsesuppe	Vegetarisches Gericht oder Süßspeise	Obst
Samstag	Kartoffeln	Wurzelgemüse: Karotte	Fisch	Pudding
Sonntag	Hirse/Polenta/ Couscous ...	Gemüse und Salat	Fleisch	Obstsalat/Eis

5 Beispiele für ein Frühstück

2 Tassen Tee/Kaffee
1 – 2 Brote mit Belag
z. B. 1 x mit Käse/1 x mit Marmelade

2 Tassen warmes Getränk
1 Vollkornbrot
1 Portion Quark
mit Honig/Marmelade/Obst

2 Tassen warmes Getränk
1 Portion Getreidebrei mit Obst

2 Tassen warmes Getränk
Müsli aus 40 g Getreideflocken
+ 1 Obst
+ 1 EL Nüsse/Trockenfrüchte
+ 150 g Naturjoghurt/Milch

2 Tassen Getränk
1 – 2 Brote mit Käse und Gemüse
z. B. Gurke, Paprika, Tomate,
Radieschen, Karotte

5 Beispiele für eine kalte Mahlzeit

1 – 2 Brote mit Käse/Wurst
Tomate, Gurke, Karotte, Paprika
oder eingelegtes Sauergemüse

1 – 2 Vollkornbrote
150 g Kräuterquark
Gemüserohkost
2 EL Nüsse oder Oliven

1 Brötchen
Fisch (Lachs/Hering/Räucherfisch)
Gemüsesalat

Kartoffelsalat
Ei oder Wurst
Blattsalat oder Gurkensalat

Reis- oder Nudelsalat
mit reichlichem Gemüseanteil
Schafskäse

Für die meisten Erwachsenen sind drei Mahlzeiten am Tag ausreichend:

Frühstück - Mittagessen - Abendessen.

Dazwischen brauchen Sie nur etwas zum Trinken. Kinder und manche Erwachsene benötigen jeweils *eine kleine Zwischenmahlzeit*, um die Zeit bis zur nächsten Hauptmahlzeit zu überbrücken.

Zu einem guten Einstieg in den Tag gehört ein Frühstück. Diese Mahlzeit darf klein sein und sollte auf alle Fälle mindestens ein Getränk enthalten, um den Flüssigkeitsverlust der Nacht auszugleichen. Zwischen

den Mahlzeiten sollten Sie auf alle Fälle etwas trinken. Bei Bedarf können Sie hier mit Obst oder Gemüse der Saison interessante Akzente setzen.

Mit drei Hauptmahlzeiten und maximal zwei Zwischenmahlzeiten kommen Sie gut durch den Tag. Zusätzliches Essen/Naschen zwischendurch oder am späten Abend ist nicht notwendig und führt häufig zu unerwünschter Gewichtszunahme. Nutzen Sie die Mahlzeiten als Pausen im Alltag zur Erholung und Stärkung.

5 Beispiele für eine einfache warme Speise

Gemüsesuppe
mit Parmesan/frischen Kräutern
Milchshake oder Joghurtspeise

Linsensuppe mit 1 Scheibe Brot
Quarkdessert

Pellkartoffeln mit Kräuterquark
Hering

Pasta mit Hackfleischsoße
Salat

Reis- oder Grießbrei
Kompott

5 Beispiele für eine Zwischenmahlzeit

1 Glas Milchkaffee

1 Tasse Tee/Kaffee
1 Obst

1 Getränk
1 Joghurt
bei Bedarf mit 1 – 2 EL Haferflocken
und etwas Obst

1 Glas Wasser
1 kleines belegtes Brot
mit Wurst/Käse/Ei und Salat

1 Tasse Tee/Kaffee
1 kleines Nussgebäck

Bei der Gestaltung der täglichen Mahlzeiten können Ihnen folgende Eckpunkte helfen:

- ▶ Wählen Sie aus allen wichtigen Lebensmittelgruppen aus.
- ▶ Nutzen und genießen Sie die Lebensmittelvielfalt der einzelnen Gruppen.
- ▶ Passen Sie die Gesamtmenge an Ihren Bedarf an. Ihr Körpergewicht gibt Ihnen dazu einen Hinweis.
- ▶ Essen Sie, sooft es geht, gemeinsam im Familien- oder Freundeskreis.

- ▶ Legen Sie Wert auf Tischkultur, auch wenn Sie alleine essen.
- ▶ Genießen Sie die Geschmacksvielfalt Ihres wohl überlegten Speiseplans.

Ihre Ernährungsgewohnheiten sind ein wichtiger Teil Ihrer ganz persönlichen Lebenskultur.

Einkaufsleitfaden für Lebensmittel



So verschieden wie die Menschen selbst sind, so verschieden sind auch ihre Einkaufsgewohnheiten. Um sich gesund zu ernähren, muss sich niemand in ein starres Schema pressen lassen. Wir können uns täglich frei entscheiden, was und wie wir essen möchten. Ernährungsempfehlungen geben einen groben Rahmen vor. Es bleibt für jeden Einzelnen ein großer Gestaltungsspielraum. Die Ernährung muss zum Menschen passen und nicht umgekehrt.

Entscheidend ist der eigene Geschmack!

Was nicht schmeckt, gehört nicht in den Einkaufskorb. Das bedeutet nicht, dass dort immer die gleichen Lebensmittel landen müssen. Unsere Geschmacksvorlieben sind nicht angeboren, sondern das Ergebnis von jahrelangen Ernährungsgewohnheiten und Zufällen.

Seien Sie offen und neugierig für Neues!

Erweitern Sie Ihr Repertoire an Lieblings Speisen ein Leben lang, damit bringen Sie Abwechslung und Vielfalt in Ihren Alltag. Fällt es Ihnen, schwer sich an neue Speisen zu wagen, dann kombinieren Sie einfach Neues mit Altvertrautem. Sie können sich nicht vorstellen, wie lecker unsere gebackenen Bataten schmecken? Probieren Sie es aus, am besten zusammen mit Ihrem Lieblingsalat! Oder Sie kennen grüne Bohnen bisher nur im Eintopf und da ist Ihnen dieses Gemüse verhasst? Vielleicht

schmecken Ihnen dann unsere jungen grünen Bohnen tricolore und schon können Sie Ihren Speiseplan um ein weiteres Gemüsegericht erweitern.

Keine Zeit für Gemüse?

In der Werbung wird gerne gezeigt, wie das frische Obst oder Gemüse direkt auf dem Teller landet. Die Realität sieht oft anders aus. Hungrig, genervt und müde kostet es Überwindung frisches Obst und Gemüse zu waschen, zu putzen und zu kochen. Was passiert? Frustriert werden Gemüse und Co. vom Speiseplan gestrichen und durch Fertiggerichte wie Pizza, Döner und Hamburger ersetzt. Damit ist die schlechteste Variante für die eigene Gesundheit gewählt. Dabei war es noch nie so einfach, Obst und Gemüse in der Küche zu verarbeiten. Mit Tiefkühlware oder Tetrapacks, Gläsern und Dosen lässt sich spielend ein großer und vielfältiger Lebensmittelvorrat anlegen, auf den Sie jederzeit schnell zurückgreifen können. Trockenfrüchte und Nüsse sind ebenfalls lange haltbar. Für gesundes Naschen sind sie bestens geeignet.

Die Lebensmittel sollten so frisch wie möglich sein!

Lange Lagerzeiten ohne Kühlung lassen den Vitamingehalt schnell sinken. Aber auch wenn frisch gekaufte Obst oder

Gemüse lange im eigenen Kühlschrank liegt, schwindet die Frische.

Tiefkühlware wird hingegen schnell und vitaminschonend verarbeitet. Sie kann eine gleichwertige Alternative zu Frischware sein. Auch bei anderen Konservierungsverfahren werden die Inhaltsstoffe der Ursprungsprodukte geschont. Solche Produkte können mit Recht einen Platz in unserer Ernährung einnehmen.



Probieren Sie einmal unsere Fastfood-Variation: Zwiebelwürfel in etwas Öl andünsten, ein Tetrapack Tomatenpüree hinzuschütten, Salz, Pfeffer und 1 Prise Oregano dazu - fertig ist im Handumdrehen eine herrliche Tomatensuppe.

Achten Sie bei konservierten Lebensmitteln auf reine Rohstoffe!

Wird die Ausgangsware gezuckert, mit Fett oder anderen Zusatzstoffen versetzt, entsteht daraus leicht eine Kalorienbombe mit künstlichem Geschmack. Bestimmen Sie den Fett- und Salzgehalt lieber selbst, indem Sie das Gemüse eigenhändig würzen und verfeinern. Das muss nicht zeitaufwändig sein. Etwas Öl, Salz, Pfeffer und ein paar Trockenkräuter sind beispielsweise schnell zu den frisch gekochten Erbsen hinzugefügt.

Gar kein Gemüse ist die schlechteste Wahl.

Ihr Partner oder ihr Kind mag nur die Erbsen aus der Dose? Besser so als gar nicht. Vielleicht findet er/sie eines Tages auch Geschmack am frischen Produkt.

Saisongerecht und regional

Voll gepackte Regale stellen uns vor die Qual der Wahl. Alles ist zu jeder Zeit erhältlich. Aber zu welchem Preis? Erdbeeren im Winter können niemals so frisch und wohlschmeckend sein wie im Juni. Saisongerecht und regional eingekauft heißt mehr Geschmack, mehr Frische und weniger Chemie. Obst und Gemüse zur richtigen Jahreszeit einzukaufen, entlastet obendrein Ihren Geldbeutel.

Neues entdecken – Altes nicht vergessen!

Mit der Verfügbarkeit von Lebensmitteln aus der ganzen Welt geraten traditionelle Gerichte aus unserem Bewusstsein. „Kulturnahe“ Speisen sollten dennoch ihren Platz auf unserem Speiseplan behalten. Beispiele in den unterschiedlichsten Bevölkerungsgruppen zeigen, dass die Gesundheit leidet, wenn die kulturell gewachsene Ernährung zu sehr in den Hintergrund gedrängt wird. Wächst auf dem Boden der traditionellen Ernährung etwas Neues, dann ist das für uns und unsere Gesundheit die beste Lösung. Es wäre wünschenswert, dass die Qualitäten unserer heimischen Kulturpflanzen wieder mehr in den Vordergrund rücken.

Frühling, Sommer und Herbst bieten uns ein ständig wechselndes frisches Angebot. Zugegebenermaßen erscheint uns dagegen die Winterzeit mit Lauch, Kohl und Co. ziemlich lange. Lassen Sie die Langeweile hinter sich. Probieren Sie neue Gewürze und Rezepte. Mit ihnen lässt sich auch im Winter eine vielfältige vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung gestalten.

Konventionell oder Bio - was ist besser?

Die beiden Lager dieser Debatte stehen sich meist unversöhnlich gegenüber. Beide Seiten haben gute Argumente. Wägen Sie in dieser Frage sorgfältig ab und treffen Sie Ihre eigene Entscheidung. Losgelöst von der Debatte Bio oder konventionell können Sie auch hier Ihren Geschmack entscheiden lassen. Schmeckt Ihnen die Bio-Karotte besser als die konventionell Angebaute? Probieren Sie es immer wieder aufs Neue aus. Nutzen Sie beim Einkauf all ihre Sinne. Wie sieht die Ware aus: frisch oder welk, hat sie Druckstellen oder Farbveränderung? Riechen Sie an Tomate, Paprika, Apfel & Co. Nehmen Sie den Geruch schon beim Einkauf bewusst wahr und erschließen Sie sich damit ihr eigenes Qualitätsmerkmal.

Beim Spargelkauf kann sogar das Gehör zu Hilfe kommen, denn nur frischer Spargel quietscht beim Aneinanderreiben.

Wie hat das Tier gelebt?

Beim Kauf von Eiern, Fleisch oder Milch entscheiden Sie sich nicht nur für das Produkt an und für sich, sondern auch für oder gegen die Art der Tierhaltung. Je nach Haltungsform haben die Tiere unterschiedlich viel Bewegungsfreiraum und bekommen anderes Futter. Leider gibt es sowohl bei konventionell wirtschaftenden, als auch bei Biobauern immer wieder schwarze Schafe. Diese sind aber die Ausnahme und sollten nicht die Entscheidung bestimmen.

Typische Auswahl an saisonalem Obst und Gemüse aus einheimischem Anbau

Frühling	Sommer	Herbst	Winter
Erdbeeren Rhabarber	Kirschen Beerenobst Pfersich Pflaumen Mirabellen	Äpfel Birnen Pflaumen Trauben Quitten	Äpfel Birnen Nüsse
Spargel Spinat Kohlrabi Rettich Radieschen	Blattsalate Zucchini Tomaten Salatgurken Blumenkohl	Bohnen Lauch Erbsen Fenchel Kürbis	Feldsalat Kohl Chicorée Rote Bete Knollensellerie
ganzjährig verfügbar sind Kartoffeln, Karotten, Champignons, Zwiebeln, Knoblauch			

Küchenhygiene - was muss sein?



Wer denkt beim Anblick einer einladend blitzblanken Küche in der Werbung an Hygiene? Eine Küche, in der gearbeitet wird, ist aber ein besonderer Hort zur Vermehrung von Keimen, weil alle Bedingungen zum Wachstum (Feuchtigkeit, Wärme, Nährboden, Zeit) geradezu ideal erfüllt sind. Medienwirksames Kochen soll schön fürs Auge sein. Tipps zur Hygiene fallen bei Kochshows meistens unter den Tisch.

Wir sind in der Natur und im Alltag überall von Mikroorganismen umgeben. Zu ihnen gehören Bakterien, Hefen, Pilze und Viren. In der Allergieprophylaxe hat sich gezeigt, dass ein maßvolles Training im Umgang

mit Keimen für unseren Körper gut sein kann. Es ist weder notwendig, noch sinnvoll, eine sterile Umgebung zu schaffen. Schaden entsteht erst, wenn sich schädliche Keime ungestört vermehren und hohe Keimzahlen erreicht werden. Diese können dann Lebensmittelvergiftungen oder Infektionskrankheiten verursachen. Kleinkinder, Schwangere, ältere Menschen und Menschen mit Immunsuppression sind dabei besonders gefährdet. Durch die Beachtung einfacher Vorbeugemaßnahmen lassen sich durch Lebensmittel verursachte oder übertragene Infektionen, die meistens durch unsachgemäße Behandlung bei der Verarbeitung entstehen, leicht verhindern.

Hygieneregeln für den Umgang mit Lebensmitteln

- *Vor der Küchenarbeit – Hände gründlich mit Seife waschen:*
Sie kommen im Alltag überall in Kontakt mit Keimen, die an Ihren Händen haften. Durch gründliches Waschen der Hände mit Seife wird die Keimzahl drastisch reduziert.
Nach dem Berühren von rohem Fleisch, Fisch, Eiern oder ungewaschenem

Gemüse und Obst die Hände erneut waschen. Dort befindet sich immer eine Vielzahl von Keimen, die Sie nicht verschleppen sollten.

- ▶ **Ungewaschene und rohe Lebensmittel getrennt voneinander verarbeiten:**
Beim Arbeiten mit ungewaschenen und rohen Lebensmitteln auf getrennte Verarbeitung achten. Also nie ungeschälte Kartoffeln und Fleisch auf demselben Brett bearbeiten.

- ▶ **Rohe und gekochte Lebensmittel getrennt voneinander lagern:**
Fertig gegarte Speisen oder roh zu verzehrende Lebensmittel sollten getrennt von ungewaschenem Obst, Gemüse, Salat und von rohem Fleisch, Fisch oder Eiern verarbeitet und aufbewahrt werden. Gekochte Speisen sind keimarm, deshalb sollten Sie diese nicht offen im Kühlschrank lagern, sondern die Aufbewahrungsbehälter immer mit Folie oder Deckel verschließen. Damit vermeiden Sie, dass Keime auf erhitzte, also keimarme Lebensmittel übertragen werden. Kartoffelsalat, pürierte Suppen und Soßen sowie Desserts sind ein besonders guter Nährboden für Keime.

- ▶ **Lebensmittel ausreichend kühlen:**
Speisen mit Bestandteilen aus rohem Fleisch, Wurst, Geflügel, Fisch oder Eiern müssen im Kühlschrank bei Temperaturen unterhalb 7 °C aufbewahrt werden. Die Kühlkette darf nur für kurze Zeit unterbrochen werden.

- ▶ **Gekochte Lebensmittel schnell kühlen:**
Fertige Speisen dürfen nicht für längere Zeit bei unter 65 °C warm gehalten werden, weil sich vorhandene Keime bei niedrigeren Temperaturen rasch vermehren können. Halten Sie die Abkühlzeit kurz. Warmgehaltene Speisen sollten innerhalb von zwei Stunden nach dem Erhitzen verzehrt werden.

- ▶ **Kühlschrank nicht überfüllen:**
Wird der Kühlschrank mit ungekühlten Lebensmitteln überladen, kann er nicht mehr ausreichend kühlen. Die notwendige Kühltemperatur ist nicht mehr gewährleistet.

- ▶ **Eier und rohes Fleisch können mit Salmonellen oder anderen Keimen belastet sein:**
Bei der Verarbeitung dieser Lebensmittel werden alle damit in Berührung gekommenen Küchengeräte sofort mit heißem Wasser abgewaschen. Reinigen Sie auch Ihre Hände immer wieder zwischendurch gründlich.
Bei Tiefkühlware das Auftauwasser sorgfältig auffangen, sofort entsorgen und heiß nachspülen. Nach der Verarbeitung von Geflügel oder Wild Küchentücher austauschen und auskochen. Hackfleisch möglichst noch am Tag des Einkaufs verarbeiten.



So sollte es in Ihrem Kühlschrank besser nicht aussehen!

► *Fleisch-, Geflügel- und Eierspeisen ausreichend erhitzen:*

Um Keime abzutöten müssen beim Erhitzen von Speisen 70 °C für mindestens zehn Minuten erreicht werden. Achten Sie besonders beim Braten von Geflügel und Wild darauf, dass auch im Inneren des Fleisches die Temperatur ausreichend hoch ist.

► *Sorgfalt bei der Verwendung von Eiern:*
Eier sind immer wieder die Ursache von Lebensmittelinfektionen. Durch den richtigen Umgang mit Eiern kann dies vermieden werden. Für die Verarbeitung ist es wichtig zu wissen, wie frisch das Ei ist. Das auf der Packung angegebene Mindesthaltbarkeitsdatum darf die Frist von 28 Tagen nach dem Legen nicht überschreiten, kann aber auch kürzer ausfallen.

- Eier kühl aufbewahren.
- Hartgekochte Eier gehören immer in den Kühlschrank.
- Für die Zubereitungen von Speisen, die nicht mehr erhitzt werden, sollten die Eier nicht älter als fünf Tage sein. Gerichte, die rohe Eier enthalten, müssen nach der Zubereitung innerhalb von zwei Stunden verzehrt werden.
- Frühstückseier mindestens fünf bis acht Minuten kochen.
- Spiegeleier von beiden Seiten anbraten.
- Für das 3-Minuten Frühstücksei oder für das nur von einer Seite angebratene Spiegelei nur Eier verwenden, die maximal neun Tage alt sind.
- Empfindliche Menschen wie Kleinkinder, Schwangere, ältere oder immungeschwächte Personen sollten nur vollständig durchgehitze Eier und Eierspeisen verzehren.



Spiegelei - beidseitig angebraten

- *Geschirrtücher regelmäßig wechseln:*
Reinigen Sie Ihre Spülutensilien nach jedem Gebrauch mithilfe von Spülmittel unter fließendem warmem Wasser. Spül- und Geschirrtücher alle ein bis zwei Tage zur Kochwäsche geben. Sie dürfen auf keinen Fall muffig riechen. Die Spülbürste öfters in die Geschirrspülmaschine geben und auch den Spülschwamm von Zeit zu Zeit austauschen.
- *Spülbeckennutzung:*
Wischwasser vom Boden oder anderes Schmutzwasser sind nicht für das Küchenspülbecken bestimmt. Waschen Sie Gemüse, Obst und Salat nicht direkt im Spülbecken sondern in einer Schüssel.

REZEPTE

SUPPEN



Rote Linsensuppe



Zutaten für 4 Personen

- 80 g rote Linsen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Tomate
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 800 ml Gemüsebrühe
- 2 cm Ingwerknolle
- 1 TL Korianderblätter/Kerbel
- 1 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer
- Currypulver
- Tabasco
- ½ TL Kreuzkümmel gemahlen
- 100 ml Milch (3,5% Fett)

Zubereitung

- Die Linsen kurz mit kaltem Wasser abbrausen, abtropfen lassen.
- Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein schneiden. Die Tomate waschen, den Stielansatz entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.
- Die Zwiebel in dem erhitzten Öl glasig dünsten, den Knoblauch und die Linsen dazugeben.
- Mit der Gemüsebrühe ablöschen und bei mittlerer Hitze in 15 Minuten weich kochen.
- Das Stück Ingwerknolle schälen und auf einer Reibe sehr fein reiben.
- Die Koriander- oder Kerbelblätter waschen und fein schneiden.
- Alles zusammen mit der Tomate, dem Tomatenmark und den übrigen Gewürzen zu der Suppe geben. Nochmals kurz aufkochen lassen.
- Die Suppe vom Herd nehmen, die Milch hinzufügen und mit dem Mixstab gut durchpürieren.

Angaben pro Portion

Energie	154 kcal
Fett	7,6 g
Kohlenhydrate	14,2 g
Eiweiß	7,1 g
Ballaststoffe	2,9 g

Tipps

Zu einem Gericht aus Hülsenfrüchten empfehlen wir ein Quark- oder Joghurtdessert. Das Eiweiß aus Hülsenfrüchten (Linsen) und Milch ergeben zusammen eine besonders hochwertige Eiweißkombination.

Rote Linsen wirken weniger blähend als andere Hülsenfrüchte, weil sie ohne Schale angeboten werden.

Kürbissuppe



Zutaten für 4 Personen

- 1 kg Kürbis
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Sonnenblumen-/Rapsöl
- 800 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- Muskat, Currypulver
- 1 EL frisch geriebener Ingwer
- 100 ml Milch/Sahne
- 4 EL gehackte Petersilie

Zubereitung

Den Kürbis waschen, in Spalten schneiden und die Kerne herauslösen. Das Fruchtfleisch von der Schale abschneiden und grob würfeln.

Bei Hokaidokürbissen müssen nach dem Waschen nur die unschönen und die grünen Stellen entfernt werden. Die Schale kann mitgekocht und verzehrt werden.

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe fein würfeln und in einem Topf mit dem Öl glasig dünsten.

Das grobgewürfelte Kürbisfleisch zugeben, mit der Gemüsebrühe ablöschen und für 25 Minuten zugedeckt leicht köcheln lassen.

Wenn das Kürbisfleisch weich ist, den Topf vom Herd nehmen und alles mit dem Mixstab fein pürieren.

Die Suppe mit dem Salz, Pfeffer, Muskat, Currypulver und Ingwer würzen. Die Milch oder Sahne hinzugeben und alles nochmals mit dem Mixstab schaumig rühren.

Die Suppe in den Tellern mit der gewaschenen und gehackten Petersilie bestreuen.

Angaben pro Portion



Energie	167 kcal
Fett	9,7 g
Kohlenhydrate	14,5 g
Eiweiß	4,7 g
Ballaststoffe	6,3 g

Tipps

Wenn der Kürbis zu groß ist, verwenden Sie nur einen Teil. Der andere Teil lässt sich mit Folie bedeckt im Kühlschrank bis zu einer Woche aufbewahren. Sie können auch größere Mengen der Suppe einfrieren. Wenn Sie die Sahne, die Gewürze und die Kräuter erst nach dem Auftauen zufügen schmeckt die Suppe frischer.

Eine besondere Note bekommt die Suppe mit Tomatenwürfeln oder Stückchen vom Kabeljau, die Sie zum Ende der Garzeit noch etwa 8 Minuten in der heißen Suppe ziehen lassen.

Bärlauchcreme- suppe



Zutaten für 4 Personen

- 700 g mehlig kochende
Kartoffeln
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 Bund Bärlauch
(etwa 150 g)
- Pfeffer
- Muskat
- Salz
- 100 ml Milch (3,5% Fett)

Zubereitung

- Die Kartoffeln waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden.
- Die Kartoffeln in der Gemüsebrühe 20 – 25 Minuten kochen lassen.
- Den sorgfältig gewaschenen Bärlauch hinzugeben und alles zusammen weitere 10 Minuten köcheln lassen.
- Mit Pfeffer, Muskat und eventuell etwas Salz würzen.
- Mit dem Mixstab gut durchpürieren und zuletzt die Milch unterrühren.

Angaben pro Portion

Energie	170 kcal
Fett	2,5 g
Kohlenhydrate	29,6 g
Eiweiß	6,0 g
Ballaststoffe	3,0 g

Tipps

Bärlauch kann gut eingefroren werden. Hierfür den Bärlauch sorgfältig waschen, putzen und kurz blanchieren.

Bärlauch selber sammeln sollte nur, wer sich botanisch auskennt, um eine Verwechslung mit den giftigen Maiglöckchenblättern zu vermeiden.

Minestrone



Zutaten für 4 Personen

- 1 Fenchel
- 4 Karotten
- 4 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Rapsöl
- 1 l Gemüsebrühe
- Pfeffer
- Paprika edelsüß
- 120 g Erbsen
- 4 EL geriebener Parmesan
- ¼ Bund Basilikum

Zubereitung

Den Fenchel putzen, waschen, längs halbieren, den Strunk herauschneiden und in Würfel schneiden. Die feinen grünen Blättchen beiseitelegen und ebenfalls für die Suppe verwenden.

Die Karotten waschen, schälen, der Länge nach vierteln und in kleine Stücke schneiden.

Bei den gewaschenen Tomaten den Strunk und die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen, in feine Würfel schneiden und in dem erhitzten Öl glasig dünsten.

Die Karotten und den Fenchel zugeben, etwa 5 Minuten dünsten und mit der Gemüsebrühe ablöschen.

Mit Pfeffer und Paprika würzen und weitere 15 Minuten garen.

Die Erbsen hinzugeben und die Suppe 7 Minuten köcheln lassen.

Zum Schluss die Tomatenwürfel und die fein geschnittenen grünen Fenchel- und Basilikumblätter hinzufügen. Die Suppe mit dem geriebenen Parmesan bestreuen.

Angaben pro Portion



Energie	183 kcal
Fett	9,9 g
Kohlenhydrate	13,5 g
Eiweiß	9,3 g
Ballaststoffe	8,7 g

Tipps

Die Minestrone eignet sich gut als Vorspeise zu süßen Hauptgerichten.

In Italien wird der Suppe häufig gekochter Reis (etwa 100 g für 4 Personen) hinzugefügt.

Hühnersuppe



Zutaten für 4 Personen

- 1 kleines Suppenhuhn (ohne Innereien)
- 1 l Wasser
- 1 Brühwürfel oder 1 TL Salz
- 5 Pfefferkörner
- 1 Lorbeerblatt
- ½ Sellerieknolle
- 4 Karotten
- 1 zarter Kohlrabi
- 1 Stange Lauch
- Pfeffer, Salz
- Paprika edelsüß
- 1 Bund Petersilie

Zubereitung

Bei Verwendung eines tiefgefrorenen Huhnes dieses zunächst über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Das Huhn innen und außen unter fließendem Wasser gut abwaschen.

Das Wasser mit dem Brühwürfel/Salz, dem Lorbeerblatt, den Pfefferkörnern und dem Huhn in einen Dampfdrucktopf geben.

30 Minuten auf dem 2. Ring köcheln lassen.

Zwischenzeitlich das Gemüse waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden.

Beim Lauch die Wurzeln abschneiden, die äußeren Blätter entfernen, den Lauch der Länge nach halbieren und unter fließendem Wasser gut waschen. Danach den Lauch quer in Streifen schneiden.

Das Huhn aus dem Topf nehmen und abkühlen lassen. Das Lorbeerblatt und die Pfefferkörner aus der Brühe entfernen. Bei Bedarf überschüssiges Fett von der Brühe abschöpfen. Das Gemüse zu der Suppenbrühe geben und 15 Minuten leicht köcheln lassen.

Inzwischen die Haut von dem Huhn entfernen und werfen. Das Fleisch von den Knochen lösen und in kleine Stücke (quer zur Faser) schneiden.

Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken und das Hühnerfleisch hineingeben.

Die Petersilie waschen, trocken tupfen, fein hacken und vor dem Anrichten auf die Suppe streuen.

Angaben pro Portion

Energie	221 kcal
Fett	7,4 g
Kohlenhydrate	11,1 g
Eiweiß	26,9 g
Ballaststoffe	8,5 g

Tipps

Diese Suppe ist sehr nahrhaft und bekömmlich. Sie eignet sich ganz besonders, um wieder zu Kräften zu kommen.

Sie können zu der Suppe auch 100 g gegarten Reis (für 4 Personen) oder feine Suppennudeln hinzufügen.

SALATE



Karotten-Apfel-Salat



Zutaten für 4 Personen

- 500 g Karotten
- 200 g säuerliche Äpfel
- 3 EL Balsamicoessig
- 100 g saure Sahne (10% Fett)
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Sonnenblumenöl

Zubereitung

Die Karotten waschen, schälen und die grünen Enden abschneiden.

Die Äpfel waschen, schälen und entkernen.

Die Karotten und die Äpfel fein raspeln.

Aber Vorsicht: nicht zu fein, sonst wird der Salat matschig!

Salatdressing

Essig, saure Sahne, Salz, Pfeffer und Öl gut miteinander im Schüttelbecher mischen.

Das Dressing unter die Apfel-Karotten-Raspel mischen.

Angaben pro Portion

Energie	135 kcal
Fett	7,7 g
Kohlenhydrate	13,5 g
Eiweiß	2,1 g
Ballaststoffe	5,5 g

Tipps

Der Karotten-Apfel-Salat passt besonders gut zu gegrilltem Fleisch, Frikadellen oder zu Grünkernbratlingen.

Dieser Salat kann bereits am Vortag zubereitet und im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Gemischter Salat



Zutaten für 4 Personen

400 g Eisbergsalat oder
Friséesalat

100 g Radieschen
½ Salatgurke
2 Tomaten

3 EL Basilikumblätter

2 EL Kräuternessig
2 EL weißer Balsamicoessig
4 EL Wasser
1 Prise Zucker
Salz
weißer Pfeffer
4 EL Olivenöl

Zubereitung

Den Blattsalat in einzelne Blätter zerlegen, waschen, gut abtropfen lassen und in kleine Stücke reißen oder in Streifen schneiden.

Radieschen, Gurke und Tomaten gründlich waschen.
Die Radieschen in Scheiben schneiden.
Die Gurke schälen und in dünne Scheiben hobeln.
Die Tomaten achteln, den Stielansatz vorher entfernen.

Das Basilikum waschen und in schmale Streifen schneiden.

Salatdressing

Die Gewürze in der Essig-Wasser-Mischung auflösen, das Basilikum hinzufügen und alles mit dem Öl gründlich mit dem Schneebesen aufschlagen.

Das Salatdressing erst kurz vor dem Servieren über den Salat geben und locker untermischen.

Angaben pro Portion

Energie 142 kcal

Fett 12,4 g

Kohlenhydrate 5,0 g

Eiweiß 2,0 g

Ballaststoffe 2,4 g

Tipps

Statt des frischen Basilikums können Sie auch Schnittlauch, Dill, Melisse oder getrocknete Salatkräuter verwenden.

Kräutersalz besteht in erster Linie aus Salz. Verwenden Sie eher weniger Salz und mehr Kräuter. Dies können Sie bei separater Zugabe besser steuern.

Feldsalat mit Pinienkernen



Zutaten für 4 Personen

350 g Feldsalat
1 TL Senf
2 EL Weißweinessig
1 Knoblauchzehe
Salz
Pfeffer
3 EL Rapsöl
40 g Pinienkerne

Zubereitung

Den Feldsalat putzen, die Wurzelenden entfernen und gründlich waschen.

Salatdressing

Senf, Weißweinessig, Salz, Pfeffer, die fein gehackte Knoblauchzehe und das Öl in einem Schüttelbecher oder mit dem Schneebesen gut vermischen.

Die Pinienkerne vorsichtig in einer Pfanne rösten.

Den Feldsalat mit dem Dressing mischen und die gerösteten Pinienkerne darüberstreuen.

Angaben pro Portion

Energie 142 kcal
Fett 13,0 g
Kohlenhydrate 1,9 g
Eiweiß 4,2 g
Ballaststoffe 2,3 g

Tipps

Beim Feldsalat lohnt es sich, nach Freilandware Ausschau zu halten. Sie ist aromatischer und knackiger als Feldsalat aus dem Gewächshaus.

Statt der Pinienkerne schmecken auch geröstete Sonnenblumenkerne, Walnüsse oder gehobelter Parmesan in diesem Salat sehr gut.

Gemüse-Reis-Salat



Zutaten für 4 Personen

60 g Naturreis

200 g TK-Erbsen

2 kleine Zwiebeln

2 Paprikaschoten

2 Tomaten

200 g Salatgurke

4 EL Essig, 4 EL Wasser

½ TL Zucker

1 TL Senf

Salz, Pfeffer

2 EL Öl

4 EL Schnittlauch

200 g Sellerieknolle

200 g Mais aus der Dose

Zubereitung

Den Reis waschen und mit 200 ml Salzwasser in 20 Minuten weich kochen.

In den letzten 5 Minuten die gefrorenen Erbsen zum Reis geben. Danach den Topf zum Abkühlen beiseitestellen.

Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Paprikaschoten und die Tomaten waschen, das Kerngehäuse und die Stielansätze entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

Die Salatgurke waschen, schälen und grob raspeln, eventuell vorher das Kerngehäuse entfernen.

Salatdressing

Essig, Wasser, Zucker, Senf, Salz und Pfeffer gut mischen, dann das Öl hinzufügen und die Soße gut durchrühren oder schütteln, damit eine leicht cremige Emulsion entsteht.

Den Schnittlauch waschen, in feine Röllchen schneiden und zum Dressing geben. Das Gemüse in eine Schüssel geben und mit dem Salatdressing übergießen.

Zum Schluss den gewaschenen und geschälten Sellerie auf der großen Reibe direkt in den Salat raspeln und sofort unterheben.

Danach den abgetropften Mais unterheben und den Salat durchziehen lassen.

Angaben pro Portion

Energie 253 kcal

Fett 6,7 g

Kohlenhydrate 37,6 g

Eiweiß 9,2 g

Ballaststoffe 9,7 g

Tipps

Anstatt mit Knollensellerie können Sie den Salat auch mit 1 Stange klein geschnittenem Staudensellerie oder ein paar Röschen rohem Blumenkohl zubereiten.

Dieser Salat eignet sich hervorragend zum Mitnehmen ins Büro/zum Arbeitsplatz.

Fenchel- Orangen-Salat



Zutaten für 4 Personen

1 große oder 2 kleine Fenchel

1 rote Paprikaschote

4 Orangen

4 EL Weißweinessig
1 TL Honig
(Orangensaft)
Salz
schwarzer Pfeffer
4 EL Olivenöl

50 g gehackte Walnüsse

Zubereitung

Den Fenchel waschen, halbieren, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Der Fenchel kann auch mit dem Gurkenhobel geschnitten werden, dann ist der typische Fenchelgeschmack milder.

Die Paprikaschote waschen, das Kerngehäuse und den Stielansatz entfernen und in feine Streifen schneiden.

Die Orangen waschen und schälen. Die Frucht in Spalten zerteilen und diese in kleine Stücke schneiden. Den austretenden Orangensaft auffangen und für das Dressing verwenden.

Salatdressing

Weißweinessig, Honig, Orangensaft, Salz, Pfeffer und Öl für das Salatdressing gut vermischen.

Die Fenchel-, Paprikastreifen und Orangenstückchen mit dem Salatdressing vermischen.

Zuletzt die gehackten Walnüsse über den Salat streuen.

Angaben pro Portion

Energie	290 kcal
Fett	19,6 g
Kohlenhydrate	20,3 g
Eiweiß	6,5 g
Ballaststoffe	9,4 g

Tipps

Dieser Salat passt besonders gut zu Kartoffelgerichten oder zu den Reisschnitten.

Fenchel enthält viel Eisen. In diesem Salat ist gleichzeitig reichlich Vitamin C enthalten, das die Eisenverwertung verbessert.

NUDELGERICHTE



Spaghetti mit Soße aus rohen Tomaten



Zutaten für 4 Personen

- 600 g ausgereifte Tomaten (längliche Form)
- 1 Stange Staudensellerie
- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Basilikum
- 1 TL frische Oreganoblättchen
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 3 EL Olivenöl
- 320 g Spaghetti

Zubereitung

Kurze Vorbereitungszeit, Ruhezeit für die Soße 3 Stunden

Die Tomaten waschen und häuten: Dazu den Stielansatz entfernen und die Tomaten am oberen Ende kreuzweise einritzen. Die Tomaten mit heißem Wasser übergießen und nach ein paar Minuten die Haut abziehen. Die Tomaten vierteln und die Kerne entfernen. Die Tomaten abtropfen lassen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Die Selleriestange waschen und quer in schmale Streifen schneiden.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und zusammen mit den Selleriestücken sehr fein hacken.

Die frischen Kräuter kurz waschen, vorsichtig das Wasser abschütteln und dann klein schneiden.

Die Tomaten mit der Sellerie-Zwiebel-Mischung und den gehackten Kräutern mischen. Mit dem Salz, dem frisch gemahlenen Pfeffer und dem Olivenöl würzen.

Die Soße mindestens 3 Stunden im Kühlschrank oder an einem kühlen Ort zugedeckt ruhen lassen.

Die Nudeln nach Vorschrift bissfest garen, gut abgetropft mit der Soße verrühren und servieren.

Angaben pro Portion



Energie	389 kcal
Fett	8,9 g
Kohlenhydrate	63,0 g
Eiweiß	12,6 g
Ballaststoffe	7,7 g

Tipps

Dieses Gericht schmeckt besonders lecker an einem heißen Sommertag.

Die länglichen Eiertomaten lassen sich hervorragend zum Kochen verwenden, da sie wenig Kerne und ein festes Fruchtfleisch haben.

Spaghetti mit Thunfischsoße



Zutaten für 4 Personen

- 320 g Spaghetti
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10 g Butter
- 1 Dose Thunfisch in Öl
(130 g Abtropfgewicht)
- 250 ml Gemüsebrühe
- 125 ml Milch (3,5% Fett)
- 10 g Speisestärke
- 1 Ei
- ½ Bund Petersilie

Salz
Pfeffer

Zubereitung

Die Spaghetti nach Vorschrift in reichlich Salzwasser bissfest garen.

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel und den Knoblauch darin glasig dünsten.

Den Thunfisch aus der Dose gut abtropfen lassen.

Das Thunfischfleisch zu der Zwiebel-Knoblauch-Mischung in die Pfanne geben und kurz mit anbraten.

Die Gemüsebrühe hinzugießen, 5 Minuten köcheln lassen.

Die Milch und die Speisestärke mit dem Handrührgerät verrühren, dann das Ei unterrühren.

Die Petersilie waschen, die Stiele entfernen und die Blätter fein hacken.

Die Milchmischung zur Thunfischmischung geben, mit Salz und Pfeffer würzen, die fein gehackte Petersilie hinzufügen.

Alles zusammen weitere 5 Minuten unter stetem Rühren leicht köcheln lassen.

Angaben pro Portion

Energie	451 kcal
Fett	12,4 g
Kohlenhydrate	62,6 g
Eiweiß	21,5 g
Ballaststoffe	5,2 g

Tipps

Mit Kapern können Sie die Thunfischsoße schmackhaft abrunden. Bieten Sie Kapern in einem extra Schälchen an, so kann sich jeder frei bedienen.

Achten Sie beim Kauf von Tiefkühl- oder Dosenfisch auf das blaue Siegel des MSC (Marine Stewardship Council). Es steht für umweltbewussten und nachhaltigen Fischfang.

Gurkenlasagne



Zutaten für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 600 g Salatgurken
- 1 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer, Rosenpaprika
- 500 ml Tomatenpüree
- je 3 Zweige Basilikum
- Thymian
- Oregano
- 20 g Butter
- 40 g Weizenmehl
- 400 ml Milch
- Salz, Pfeffer, Muskat
- Margarine für die Auflaufform
- 200 g Lasagnenudeln (ohne Vorkochen)
- 120 g geriebener Emmentaler

Zubereitung

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und in kleine Würfel schneiden.

Die Gurken waschen, schälen, der Länge nach halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das feste Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten, die Gurkenwürfel hinzufügen und kurz mitdünsten.

Mit Salz, Pfeffer und Rosenpaprika kräftig würzen.

Alles mit dem Tomatenpüree ablöschen und 10 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen.

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Während die Tomatensoße köchelt, die Kräuter waschen, die Blätter abzupfen, klein hacken und zu der Soße geben.

In einem Extratopf die Butter zerlassen, das Mehl zugeben und unter Rühren hellgelb werden lassen. Nach und nach die warme Milch unter das Mehl rühren.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und die Soße bei milder Hitze aufkochen lassen, bis sie eindickt.

In eine gefettete Auflaufform abwechselnd die Nudeln, die Gurken-Tomaten-Mischung und die weiße Soße schichten. Die letzte Schicht besteht aus mit Käse bestreuter weißer Soße.

Im Backofen 30 Minuten überbacken.

Tipps

Diese Lasagne ist an heißen Tagen ein erfrischendes Gericht.

Gurken haben mit 12 kcal/100 g eine sehr geringe Energiedichte. Sie sind reich an wertvollen Inhaltsstoffen und wirken harntreibend. Es lohnt sich Gurken oft auf den Speiseplan zu setzen.

Angaben pro Portion

Energie	464 kcal
Fett	20,4 g
Kohlenhydrate	46,2 g
Eiweiß	22,5 g
Ballaststoffe	6,9 g

Linguini mit Kohlrabiwürfel-Soße



Zutaten für 4 Personen

320 g Linguini oder feine Fadennudeln

1 rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 kg junge Kohlrabi

1 EL Rapsöl

125 ml Wasser

200 g saure Sahne
(10% Fett)

100 g Kräuterfrischkäse
(Rahmstufe)

Salz

Pfeffer

Currypulver

2 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitung

Die Nudeln nach Vorschrift garen.

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Kohlrabi waschen, schälen und ebenfalls in feine Würfelchen schneiden (Schnittkanten etwa ½ cm).

Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Zwiebel und den Knoblauch glasig dünsten, mit Wasser ablöschen.

Die Kohlrabiwürfel zugeben und zugedeckt 5 Minuten garen lassen.

Die saure Sahne und den Kräuterfrischkäse miteinander vermischen und unter das Kohlrabigemüse rühren.

Mit Salz, Pfeffer und Currypulver kräftig abschmecken.

Alles nochmals kurz aufkochen lassen.

Das Kohlrabigemüse unter die gegarten Nudeln mischen.

Vor dem Servieren die gewaschenen und klein geschnittenen Schnittlauchröllchen darüberstreuen.

Angaben pro Portion

Energie 531 kcal

Fett 19,0 g

Kohlenhydrate 69,6 g

Eiweiß 19,0 g

Ballaststoffe 8,4 g

Tipps

Beim Kauf von Kohlrabi auf kleine, zarte Ware achten. Große Früchte sind gelegentlich holzig und schmecken unangenehm „kohlig“.

Frisch gehackte Kräuter lassen sich hervorragend in Portionsgröße einfrieren. Damit haben Sie das ganze Jahr über einen Vorrat für Ihre eigene Frischkäsezubereitung.

Muschelnudeln mit Schinken- Tomaten-Soße



Zutaten für 4 Personen

- 320 g Muschelnudeln
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 300 g Hinterschinken
- 500 g Cocktailtomaten
- 2 EL Rapsöl
- 100 g Sahne
- 1 Ei
- Salz
- Pfeffer
- 3 EL fein geschnittener Schnittlauch

Zubereitung

- Die Nudeln nach Vorschrift garen.
- Die Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden.
- Den Schinken in feine Streifen schneiden.
- Die Cocktailtomaten waschen, halbieren und den Stielansatz entfernen.
- Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel hinzufügen und glasig dünsten.
- Die Schinkenstreifen dazugeben und kurz mit anbraten.
- Die Sahne mit dem Ei verquirlen, unter die Schinkenmischung rühren, kurz aufkochen lassen.
- Die Tomatenhälften dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und 5 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.
- Die Tomatensoße unter die Nudeln mischen.
- Vor dem Servieren den gewaschenen und geschnittenen Schnittlauch darüberstreuen.

Angaben pro Portion

Energie	533 kcal
Fett	14,7 g
Kohlenhydrate	62,2 g
Eiweiß	36,6 g
Ballaststoffe	6,4 g

Tipps

Grüner gemischter Salat ist eine passende Ergänzung zu diesem Gericht.

Die Muschelnudeln können natürlich auch durch eine andere kleine Nudelsorten ersetzt werden.

REISGERICHTE



Risotto mit Pfifferlingen



Zutaten für 4 Personen

250 g Pfifferlinge
1 Zwiebel
40 g Butter
200 g Risotto- oder Rundkornreis
800 ml heiße Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
Safran
1 EL Zitronensaft
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
80 g geriebener Parmesan

Zubereitung

Die Pfifferlinge trocken putzen und unschöne Stellen wegschneiden.
Die Zwiebel schälen und würfeln.
Zwiebel und Pilze in der heißen Butter andünsten.
Den gewaschenen Reis zugeben, ebenfalls andünsten.
Die heiße Gemüsebrühe nach und nach zugeben und alles miteinander etwa 40 Minuten garen.
Immer wieder umrühren.
Mit Salz, Pfeffer, ein paar Fäden Safran und Zitronensaft abschmecken.
Die gewaschene, gehackte Petersilie und den geriebenen Parmesan unterheben.

Angaben pro Portion

Energie 362 kcal
Fett 17,0 g
Kohlenhydrate 39,2 g
Eiweiß 12,8 g
Ballaststoffe 3,5 g

Tipps

Der Risotto schmeckt auch gut mit frischen Champignons. Pfifferlinge haben jedoch einen würzigeren Geschmack.

Pilze werden normalerweise nur vorsichtig trocken abgebürstet, weil sie leicht Wasser aufnehmen. Besonders schmutzige Exemplare können Sie kurz unter fließendem Wasser abreiben.

Risi Bisi



Zutaten für 4 Personen

240 g Reis (parboiled)

300 g TK-Erbsen

je 1 rote und gelbe
Paprikaschote

1 Zwiebel
1 EL Olivenöl

200 ml Gemüsebrühe

500 g Tomaten

4 Zweige Thymian

2 cm Peperoni

Salz
Pfeffer

Zubereitung

Den Reis mit der doppelten Menge Wasser (480 ml) und etwas Salz zum Kochen bringen und bei reduzierter Hitze weiter garen.

Nach 10 Minuten die gefrorenen Erbsen zugeben. Weitere 10 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen, bis der Reis und die Erbsen gar sind.

Gemüsesoße

Die Paprikaschoten waschen, den Stielansatz und das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden.

Die Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und in dem Olivenöl glasig dünsten, danach die Paprikasteifen hinzufügen.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen und leicht köcheln lassen.

Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen, die Tomaten in Würfel schneiden und zu dem Paprikagemüse geben.

Den Thymian waschen und die Blätter von den Zweigen streifen, fein hacken.

Die gewaschene Peperoni sehr fein schneiden. Vorsicht, danach nicht mit den Fingern in den Augen reiben.

Das Gemüse mit Salz, Pfeffer, Thymian und Peperoni abschmecken und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Das Gemüse zusammen mit dem Risi Bisi servieren.

Angaben pro Portion

Energie 364 kcal

Fett 4,5 g

Kohlenhydrate 67,0 g

Eiweiß 12,1 g

Ballaststoffe 10,1 g

Tipps

Die Kombination von Reis und Erbsen liefert eine hochwertige Eiweißqualität. Mit etwas Käse oder einem Joghurt-/Quarkdessert haben Sie rasch eine wertvolle Mahlzeit zubereitet.

Risi Bisi können Sie auch gut mit einem Blattsalat oder dem Orangen-Fenchel-Salat kombinieren.

Reisschnitten



Zutaten für 4 Personen

500 ml Gemüsebrühe

250 g Reisflocken
(Vollkorn)

30 g Schnittlauch
100 g geriebener Hartkäse
(Emmentaler oder Gouda)
2 Eier

Salz
Pfeffer

Öl/Margarine für die
Auflaufform

Zubereitung

Die Brühe zum Kochen bringen.

Die Reisflocken in die Brühe einrieseln lassen.

Die Hitzezufuhr ausschalten und umrühren, bis die Masse etwas eingedickt ist.

Den Topf auf der Herdplatte stehen lassen.

Mindestens 20 Minuten zugedeckt quellen lassen.

Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze oder 180 °C Umluft vorheizen.

Den Schnittlauch waschen und fein schneiden, zusammen mit dem geriebenen Käse und den Eiern mit dem Handrührgerät unter die Reismasse kneten.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Teig auf einem gefetteten Backblech oder einer großflächigen Auflaufform ausstreichen.

Im Backofen 30 Minuten auf der mittleren Schiene überbacken.

Vor dem Servieren in 12 Stücke zerteilen.

Angaben pro Portion

Energie 369 kcal

Fett 11,8 g

Kohlenhydrate 48,3 g

Eiweiß 16,6 g

Ballaststoffe 3,0 g

Tipps

Zu den Reisschnitten passt der Ackersalat mit Pinienkernen oder die grünen Bohnen tricolore.

Die Reisschnitten haben nicht den typischen Geschmack von Vollkornreis. Sie sind eine geeignete Alternative zum klassisch zubereiteten Vollkornreis.

Gemüsepfanne mit Reisnudeln



Zutaten für 4 Personen

200 g Reisnudeln (Vermicelli)

300 g Rinderfilet

2 Knoblauchzehen

300 g Staudensellerie

300 g Karotten

1 Bund Frühlingszwiebeln
(130 g)

2 EL Sonnenblumenöl

1 TL Paprika edelsüß

3 EL Sojasoße

2 EL Ketjap Manis

50 ml Gemüsebrühe

Pfeffer

Rosenpaprika

Zubereitung

Die Reisnudeln nach Vorschrift garen.

Das Fleisch kurz abwaschen, trocken tupfen und in sehr dünne Streifen schneiden.

Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

Den Staudensellerie waschen, die Karotten waschen, schälen und beides in feine Streifen schneiden.

Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in etwa 1 cm lange Stücke schneiden.

Das Öl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen, Fleisch und Knoblauch hinzufügen.

Das Fleisch anbräunen lassen, mit dem Paprikapulver bestäuben und kurz anschwitzen lassen.

Sellerie, Karotten und Frühlingszwiebeln hinzufügen und unter Rühren bissfest garen.

Die Sojasoße, das Ketjap Manis und die Gemüsebrühe hinzufügen.

Mit Pfeffer und Rosenpaprika abschmecken.

Zum Schluss die gegarten Reisnudeln unter die Gemüsemischung geben.

Angaben pro Portion

Energie 385 kcal

Fett 10,1 g

Kohlenhydrate 49,1 g

Eiweiß 19,3 g

Ballaststoffe 6,3 g

Tipps

Reisnudeln haben eine matte, weißliche Farbe. Glasnudeln werden nicht aus Reismehl hergestellt sondern aus Mungobohnen.

Ketjap Manis ist eine süße Sojasoße, die nach indonesischem Rezept hergestellt wird. Wenn Sie kein Ketjap Manis zur Hand haben, dann können Sie auch Sojasoße verwenden.

Reis mit Curry-Bananen-Soße



Zutaten für 4 Personen

- 120 g Reis
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Sesamöl
- 2 Bananen
- 1 TL Currypulver
- 400 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Crème fraîche
- 200 ml Milch (3,5% Fett)
- 4 EL Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 8 Scheiben gekochter Schinken
- 4 Scheiben Ananas
- 2 EL Zitronensaft
- Pfeffer
- Salz
- 4 EL Sonnenblumenkerne

Zubereitung

- Den Reis waschen und mit der doppelten Menge an Wasser in einem Topf mit Deckel kochen.
- Die Zwiebeln schälen und fein schneiden.
- Die Zwiebeln in einer Pfanne in dem Öl glasig anbraten.
- Die ganzen Bananen am Pfannenrand kurz anbräunen und zur Seite legen.
- Das Currypulver über die Zwiebeln streuen und kurz mitdünsten.
- Brühe, Crème fraîche und Milch miteinander verrühren, zu den Zwiebeln geben und alles einmal kurz aufkochen.
- Die Petersilie waschen und die Blätter fein wiegen.
- Die Knoblauchzehen schälen und zerdrücken.
- Den Schinken klein schneiden.
- Die kleingeschnittenen Ananasscheiben, den Schinken, die Petersilie und den Knoblauch nur zum Erwärmen zu der Zwiebelmischung hinzufügen.
- Den gegarten Reis vorsichtig untermischen.
- Mit dem Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken.
- Den Reis mit je einer halben angebratenen Banane auf einen Teller anrichten und mit den Sonnenblumenkernen bestreuen.

Angaben pro Portion

Energie	492 kcal
Fett	17,5 g
Kohlenhydrate	53,1 g
Eiweiß	28,0 g
Ballaststoffe	4,4 g

Tipp

Für dieses Gericht eignet sich Basmatireis, parboiled Reis, eine Wildreismischung oder Vollkornreis. Sie können auch weißen Reis und Vollkornreis mischen: Dazu setzen Sie zum Kochen erst den Vollkornreis auf, fügen nach 10 Minuten den weißen Reis hinzu und garen beide gemeinsam zu Ende.

KARTOFFELGERICHTE





Kartoffelgratin

Zutaten für 4 Personen

- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 kg fest kochende Kartoffeln
- Öl/Margarine für die Auflaufform
- 200 g saure Sahne (10% Fett)
- Salz
- Pfeffer
- Muskat

Zubereitung

Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze oder 180 °C Umluft vorheizen.

Die Gemüsebrühe aufsetzen und zum Sieden bringen.

Die Kartoffeln gründlich waschen, schälen und mit der Küchenmaschine in feine Scheiben schneiden.

Die Kartoffelscheiben gleichmäßig auf einem gefetteten Backblech oder in einer großen Auflaufform als dünne Schicht verteilen.

Die saure Sahne unter die heiße Gemüsebrühe rühren.

Alles gemeinsam kurz erwärmen.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Soße über den Kartoffeln verteilen.

Das Gratin 40 Minuten im Backofen backen.

Angaben pro Portion

Energie	278 kcal
Fett	9,1 g
Kohlenhydrate	40,4 g
Eiweiß	6,6 g
Ballaststoffe	3,4 g

Tipps

Das Kartoffelgratin ist ein guter Begleiter zu Fleischgerichten in Kombination mit frischem Salat oder Gemüse.

Die Zutaten für die Soße können auch kalt miteinander verrührt und auf die Kartoffelscheiben gegeben werden. Die Backzeit verlängert sich dadurch um etwa 10 Minuten.

Bataten aus dem Backofen



Zutaten für 4 Personen

4 Bataten (Süßkartoffeln)
(jeweils circa 200 g)

Öl/Margarine für die
Auflaufform

Salz
Pfeffer
Thymian
2 EL Olivenöl

Zubereitung

Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze oder 180 °C Umluft vorheizen.

Die Bataten waschen und mit der Bürste gründlich schrubben, die unschönen Stellen entfernen.

Die Bataten der Länge nach halbieren und mit der Schnittfläche nach oben in eine leicht gefettete Auflaufform oder auf ein Backblech legen.

Die Schnittfläche mit den Gewürzen bestreuen und mit dem Olivenöl beträufeln.

Im Backofen auf der mittleren Schiene etwa 40 Minuten backen.

Angaben pro Portion

Energie 283 kcal

Fett 7,3 g

Kohlenhydrate 49,4 g

Eiweiß 3,5 g

Ballaststoffe 6,6 g

Tipps

Dazu passt Gurkenquark oder Naturjoghurt mit Salz und gemahlenem Kümmel.

Bataten sind wie Kartoffeln sehr nährstoffreich. Die orange Farbe verrät einen hohen Gehalt an β -Carotin. Im Vergleich zu Kartoffeln schmecken sie deutlich süßer und aromatischer. Die Schale wird nicht mitgegessen.

Schwäbischer Kartoffelsalat



Zutaten für 4 Personen

- 1 kg fest kochende
Salatkartoffeln
- 1 Zwiebel
- 200 ml Fleisch-/Gemüsebrühe
- 1 TL Salz
- schwarzer Pfeffer
- 4 EL Essig
- 1 TL Senf
- 4 EL Raps-/Sonnenblumenöl

Zubereitung

Die Kartoffeln gründlich waschen und im Dampfkochtopf garen.

Die gegarten Kartoffeln noch heiß schälen und abkühlen lassen, bis sie handwarm sind. Auf diese Weise verhindert man, dass sie zerfallen. Anschließend werden die Kartoffeln in noch warmem Zustand in feine Scheiben geschnitten.

Die Zwiebel schälen und in sehr kleine Würfel schneiden.

Die Zwiebel, Salz, Pfeffer, Essig und Senf mit der heißen Fleisch- oder Gemüsebrühe verrühren und über die geschnittenen Kartoffeln gießen, vorsichtig mischen.

Den Kartoffelsalat abgedeckt bei Zimmertemperatur etwa ½ bis 1 Stunde ziehen lassen.

Bei Bedarf noch etwas Brühe nachgießen und vorsichtig durchmischen, eventuell nachwürzen.

Erst jetzt wird das Öl dazugegeben, da die Kartoffeln ansonsten die Gewürze nicht so gut aufnehmen würden.

Tipps

Nach Möglichkeit die Kartoffeln im Dampf garen und nicht schwimmend im Wasser kochen. Das ist schonender für die Inhaltsstoffe und die Struktur der Kartoffeln. Die Kartoffeln platzen nicht auf und der Geschmack bleibt intensiv erhalten.

Da Kartoffelsalat aus hygienischer Sicht ein sehr empfindliches Lebensmittel ist, sollte er nicht bis zum nächsten Tag aufbewahrt werden.

Angaben pro Portion



Energie	286 kcal
Fett	11,0 g
Kohlenhydrate	39,4 g
Eiweiß	5,5 g
Ballaststoffe	3,7 g

Pellkartoffeln mit Gurkenquark



Zutaten für 4 Personen

12 mittelgroße Kartoffeln
(vorwiegend fest oder mehlig
kochend)

500 g Magerquark
150 g Naturjoghurt (3,8% Fett)

1 Salatgurke

3 Zweige Basilikum

3 Zweige Dill

1 Knoblauchzehe

Salz
Pfeffer

Zubereitung

Die Kartoffeln gründlich waschen, abbürsten und im Dampfdrucktopf garen.

Den Quark ohne die überstehende Flüssigkeit mit dem Joghurt in einer Schüssel verrühren.

Die Gurke waschen, schälen, das Kerngehäuse entfernen und das Gurkenfleisch fein raspeln. Die Gurkenraspel etwa 10 Minuten stehen lassen und das ausgetretene Wasser abgießen oder für eine Salatsoße verwenden.

Die Kräuter waschen, abtropfen lassen und fein hacken. Die Knoblauchzehe schälen, fein zerdrücken und zusammen mit der geraspelten Gurke und den Kräutern in die Quarkcreme unterheben.

Alles mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Die Kartoffeln zusammen mit einem dicken Klecks Quark servieren.

Angaben pro Portion

Energie 309 kcal

Fett 2,0 g

Kohlenhydrate 45,5 g

Eiweiß 23,9 g

Ballaststoffe 4,1 g

Tipps

Pellkartoffeln passen sehr gut zu Fisch, insbesondere Heringszubereitungen und gemischten Blatt- oder Gemüsesalaten.

Essen Sie nur die ganz neuen Kartoffeln im Frühsommer mit der Schale, ansonsten sollten die Kartoffeln, wegen des Solaningehaltes unter der Schale, immer geschält werden.

Bamberger Hörnchen mit Pilzhaube



Zutaten für 4 Personen

- 1 kg Bamberger Hörnchen oder andere längliche Kartoffeln
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 400 g Steinchampignons
- 200 g gekochter Hinterschinken in Scheiben
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Crème légère
- 200 g saure Sahne (10% Fett)
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Muskat
- Öl/Margarine für die Auflaufform

Zubereitung

Die Kartoffeln gründlich waschen, in der Schale garen und nach dem Garen schälen.

Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze oder 180 °C Umluft vorheizen.

Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Streifen schneiden.

Die Pilze putzen und in schmale Scheiben schneiden. Den Schinken in feine Streifen schneiden.

Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin glasig dünsten, die Schinkenstreifen und die Pilze hinzufügen.

Die Knoblauchzehen schälen, in feine Würfel hacken oder zerdrücken und ebenfalls dazugeben.

Die Crème légère und die saure Sahne miteinander vermischen und zu der Gemüse-Schinken-Mischung geben, umrühren und etwa 5 Minuten leicht köcheln lassen. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die geschälten Kartoffeln der Länge nach halbieren, mit der Schnittfläche nach oben in eine gefettete großflächige Auflaufform oder auf ein Backblech setzen.

Die Pilzsoße auf die Kartoffelhälften verteilen. Im Backofen 15 Minuten überbacken.

Angaben pro Portion

Energie	552 kcal
Fett	29,8 g
Kohlenhydrate	42,9 g
Eiweiß	26,6 g
Ballaststoffe	5,4 g

Tipps

Zu diesem Gericht passen ein Rohkostsalat oder auch einfach in Scheiben geschnittene Tomaten.

Kartoffeln sind ein sehr wertvolles Lebensmittel und gehören regelmäßig auf den Tisch. Es gibt sehr viele verschiedene Kartoffelsorten, die sich in Geschmack und Konsistenz unterscheiden. Bevorzugen Sie fettarme Zubereitungsarten.

GETREIDEGERICHTE



Taboulé



Zutaten für 4 Personen

200 g Couscous
200 ml Gemüsebrühe

2 Tomaten

1 Gurke

1 Zwiebel

5 Pfefferminzblättchen
Saft einer Zitrone

Pfeffer
Salz

2 EL Olivenöl

Zubereitung

Den Couscous mit der heißen Gemüsebrühe übergießen und zugedeckt quellen lassen.

Die Tomaten waschen, den Stielansatz und das Kerngehäuse entfernen und das Tomatenfruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.

Die Gurke waschen, schälen, eventuell das Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein hacken.

Die gewaschenen und in feine Streifen geschnittenen Pfefferminzblättchen, den Zitronensaft und das Gemüse mit dem Couscous vermengen.

Mit dem Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken.

Das Taboulé 4 – 6 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

Angaben pro Portion

Energie	191 kcal
Fett	11,9 g
Kohlenhydrate	17,2 g
Eiweiß	3,6 g
Ballaststoffe	3,4 g

Tipps

Das Taboulé eignet sich hervorragend als Beilage zu gegrilltem Fleisch. Dazu passen auch ein leicht gesalzener Naturjoghurt und Oliven.

Couscous wird aus befeuchtetem Grieß von Weizen, Gerste oder Hirse hergestellt. Die gröbere Form wird aus Weizengrütze hergestellt und heißt Bulgur. Beide Formen werden in der Küche in ähnlicher Weise verwendet.

Mit Quinoa gefüllte Tomaten



Zutaten für 4 Personen

120 g Quinoa
300 ml Gemüsebrühe

2 Knoblauchzehen
½ Bund Petersilie

120 g Schafskäse oder
Mozzarella

1 EL heller Balsamicoessig
Salz
Pfeffer

8 Tomaten

Zubereitung

Die Quinoa mit warmem Wasser gründlich abspülen und in der leicht kochenden Gemüsebrühe 20 Minuten garen lassen.

Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze oder auf 160 °C Umluft vorheizen.

Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
Die Petersilie waschen und fein hacken.

Den in Salzlake eingelegten Käse unter fließendem Wasser abwaschen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Käse, Knoblauch und die gehackte Petersilie unter die gegarte Quinoa mischen.

Mit Essig, Salz und Pfeffer würzen.

Die Tomaten waschen, einen Deckel abschneiden und aushöhlen. Das Innere in eine Auflaufform geben.

Die ausgehöhlten Tomaten mit der Quinoamischung füllen. Die Deckel wieder aufsetzen.

Die gefüllten Tomaten zu dem Tomateninneren in die Auflaufform setzen.

Im Backofen 20 Minuten überbacken.

Angaben pro Portion

Energie 224 kcal

Fett 9,1 g

Kohlenhydrate 23,6 g

Eiweiß 11,0 g

Ballaststoffe 3,9 g

Tipps

Die gefüllten Tomaten sind gute Begleiter zu Steaks, den Grünkernbratlingen oder dem Heilbutt auf Kräutern.

Die Tomaten schmecken auch kalt sehr gut. Mit Kräuterquark serviert, entsteht eine vollwertige Mahlzeit.

Zucchini mit Hirsefüllung



Zutaten für 4 Personen

80 g Hirse
250 ml Gemüsebrühe

4 kleine Zucchini (je 250 g)

1 Zwiebel
1 EL Olivenöl
250 g Rinderhackfleisch

½ Bund Petersilie

Salz
Pfeffer
Paprika edelsüß

Öl/Margarine für die
Auflaufform

50 g geriebener Edamer

Zubereitung

Die Hirse waschen und in der Gemüsebrühe aufkochen lassen. Die Herdplatte abschalten, den Topf auf der noch heißen Herdplatte stehen lassen und die Hirse 30 Minuten ausquellen lassen.

Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze oder 180 °C Umluft vorheizen.

Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden, längs halbieren und aushöhlen. Das Ausgehöhlte kann für eine Suppe verwendet werden.

Die Zwiebel schälen, fein hacken und in Öl glasig dünsten. Das Rinderhackfleisch zu der Zwiebel geben und kräftig anbraten.

Die Petersilie waschen und fein hacken.

Die Pfanne mit dem angebratenen Hackfleisch von der Herdplatte nehmen, die gequollene Hirse und die fein gehackte Petersilie untermischen.

Die Hackfleisch-Hirse-Mischung mit Salz, Pfeffer, Paprika abschmecken und in die Zucchini füllen.

Die gefüllten Zucchini in eine gefettete Auflaufform setzen.

Die Zucchini mit dem geriebenen Edamer bestreuen.
Im Backofen 25 Minuten überbacken.

Angaben pro Portion

Energie 338 kcal
Fett 17,0 g
Kohlenhydrate 21,6 g
Eiweiß 24,1 g
Ballaststoffe 4,6 g

Tipps

Zu diesem Essen passen Reis und Tomatensoße. Da in den gefüllten Zucchini bereits Getreide enthalten ist, kann die Reisportion klein gehalten werden.

Bei diesem Rezept bleibt der Geschmack von Hirse im Hintergrund. Daher eignet es sich gut, um Hirse in den Speiseplan einzuführen.

Grünkern- bratlinge



Zutaten für 4 Personen

- 200 g Grünkern (grob geschrotet)
- 400 ml Gemüsebrühe
- 2 EL fein gehacktes Gemüse (Zwiebel, Karotte, Lauch)
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Paprika edelsüß
- 1 Ei
- 50 g geriebener Gouda
- Semmelbrösel
- Rapsöl zum Ausbacken

Zubereitung

Den Grünkernschrot mit der Gemüsebrühe kurz aufkochen lassen und bei zurückgeschalteter Hitze leicht köcheln lassen.

Das Gemüse waschen und fein hacken. Salz, Pfeffer, Paprika und Gemüse zu dem Grünkern hinzufügen.

Den Topf zudecken, die Herdplatte ausschalten und den Grünkern mindestens 2 Stunden quellen lassen.

Das Ei und den Käse unter die Grünkernmasse kneten.

Die Semmelbrösel untermischen bis der Teig etwa die Konsistenz von Frikadellenmasse hat.

Bratlinge formen und bei mäßiger Hitze in der Pfanne ausbacken, bis sie eine goldbraune Farbe haben. Werden Grünkernbratlinge zu heiß ausgebacken, brennen sie leicht an.

Ergibt 12 Bratlinge.

Angaben pro Portion

Energie	394 kcal
Fett	21,8 g
Kohlenhydrate	37,6 g
Eiweiß	11,8 g
Ballaststoffe	6,7 g

Tipps

Die Grünkernbratlinge sind eine gute geschmackliche Alternative zu Fleischfrikadellen.

Grünkernschrot kann im Gegensatz zu Hackfleisch problemlos bevorratet werden. Dadurch wird eine flexiblere Speiseplangestaltung möglich.

Polenta-Auflauf



Zutaten für 4 Personen

- 1 l Wasser
- Salz
- 220 g Maisgrieß
- Pfeffer
- Muskat
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 2 Zucchini
- 1 Bund Petersilie
- 2 EL Olivenöl
- 300 g gemischtes Hackfleisch
- 125 ml Brühe/Weißwein
- 1 Dose Tomaten (400 g)
- 1 EL Tomatenmark
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 1 Lorbeerblatt, Majoran
- Öl/Margarine für die Auflaufform
- 80 g geriebener Parmesan

Zubereitung

Den Maisgrieß in das kochende Salzwasser einrieseln lassen und dabei gut umrühren. Nach 5 Min. die Gewürze und das Öl zufügen und weiter rühren. Die Polenta 30 Min. bei geringer Hitzezufuhr ausquellen lassen, gelegentlich umrühren. Die fertige Polenta 2 cm dick auf ein mit Wasser befeuchtetes Brett streichen und etwa 2 h erkalten lassen.

Die Zwiebel, den Knoblauch und die geschälte Karotte in kleine Würfel schneiden. Die Zucchini waschen, den Stielansatz entfernen, halbieren und in Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen und klein schneiden.

In einer Pfanne (mit Deckel) das Öl erhitzen und das Gemüse und die Petersilie kurz darin anbraten.

Das Hackfleisch zugeben und etwa 5 Min. mit anbraten.

Die Brühe bzw. den Weißwein angießen und verdampfen lassen. Die Tomaten, das Tomatenmark und die Gewürze dazugeben und zugedeckt etwa 30 Min. schmoren lassen. Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze oder 180 °C Umluft vorheizen.

Die erkaltete Polenta in Streifen von 3 x 6 cm schneiden. In eine gefettete Auflaufform schichtweise die Fleischfüllung, den Parmesan und die lose nebeneinander gelegten Polentastreifen füllen. Die oberste Schicht ist Polenta, die reichlich mit Käse bestreut wird.

Im Backofen auf der mittleren Ebene 20 Min. überbacken.



Angaben pro Portion

Energie	632 kcal
Fett	33,4 g
Kohlenhydrate	48,7 g
Eiweiß	33,7 g
Ballaststoffe	6,5 g

Tipps

Der Polenta-Auflauf schmeckt auch mit einer reinen Gemüsefüllung sehr gut. Dazu einfach den Gemüseanteil verdoppeln.

Polentascheiben können auch als Beilage serviert werden. Dazu die Polentascheiben in eine gefettete Auflaufform schichten, mit Olivenöl beträufeln, mit etwas Parmesan bestreuen und 10 – 15 Minuten überbacken.

GEMÜSEGERICHTE



Blumenkohl einfach



Zutaten für 4 Personen

- 1 Blumenkohl
- 200 ml Gemüsebrühe
- Muskat
- Pfeffer
- 2 EL Sahne
- 1 EL geriebener Parmesan

Zubereitung

Die grünen Blätter vom Blumenkohl entfernen. Den Blumenkohl in Salzwasser waschen und in kleine Röschen teilen.

Die Gemüsebrühe erhitzen, die Blumenkohlröschen dazugeben und in etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel garen.

Mit Muskat und Pfeffer abschmecken, mit der Sahne verfeinern.

In einer Schüssel anrichten und mit dem Parmesan bestreuen.

Angaben pro Portion

Energie	65 kcal
Fett	3,6 g
Kohlenhydrate	3,8 g
Eiweiß	4,1 g
Ballaststoffe	3,8 g

Tipps

Diese einfache Zubereitungsart eignet sich für alle Kohl-, Wurzel- und Blattgemüse.

Blumenkohl können Sie auch gut vorkochen und zu einer kalten Mahlzeit pur oder als Gemüsesalat mit einer Essig-Öl-Marinade reichen.

Spinatsoße



Zutaten für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 1 EL Rapsöl
- 200 ml Gemüsebrühe
- 60 ml Sahne
- 450 g Tiefkühl-Blattspinat
- 1 EL Weizenmehl
- Salz, Pfeffer
- Muskat

Zubereitung

- Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.
- Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten.
- Mit 150 ml Brühe und der Sahne ablöschen.
- Den Spinat (muss nicht aufgetaut sein) hinzufügen und 10 Minuten bei geschlossenem Deckel leicht köcheln lassen. Immer wieder umrühren, um zu verhindern, dass die Soße einbrennt.
- Das Mehl in den restlichen 50 ml Gemüsebrühe glatt rühren, in die Soße einrühren und kurz aufkochen lassen.
- Zuletzt mit den Gewürzen abschmecken.

Angaben pro Portion

Energie	81 kcal
Fett	4,6 g
Kohlenhydrate	4,6 g
Eiweiß	4,6 g
Ballaststoffe	2,9 g

Tipps

Diese Soße passt zu Nudeln oder Salzkartoffeln. Sie eignet sich gut für ein gesundes Schnellgericht und ist eine willkommene Abwechslung zu Tomatensoße.

Spinat enthält zwar nicht so viel Eisen wie früher angenommen. Er gehört jedoch nach wie vor zu den eisenhaltigen Gemüsesorten.

Mediterranes Sommergemüse



Zutaten für 4 Personen

- 1 mittelgroße Aubergine
- 3 kleine Zucchini
- 1 rote Paprikaschote
- 2 kleine Zwiebeln
- 300 g Champignons
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Oregano
- schwarzer Pfeffer, Salz
- 5 EL dunkler Balsamicoessig
- 4 EL Olivenöl

Zubereitung

Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze oder 180 °C Umluft vorheizen.

Das Gemüse gründlich waschen und die Stielansätze wegschneiden. Die Aubergine in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden und diese dann vierteln. Die Zucchini der Länge nach vierteln und in etwa 5 cm lange Stücke schneiden. Bei der Paprikaschote den Stielansatz und die weißen Innenhäute entfernen. Die Paprika achteln und zwei- bis dreimal querteilen.

Die Zwiebeln schälen und vierteln.

Die Champignons gründlich abbürsten, bei Bedarf kurz waschen und die Stielenden abschneiden. Kleine Champignons ganz lassen, die größeren entweder halbieren oder vierteln.

Die Knoblauchzehe schälen und klein schneiden.

Das kleingeschnittene Gemüse und den Knoblauch in eine Schüssel geben, mit Oregano, Pfeffer und Salz bestreuen.

Essig und Öl auf das Gemüse geben und alles gründlich mischen oder in einer Schüssel mit Deckel sanft durchschütteln.

Die Mischung in eine Auflaufform geben und auf der mittleren Schiene im Backofen 40 Minuten garen.

Das Gemüse einmal zwischendurch und am Ende vorsichtig mischen, damit es gut mit der Soße durchtränkt ist.

Angaben pro Portion

Energie	184 kcal
Fett	12,9 g
Kohlenhydrate	8,9 g
Eiweiß	7,1 g
Ballaststoffe	5,4 g

Tipps

Das Gemüse kann lauwarm als Vorspeise oder zu Kurzgebratenem serviert werden. Es schmeckt aber auch kalt sehr gut und kann gekühlt problemlos bis zum nächsten Tag aufgehoben werden.

Diese Zubereitung ist sehr kalorienarm. Das Gemüse schmeckt am besten, wenn es noch bissfest ist.

Grüne Bohnen tricolore



Zutaten für 4 Personen

600 g junge grüne Bohnen
1 l Salzwasser

5 Tomaten

1 Gemüsezwiebel

2 EL Olivenöl
30 ml Wasser

1 Knoblauchzehe

125 g Mozzarella

Salz, schwarzer Pfeffer

3 Zweige Thymian

Zubereitung

Die Bohnen waschen, die Stielenden und Spitzen abschneiden und in Salzwasser bissfest garen. Das Wasser abgießen und die Bohnen abtropfen lassen.

Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und in Würfel schneiden.

Die Gemüsezwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Das Olivenöl erhitzen und die Zwiebelstreifen darin glasig dünsten. Nach dem ersten Anbraten etwa 30 ml Wasser hinzufügen und weiterdünsten bis das Wasser verdampft ist.

Die Knoblauchzehe schälen, zerdrücken und zu der Zwiebel geben.

Die Tomatenwürfel und die Bohnen zu der Zwiebel hinzugeben. Alles miteinander vermischen und bei geringer Temperatur warmhalten.

Den Mozzarella unter fließendem Wasser abwaschen, in etwa 1 cm kleine Würfel schneiden und unter das Bohnengemüse mischen.

Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Die Thymianzweige waschen, die Blättchen abstreifen, fein hacken und untermischen.

Alles unter Rühren nochmals kurz erhitzen und servieren.

Angaben pro Portion

Energie 226 kcal

Fett 16,7 g

Kohlenhydrate 9,7 g

Eiweiß 9,0 g

Ballaststoffe 3,4 g

Tipps

Das Bohnengemüse passt sehr gut zu den Hackfleischbällchen, den Grünkernbratlingen oder zum Kartoffelgratin.

Wenn Sie den Mozzarella weglassen, werden 70 kcal pro Portion eingespart.

Gemüsepizza



Zutaten für 4 Personen

400 g Weizenvollkornmehl
40 g frische Hefe
250 ml Wasser
½ TL Salz
2 EL Olivenöl

Öl/Margarine für das
Backblech

1 kg gemischtes Gemüse
1 TL Paprika edelsüß

5 Zweige frisches Basilikum
1 TL Oregano

160 g Käse

Zubereitung

Die Hefe in lauwarmem Wasser mit einer Prise Salz auflösen und mit dem Mehl und dem Olivenöl zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.

An einem warmen Ort etwa 40 Minuten bis zur doppelten Größe aufgehen lassen.

Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze oder 180 °C Umluft vorheizen.

Den Teig rund ausrollen und auf ein leicht gefettetes Backblech legen.

Das Gemüse waschen, putzen, zerkleinern und mit dem Paprikapulver bestreuen. Den Teig gleichmäßig mit dem Gemüse belegen.

Das Basilikum waschen und die Blättchen in Streifen schneiden. Zusammen mit dem Oregano auf der Pizza verteilen.

Die Pizza auf der mittleren Schiene 20 Minuten backen.

Den geriebenen oder klein geschnittenen Käse darüberstreuen und weitere 10 Minuten überbacken.

Tipps

Schmackhafte Kombinationen für die Gemüsepizza sind:

Paprika + Pilze + Mais + Zwiebel mit Mozzarella

Tomaten + Frühlingszwiebeln + Blattspinat + grüne Oliven mit Gorgonzola oder Mozzarella

Frische Tomatenscheiben + Brokkoli (vorgegart) + schwarze Oliven mit Hartkäse (Emmentaler, Gouda oder Pecorino)

Angaben pro Portion



Energie	599 kcal
Fett	16,7 g
Kohlenhydrate	75,3 g
Eiweiß	34,7 g
Ballaststoffe	21,9 g

HERZHAFTES GEMÜSE





Omas Rotkohl

Zutaten für 8 Personen

1 mittlerer Kopf Rotkohl
(etwa 1,5 kg)

3 EL Rapsöl

2 TL Salz
Pfeffer
Muskat

1 Prise Zucker

50 ml Weißweinessig
200 ml Wasser

1 Zwiebel

2 Äpfel

5 Wacholderbeeren
2 Lorbeerblätter

Zubereitung

Vom Rotkohl die äußeren Blätter entfernen, den Kohlkopf vierteln, den Strunk entfernen und den Rotkohl in feine Streifen schneiden.

Den Kohl im heißen Öl anbraten.

Salz, Pfeffer, Muskat und die Prise Zucker auf dem angebratenen Rotkohl verteilen.

Den Essig mit dem Wasser vermischen und über den Rotkohl gießen, sodass die Gewürze mit der Flüssigkeit verteilt werden.

Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.

Von den gewaschenen Äpfeln das Kernhaus entfernen, die Äpfel vierteln und mit der Schale in feine Scheiben schneiden.

Die Zwiebelstreifen und die Apfelscheiben auf dem Kohl verteilen. Wacholderbeeren und Lorbeerblätter dazugeben.

Zugedeckt 45 Minuten bei niedriger Temperatur leicht köcheln lassen. Dabei hin und wieder kontrollieren, ob der Topfboden noch leicht mit Flüssigkeit bedeckt ist. Bei Bedarf etwas Wasser nachgießen.

Alles gut durchrühren und weitere 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Vor dem Servieren die Lorbeerblätter und die Wacholderbeeren herausnehmen.

Angaben pro Portion

Energie 88 kcal

Fett 4,0 g

Kohlenhydrate 10,1 g

Eiweiß 2,4 g

Ballaststoffe 4,4 g

Tipps

Der Rotkohl passt gut zu deftigen Fleischgerichten, Bratwurst und Kartoffeln oder Knödel.

Diese Rotkohlzubereitung lässt sich sehr gut als Vorrat portionsweise einfrieren.

Kidneybohnen- pfanne



Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel
2 Karotten
1 Stange Lauch
½ Peperoni

2 EL Olivenöl

je ½ rote und grüne
Paprikaschote

2 EL Tomatenmark
200 ml Gemüsebrühe

Paprika
Currypulver
Pfeffer
Salz

250 g Kidneybohnen
(aus der Dose)

4 TL saure Sahne (10% Fett)

Zubereitung

Die Zwiebel schälen und klein schneiden.

Die Karotten waschen, schälen und würfeln.

Den Lauch ebenfalls gründlich waschen und in Streifen schneiden.

Die Peperoni waschen und sehr klein schneiden.

Das Gemüse in dem Olivenöl andünsten, wenn nötig ein wenig Wasser dazugeben, 10 Minuten köcheln lassen.

Die Paprikaschoten mit warmem Wasser waschen, den Stiel und das Kerngehäuse entfernen, das Fruchtfleisch würfeln, zu dem Gemüse geben und kurz mitkochen.

Das Tomatenmark unter die Gemüsebrühe rühren und die Flüssigkeit zum Gemüse gießen.

Mit Paprika, Currypulver, Pfeffer und Salz herzhaft abschmecken.

Die Kidneybohnen aus der Dose abtropfen lassen, zu dem Gemüse geben und alles etwa 5 – 10 Minuten schmoren lassen.

Das Bohnengemüse auf dem Teller anrichten und mit einem Klecks saurer Sahne servieren.

Angaben pro Portion

Energie 186 kcal

Fett 11,0 g

Kohlenhydrate 14,6 g

Eiweiß 6,8 g

Ballaststoffe 8,4 g

Tipps

Dazu passen Tacos, Reis, Polentascheiben oder einfach nur herzhaftes Brot.

Die Kidneybohnenpfanne wird herzhafter wenn Sie Hackfleisch mit anbraten oder eine grobe Bratwurst in Scheiben geschnitten dazugeben.

Rosenkohl in Tomatensoße



Zutaten für 4 Personen

600 g frischer Rosenkohl oder
450 g Tiefkühlware

250 ml Wasser
Salz

2 Zwiebeln
2 EL Rapsöl

500 g Tomatenpüree

Thymian
Oregano
Pfeffer, Salz
1 TL Sojasoße

Zubereitung

Vom Rosenkohl die äußeren Blätter entfernen, den Strunk etwas kürzen und kreuzweise einschneiden. Den Rosenkohl waschen.

Die Röschen in dem Salzwasser bei geschlossenem Deckel 15 Minuten garen.

Die Zwiebeln schälen, würfeln und in heißem Öl glasig dünsten.

Mit dem Tomatenpüree ablöschen.

Den gegarten Rosenkohl samt dem Kochwasser zu der Tomatensoße hinzufügen.

Mit Thymian, Oregano, Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken.

15 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen.

Angaben pro Portion

Energie	202 kcal
Fett	5,9 g
Kohlenhydrate	23,0 g
Eiweiß	12,9 g
Ballaststoffe	10,7 g

Tipps

Zusammen mit Pell- oder Salzkartoffeln und überbackenem Schafskäse entsteht ein herzhaftes, fleischloses Gericht.

Rosenkohl wird bekömmlicher, wenn er mit fettarmen Menükomponenten wie Reis oder Salzkartoffeln kombiniert wird und wenn die Röschen vor dem Kochen halbiert werden.

Berglinsen- eintopf



Zutaten für 4 Personen

- 150 g Berglinsen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stange Lauch
- 4 Tomaten
- 2 Karotten
- 2 EL Rapsöl
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- ½ TL Salz
- Pfeffer
- Kreuzkümmel
- Majoran

Zubereitung

Die Berglinsen etwa 2 Stunden in kaltem Wasser einweichen. Danach das Einweichwasser wegschütten.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln.

Von der Lauchstange die äußersten Blätter entfernen, die Wurzeln abschneiden, den Lauch der Länge nach halbieren und unter fließendem kaltem Wasser gründlich waschen. Den Lauch in Streifen schneiden.

Die Tomaten waschen, die Stielansätze herausschneiden und klein schneiden.

Die Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen. Zuerst die Zwiebelwürfel, dann die Karottenscheiben, den gewürfelten Knoblauch, die Lauchstreifen und zuletzt die Tomatenstücke hinzufügen und alles unter Rühren andünsten.

Mit der Gemüsebrühe aufgießen. Das Lorbeerblatt und die Linsen hinzufügen und etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Das Lorbeerblatt entfernen und den Linseneintopf mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Majoran abschmecken.

Angaben pro Portion



Energie	241 kcal
Fett	9,0 g
Kohlenhydrate	27,1 g
Eiweiß	12,1 g
Ballaststoffe	9,1 g

Tipps

Ergänzen Sie den Eintopf mit einer Scheibe Bauernbrot und einem Quark- oder Joghurtdessert.

Berglinsen oder Alblinsen sind kleiner und aromatischer als Tellerlinsen. Sie benötigen keine so lange Koch- und Einweichzeit. Wenn Sie den Eintopf im Dampfdrucktopf kochen, dann können Sie auf die Einweichzeit verzichten.

Lauchkuchen



Zutaten für 4 Personen

Butter/Margarine für die
Backform
250 g Weizenmehl
100 g Butter/Margarine
1 Ei
gemahlener Koriander, Salz
1 kg Lauch
200 g geräucherter Schinken
1 EL Rapsöl
Salz
schwarzer Pfeffer
Currypulver
Oregano
60 g Emmentaler Käse
2 Eier
200 ml saure Sahne
(10% Fett)

Zubereitung

Eine Spring- oder Keramikform mit 26 cm Durchmesser ausfetten.

Für den Mürbeteig alle Zutaten miteinander verkneten und den Teig kühl stellen.

Bei den Lauchstangen die Wurzelenden abschneiden, die äußeren Blätter entfernen, die Lauchstangen längs halbieren, gründlich unter fließendem kaltem Wasser waschen und in schmale Streifen schneiden.

Den geräucherten Schinken in Streifen schneiden und in dem Öl knusprig braten.

Den Lauch dazugeben und mit dem Salz, Pfeffer, Oregano und Currypulver würzen.

Alles zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Minuten schmoren lassen.

Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze oder 180 °C Umluft vorheizen.

Den Teig ausrollen und den Rand und Boden der Springform damit auslegen.

Den Käse reiben. Die Eier mit der sauren Sahne gut verrühren, den Käse hinzufügen.

Die Lauchfüllung in die Form geben.

Die Eier-Sahne-Käse-Mischung darübergießen.

Im Backofen auf der mittleren Ebene 45 Minuten backen.

Angaben pro Portion

Energie 727 kcal
Fett 40,4 g
Kohlenhydrate 57,4 g
Eiweiß 33,3 g
Ballaststoffe 7,8 g

Tipps

Bei der Verwendung von Vollkornmehl fügen Sie noch 50 ml Wasser hinzu, damit der Teig geschmeidig wird.

Mit einer Prise getrockneter Minze bekommt der Lauchkuchen eine frische Note.

FLEISCHGERICHTE



Joghurt-schnitzel



Zutaten für 4 Personen

4 Schweineschnitzel
(je 130 g)
Margarine für die Auflaufform
2 Knoblauchzehen
2 EL Tomatenmark
2 EL gehackte Petersilie
1 TL Paprika edelsüß
Pfeffer
Salz
300 g Naturjoghurt
(3,8% Fett)

Zubereitung

Kurze Vorbereitungszeit, Ruhezeit etwa 8 Stunden

Die Schnitzel mit einer Gabel mehrmals einstechen und in eine gefettete Auflaufform mit Deckel legen.

Die Knoblauchzehen schälen, durch die Knoblauchpresse drücken und mit Tomatenmark, Petersilie und Gewürzen unter den Joghurt rühren.

Die Joghurtmischung über die Schnitzel gießen.

Etwa 8 Stunden zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

Ohne Deckel im nicht vorgeheizten Backofen 60 Minuten bei 170 °C Ober- und Unterhitze oder 150 °C Umluft garen.

Die Schnitzel von Zeit zu Zeit mit der Joghurtsoße übergießen.

Angaben pro Portion

Energie 199 kcal
Fett 5,4 g
Kohlenhydrate 4,4 g
Eiweiß 32,2 g
Ballaststoffe 0,4 g

Tipps

Dazu passt Risi Bisi oder griechische Reisnudeln und grüne Bohnen tricolore.

Frisches Schweinefleisch muss rosig aussehen und einen leicht hellen Glanz haben.

Szegediner Gulasch



Zutaten für 4 Personen

- 100 g Schinkenspeck
- 5 Zwiebeln
- 1 EL Rapsöl
- 400 g Rindergulasch
- 2 EL Paprika edelsüß
- ½ TL Rosenpaprika
- 150 ml Fleischbrühe
- 500 g Tomaten
- ½ TL frischer Thymian
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g Sauerkraut
- 200 ml saure Sahne (10% Fett)
- Pfeffer, Salz

Zubereitung

Den Schinkenspeck und die geschälten Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Den Speck und die Zwiebeln in einer großen Pfanne im heißen Öl anbraten.

Das in Stücke geschnittene Gulaschfleisch hinzufügen und gut anbräunen lassen.

Mit dem Paprikapulver gleichmäßig bestäuben, kurz anschwitzen lassen und mit der Brühe ablöschen.

Die Tomaten waschen und häuten: Dazu den Stielansatz entfernen und die Tomaten am oberen Ende kreuzweise einritzen. Die Tomaten mit heißem Wasser übergießen und nach ein paar Minuten die Haut abziehen. Die Tomaten grob zerkleinern und zum Gulasch geben.

Den Thymian waschen und die Knoblauchzehen schälen, beides fein hacken und zum Gulasch hinzufügen.

Zugedeckt bei milder Hitze etwa 45 Minuten köcheln lassen.

Das Sauerkraut abtropfen lassen, untermischen und weitere 15 Minuten köcheln lassen.

Vor dem Servieren die saure Sahne unter das Gulasch rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Angaben pro Portion

Energie	393 kcal
Fett	23,1 g
Kohlenhydrate	13,9 g
Eiweiß	30,8 g
Ballaststoffe	5,4 g

Tipps

Das Gulasch wird traditionell mit Kartoffeln gegessen. Nudeln oder Reis passen aber auch gut dazu.

Ungarisches Paprikapulver wird nach abnehmender Schärfe wie folgt gegliedert: Rosenpaprika – Halbsüß – Edelsüß – Delikatess – Extra. Das edelsüße Paprikapulver ist bereits mild im Geschmack und macht das Gulasch sämiger.

Würzige Hackfleisch- bällchen



Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
½ Bund Petersilie
600 g gemischtes Hackfleisch
½ TL Salz
Pfeffer
1 Prise getrocknete Minze
1 kleine Prise Zimt
1 Ei
3 EL Semmelbrösel
Raps-/Sonnenblumenöl zum
Anbraten

Zubereitung

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und sehr klein schneiden.

Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein wiegen.

Das Hackfleisch, die Zwiebel, den Knoblauch, die Petersilie, das Salz und die Gewürze mit dem Ei und den Semmelbröseln gut vermischen, sodass ein leicht formbarer Teig entsteht. Bei Bedarf noch etwas Semmelbrösel dazugeben.

Aus dem Teig etwa esslöffelgroße Portionen abstechen und daraus mit den Händen Hackfleischbällchen formen.

Das Öl in der Pfanne erhitzen und die Hackfleischbällchen von allen Seiten braun anbraten.

Die fertigen Hackfleischbällchen können bei Bedarf zugedeckt in einer warmen Schüssel oder im Backofen bei 80 °C einige Zeit warmgehalten werden.

Angaben pro Portion

Energie 423 kcal
Fett 29,9 g
Kohlenhydrate 5,6 g
Eiweiß 33,3 g
Ballaststoffe 0,7 g

Tipps

Die Hackfleischbällchen passen gut zu dem mediterranen Sommergemüse oder zum Taboulé.

Verarbeiten Sie frisches Hackfleisch möglichst rasch. Sie können die gut durchgegarten Hackfleischbällchen gekühlt bis zum nächsten Tag aufbewahren. Dann aber kurz vor dem Servieren nochmals im vorgeheizten Backofen für 10 – 15 Minuten bei 200 °C erhitzen.

Rinderbrust mit Bouillonkartoffeln



Zutaten für 4 Personen

1 l Wasser
600 g magere Rinderbrust
½ Würfel Fleischbrühe

800 g Kartoffeln

300 g Suppengemüse

½ Bund Petersilie

Muskat
Pfeffer, Salz

Zubereitung

Die Rinderbrust in das kalte Wasser legen und zum Kochen bringen, den halben Brühwürfel darin auflösen.

Die Rinderbrust zugedeckt in knapp 2 Stunden auf kleiner Wärmestufe garen.

Die Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden.

Das Suppengemüse (Karotte, Sellerie, Lauch, Petersilienwurzel) waschen, putzen und klein schneiden.

Die Hälfte von der Fleischbrühe abnehmen und darin die Kartoffeln und das Suppengemüse 25 Minuten kochen. Die Flüssigkeit soll von den Kartoffeln fast aufgesaugt werden. Währenddessen das Rindfleisch in der restlichen warmen Brühe weiter ziehen lassen.

Die Petersilie waschen und klein hacken.

Die Bouillonkartoffeln mit Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken und mit der Petersilie bestreuen.

Das Rindfleisch in schmale Scheiben schneiden und mit den Bouillonkartoffeln servieren. Die restliche Fleischbrühe kühl aufbewahren und an einem anderen Tag weiterverwerten.

Tipps

Im Dampfkochtopf (Stufe 2) verkürzt sich die Garzeit für das Rindfleisch auf 30 Minuten. Das Suppengemüse wird dann unzerkleinert zusammen mit dem Fleisch gekocht. Die Kartoffeln werden im Anschluss mit der Brühe wie oben beschrieben gegart und anschließend mit dem kleingeschnittenen Gemüse gemischt.

Die Suppenbrühe wird aromatischer, wenn Sie gleich zu Beginn 2 Lorbeerblätter, 5 Wacholderbeeren, 3 Nelken und 3 Pimentkörner hinzufügen. Die Gewürze vor dem Servieren entfernen.

Angaben pro Portion

Energie 449 kcal
Fett 17,9 g
Kohlenhydrate 34,0 g
Eiweiß 36,6 g
Ballaststoffe 4,6 g

Geflügelcurry mit Reis



Zutaten für 4 Personen

- 200 g Langkornreis
- Salz
- 1 TL Currypulver
- 1 Karotte
- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 1 EL Rapsöl
- 1 rote Paprikaschote
- 2 EL Mehl
- 1 TL Currypulver
- 300 ml Gemüsebrühe
- 300 g TK-Erbsen
- 300 g Joghurt (3,8% Fett)
- Salz
- Currypulver

Zubereitung

- Den Reis in 400 ml Salzwasser mit dem Currypulver etwa 20 Minuten garen.
- Die Karotte waschen, schälen, grob raspeln und 5 Minuten im Reis mitgaren lassen.
- Die Hähnchenbrustfilets würfeln und in dem erhitzten Öl anbraten.
- Die Paprikaschote waschen, den Stielansatz und die inneren Häute entfernen. Das Fruchtfleisch würfeln und kurz mit anbraten.
- Mehl und Currypulver vermischen, über das angebratene Fleisch und Gemüse stäuben und mit anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen.
- Die Erbsen dazugeben und etwa 3 Minuten mitkochen.
- Den Topf von der Herdplatte nehmen.
- Die Hälfte des Joghurts mit etwas Fond aus dem Geflügelcurry verrühren und zu der Fleisch-Gemüse-Mischung geben.
- Zum Schluss mit Salz und Currypulver abschmecken.
- Den Reis zusammen mit dem Geflügelcurry auf die Teller geben und den restlichen Joghurt darüber verteilen.

Angaben pro Portion

Energie	538 kcal
Fett	13,6 g
Kohlenhydrate	61,2 g
Eiweiß	40,9 g
Ballaststoffe	8,8 g

Tipps

Dazu passt die Kürbissuppe als Vorspeise oder ein Obstsalat als Dessert.

Die Zusammensetzung von Currypulver variiert. Der Hauptbestandteil ist Kurkuma, das dem Currypulver seine charakteristische Farbe verleiht.

FISCHGERICHTE



Heilbuttfilet auf Kräutern



Zutaten für 4 Personen

- 4 kleine Heilbuttfilets
(je 120 g)
- Saft einer halben Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- ½ Bund frische Kräuter
z. B. Rosmarin
- Oregano
- Petersilie
- Öl/Margarine für die
Auflaufform

Zubereitung

Die Heilbuttfilets waschen und trocken tupfen.

Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze oder 160 °C Umluft vorheizen.

Die Filets mit dem Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Kräuter waschen, fein hacken und in eine gefettete Auflaufform streuen.

Die Fischfilets auf die Kräuter legen.

Im Backofen auf der mittleren Schiene 10 Minuten garen. Danach mit einer Alufolie abdecken und weitere 5 Minuten ziehen lassen.

Angaben pro Portion

Energie	121 kcal
Fett	1,9 g
Kohlenhydrate	0,8 g
Eiweiß	24,4 g
Ballaststoffe	0,3 g

Tipps

Dazu passen der Feldsalat mit Pinienkernen und das Pilzrisotto oder Salzkartoffeln.

Dieses Rezept kann auch mit jedem anderen Fischfilet zubereitet werden. Bei größeren Fischfilets die Zitronensaft- und Kräutermenge anpassen. Die Garzeit verlängert sich beispielsweise bei Seelachsrückenfilet auf insgesamt 20 Minuten.

Fischröllchen



Zutaten für 4 Personen

- 4 Rotbarschfilets
(je 120 g)
- 2 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- Paprika edelsüß
- Öl/Margarine für die
Auflaufform
- 2 Zwiebeln
- 4 Lorbeerblätter
- 8 Wacholderbeeren

Zubereitung

Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze oder 180 °C Umluft vorheizen.

Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln.

Auf einer Seite mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver bestreuen.

Die Fischfilets zusammenrollen und aufrecht in eine kleine, gefettete Auflaufform setzen. Die Fischröllchen können mit einem Zahnstocher fixiert werden.

Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.

Die Zwiebelringe, Lorbeerblätter und Wacholderbeeren auf den Fischröllchen verteilen.

Die Auflaufform mit einem Deckel oder Alufolie abdecken.

Im Backofen auf der mittleren Schiene 30 Minuten garen.

Angaben pro Portion



Energie	141 kcal
Fett	4,5 g
Kohlenhydrate	2,1 g
Eiweiß	22,4 g
Ballaststoffe	0,7 g

Tipps

Dazu passt Risi Bisi, Orangen-Fenchel-Salat und zum Abschluss ein Brombeer-Milchshake.

Für die Fischröllchen eignen sich alle dünnen, grätenfreien Fischfilets. Die Garzeit bezieht sich auf Fischfilets mit 100 – 150 g.

Tomaten-Fisch-Suppe



Zutaten für 4 Personen

1 kleine Lauchstange

600 kg Tomaten

1 Zwiebel

1 EL Olivenöl

300 g gemischte Fischfilets
grätenfrei

½ l Gemüsebrühe

1 Kartoffel

1 Knoblauchzehe

Salz, Pfeffer,

Paprika

Kurkuma/Currypulver

5 Basilikumblätter

2 EL Crème fraîche

Zubereitung

Die Lauchstange der Länge nach halbieren, gründlich waschen und in Streifen schneiden. Einen kleinen Teil des Lauchs, zum späteren Dekorieren, in sehr feine Streifen schneiden und beiseitelegen.

Die Tomaten waschen und häuten: Dazu den Stielansatz entfernen und die Tomaten am oberen Ende kreuzweise einritzen. Die Tomaten mit heißem Wasser übergießen und nach ein paar Minuten die Haut abziehen. Die Tomaten in Würfel schneiden.

Die Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und in dem Olivenöl glasig dünsten.

Die Fischfilets in Würfel schneiden, zu den Zwiebelwürfeln hinzufügen. Alles unter Rühren leicht dünsten.

Den Lauch und die Tomaten hinzufügen. Alles mit der Gemüsebrühe ablöschen und zum Köcheln bringen.

Die geschälte, fein geriebene Kartoffel hinzufügen. Immer wieder umrühren, damit die Suppe nicht ansetzt.

Die Knoblauchzehe schälen und zerdrücken oder reiben. Die Suppe mit dem Knoblauch und den Gewürzen abschmecken und alles zusammen weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Die Basilikumblätter waschen, fein hacken und zusammen mit der Crème fraîche unterrühren.

Vor dem Servieren die feinen Lauchstreifen auf der Suppe verteilen.

Angaben pro Portion

Energie 184 kcal

Fett 5,1 g

Kohlenhydrate 12,8 g

Eiweiß 20,7 g

Ballaststoffe 4,5 g

Tipps

Dazu passt mit Käse oder Kräuterbutter überbackenes Brot.

Diese Suppe kann gut am Vortag zubereitet werden. Achten Sie nach dem Kochen auf schnelle ausreichende Kühlung. Beim Wiedererwärmen gut durcherhitzen.

Forelle in Alufolie



Zutaten für 1 Personen

- 1 Forelle ca. 400 g, ausgenommen
- 1 Zwiebel
- 2 Stängel Petersilie
- 15 g Fischgewürzmischung

Zubereitung

Den Backofen auf 220 °C Ober- und Unterhitze oder 200 °C Umluft vorheizen.

Die Forelle vorsichtig waschen und abtropfen lassen.

Die Zwiebel schälen und in schmale Ringe schneiden.

Die Petersilie waschen und trocken schütteln.

Die Forelle mit der Würzmischung innen und außen reichlich würzen.

Die Zwiebelringe und die Petersilienstängel in den Bauchraum der Forelle legen.

Die gewürzte Forelle auf eine feste Alufolie legen, diese von allen Seiten her hochschlagen und oben verschließen.

Im Backofen auf der mittleren Schiene
40 – 50 Minuten garen.

Angaben pro Portion



Energie	288 kcal
Fett	7,1 g
Kohlenhydrate	5,0 g
Eiweiß	49,9 g
Ballaststoffe	1,4 g

Tipps

Zu der Forelle passt der schwäbische Kartoffelsalat oder frisches Brot und der Ackersalat mit Pinienkernen.

Sie können eine Fischwürzmischung auch selber herstellen: Dazu mörsern Sie Senfkörner, Fenchelsamen, Koriandersamen und Pimentkörner fein, fügen Paprika, Chili oder Currypulver hinzu und salzen den Fisch noch etwas nach.

Kabeljau im Karottenmantel



Zutaten für 4 Personen

600 g Karotten
100 ml Gemüsebrühe

120 g junger Gouda
1 EL Semmelbrösel

½ Bund Petersilie

600 g Kabeljaufilet
2 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
Fischgewürzmischung
Öl/Margarine für die
Auflaufform

Zubereitung

Den Backofen auf 220 °C Ober- und Unterhitze oder 200 °C Umluft vorheizen.

Die Karotten waschen, schälen und grob raspeln.
Die Karottenstreifen 5 Minuten in der kochenden Gemüsebrühe garen.

Den Käse grob reiben.
75 g von dem Käse mit den Semmelbröseln vermischen.

Die Petersilie waschen und fein hacken.

Die Karottenstreifen und die Petersilie mit der Käse-Semmelbrösel-Mischung vermengen.
Etwas Petersilie für die Garnitur beiseitelegen.

Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln.

Die Filets würzen und in eine gefettete Auflaufform legen.

Die Karotten-Käse-Mischung über den ganzen Fisch verteilen, den restlichen Käse darüberstreuen.

Im Backofen auf der mittleren Schiene
20 – 30 Minuten überbacken.

Den Fisch vor dem Servieren mit der restlichen Petersilie garnieren.

Angaben pro Portion

Energie	346 kcal
Fett	16,3 g
Kohlenhydrate	9,1 g
Eiweiß	40,0 g
Ballaststoffe	5,9 g

Tipps

Dazu passt eine kleine Portion Salzkartoffeln oder Reis.

Statt eine fertige Fischgewürzmischung zu verwenden können Sie sich auch eine eigene Fischwürzmischung herstellen (siehe Tipp bei Forelle in Alufolie).

SÜBSPEISEN



Kirschmichel



Zutaten für 4 Personen

500 g Kirschen süß oder sauer

3 altbackene Brötchen
oder ½ altbackener in Scheiben
geschnittener Hefezopf
200 ml Milch (3,5% Fett)

1 EL Butter

2 Eier

50 g Zucker

1 TL Zimt

30 g gehackte Mandeln

1 Prise Salz

Zubereitung

Die frischen Kirschen waschen, abtrocknen lassen und entsteinen.

Kirschen aus dem Glas abtropfen lassen.

Die Brötchen oder die Hefezopfscheiben in Würfel schneiden, mit der Milch übergießen und gut einweichen lassen.

Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze oder 180 °C Umluft vorheizen.

Eine Auflaufform (mit Deckel) mit Butter ausstreichen.

Die Eier in Eigelbe und Eiweiße trennen.

Die Eigelbe mit dem Zucker und Zimt schaumig rühren und mit den Kirschen und Mandeln unter die Brötchenmasse mischen.

Die Eiweiße mit dem Salz zu steifem Schnee schlagen und diesen unter die Brötchenmasse heben.

Die Masse in die Auflaufform einfüllen und im Backofen auf der zweiten Schiene von unten 40 Minuten backen.

Angaben pro Portion

Energie 338 kcal

Fett 9,4 g

Kohlenhydrate 51,6 g

Eiweiß 11,0 g

Ballaststoffe 4,9 g

Tipps

Dazu passt Vanillesoße und als Vorspeise eine Minestrone oder Kürbiscremesuppe.

Mit einer Gemüsesuppe vorneweg sind Süßspeisen eine gute Hauptmahlzeit.



Reisbrei

Zutaten für 4 Personen

- 1 Vanilleschote
- 1 l Milch (3,5% Fett)
Salz
1 EL Zucker
Zitronenschale
- 200 g Rundkornreis
(Milchreis)
- 1 EL Butter
- Zimt-Zucker-Mischung
oder
Ahorn- oder Fruchtsirup

Zubereitung

Die Vanilleschote waschen, der Länge nach aufritzen und das Vanillemark herauskratzen.

Die Milch mit dem Salz, dem Zucker, dem Vanillemark und der Zitronenschale in einen Topf geben und aufkochen lassen.

Den Reis waschen, abtropfen lassen und zu der Milch geben. Alles kurz aufkochen lassen und dann bei geringer Hitze garziehen lassen.

Immer wieder mit einem Rührlöffel oder Schneebesen umrühren, damit der Reis nicht ansetzt.
Zubereitungszeit etwa 30 Minuten.

Am Ende die Butter zugeben und gründlich umrühren.

Bei Bedarf können Sie den Brei mit Zucker und Zimt bestreuen oder mit einem Sirup übergießen.

Angaben pro Portion

Energie	373 kcal
Fett	11,3 g
Kohlenhydrate	54,7 g
Eiweiß	12,2 g
Ballaststoffe	1,1 g

Tipps

Dazu passt sehr gut ein Kompott aus Pfirsich, Aprikosen, Kirschen oder verschiedenen Beeren.

Variante Grießbrei:

Aus 1 l Milch, 100 g Grieß, 1 EL Zucker, Salz und Zitronenschale einen Brei zubereiten. Bei Grießbrei beträgt die Kochzeit nur 20 Minuten. Kurz vor dem Ende der Kochzeit 1 Ei und 20 g Butter unterrühren und nochmals kurz aufkochen lassen.

Schwäbische Flädle



Zutaten für 4 Personen

3 Eier
400 ml Milch (3,5% Fett)
250 g Weizenmehl
Salz

Margarine zum Ausbacken

Marmelade

Zubereitung

Die Eier mit der Milch, dem Mehl und dem Salz mit einem Rührgerät gründlich verrühren.

Die Pfanne mit etwas Margarine auspinseln. Wenn das Fett heiß ist, den Pfannenboden mit Teig (eine mittlere Schöpfkelle) gleichmäßig bedecken und die Flädle von beiden Seiten goldgelb backen.

Die Flädle auf einem Teller stapeln und mit einem Deckel abdecken damit sie warm bleiben.

Ergibt 12 Stück.

Die Flädle bei Tisch mit Marmelade bestreichen und aufrollen.

Tipps

Als süße Variante schmecken die Flädle auch mit Zimt-Zucker, Ahornsirup oder Apfelmus sehr lecker.

Die Flädle können auch mit einer herzhaften Füllung z. B. Schinken-Käse-Mischung oder mit in Zwiebeln angebratenen Pilzen und Petersilie zubereitet werden. Die mit Käse gefüllten Flädle im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze für 10 Minuten erwärmen, damit der Käse schmilzt.

Sollten Flädle übrig bleiben, können Sie diese im Kühlschrank abgedeckt bis zum nächsten Tag aufbewahren und in sehr schmale Streifen geschnitten als Suppeneinlage verwenden.

Angaben pro Portion

Energie 390 kcal
Fett 14,1 g
Kohlenhydrate 50,7 g
Eiweiß 14,6 g
Ballaststoffe 1,7 g

Kaiserschmarrn mit Äpfeln



Zutaten für 4 Personen

- 4 Eier
- 1 EL Zucker
- 200 ml Milch (3,5% Fett)
- 250 g Mehl
- ½ TL Salz

4 Äpfel

1 Prise Zucker

Margarine zum Ausbacken

3 EL Zimt-Zucker

1 EL Puderzucker

Zubereitung

Die Eier in Eigelb und Eiweiß trennen.

Die Eigelbe mit dem Zucker, der Milch, dem Mehl und dem Salz mit dem Rührgerät zu einem glatten Teig verrühren.

Die Äpfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen, schälen und in kleine Stücke schneiden.

Die Eiweiße mit einer Prise Zucker zu steifem Schnee schlagen. Den Eischnee und die Apfelstücke unter den Teig heben.

In einer Pfanne die Margarine erhitzen und ¼ der Teigmenge in die Pfanne geben. Den Eierpfannkuchen etwa 3 Minuten bei nicht zu starker Hitze backen bis die Unterseite goldgelb ist. Danach wenden und die andere Seite ebenfalls goldgelb backen.

Den Eierpfannkuchen mit Hilfe von 2 Pfannenhebern in kleine Stücke reißen und diese unter Umwenden nochmals für 1 Minute weiterbacken. Auf einer vorgewärmten Platte oder Auflaufform anrichten und im Backofen bei 80 °C warm halten.

Alle Eierpfannkuchen backen und zerteilen, bis der ganze Teig aufgebraucht ist.

Jede Lage mit etwas Zimt-Zucker bestreuen.

Vor dem Servieren den Kaiserschmarrn mit dem Puderzucker bestäuben und mit Vanillesoße servieren.

Angaben pro Portion

Energie	493 kcal
Fett	11,8 g
Kohlenhydrate	80,5 g
Eiweiß	14,9 g
Ballaststoffe	4,2 g

Tipps

Anstatt mit Äpfeln kann der Kaiserschmarrn auch mit gewaschenen, eingeweichten Rosinen und Mandelstiften zubereitet werden.

Der Kaiserschmarrn kann auch als Dessert gereicht werden. Dazu reicht die halbe Menge pro Person.

Hirse-Apfel-Auflauf



Zutaten für 4 Personen

- 250 g Hirse
- $\frac{3}{4}$ l Milch (3,5% Fett)
- $\frac{1}{2}$ TL Salz
- Margarine für die Auflaufform
- 2 EL Rosinen
- 500 g Äpfel
- 2 EL Honig
- 2 Eigelb
- 50 g Zucker
- abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
- 2 Eiweiß

Zubereitung

Die Hirse in einem Sieb mit lauwarmem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.

Die Milch mit dem Salz aufkochen, die Hirse dazugeben und bei schwacher Hitze in 20 Minuten garen. Dabei öfters umrühren.

Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze oder 180 °C Umluft vorheizen.

Eine Auflaufform (mit Deckel) mit der Margarine einfetten.

Die Rosinen mit warmem Wasser waschen und abtropfen lassen.

Die Äpfel waschen, vierteln, schälen, das Kerngehäuse entfernen und die Äpfel in dünne Scheiben schneiden. Den Honig über die Apfelscheiben träufeln.

Die Eigelbe mit der Hälfte des Zuckers und der Zitronenschale cremig rühren.

Die Eiweiße mit dem restlichen Zucker steif schlagen.

Die Eiercreme unter die gegarte Hirse rühren und den Eischnee unterheben.

Die Hälfte der Masse in die Auflaufform geben, die Äpfel und die Rosinen darauf verteilen und die restliche Hirsemasse darübergeben.

Im Backofen auf der zweiten Schiene von unten 50 Minuten backen.

Tipps

Den Hirseauflauf zusammen mit Vanillesoße servieren und davor als Vorspeise die Fisch-Tomaten-Suppe oder die Bärlauchcremesuppe reichen.

Hirse enthält sehr viel Mineralstoffe und Vitamine und ist sehr bekömmlich.

Angaben pro Portion

Energie	566 kcal
Fett	11,9 g
Kohlenhydrate	95,6 g
Eiweiß	17,0 g
Ballaststoffe	5,3 g

DESSERTS



Brombeer-Milchshake



Zutaten für 4 Personen

200 g Brombeeren

500 g Kefir

1 EL Honig

1 Prise Anis

Zitronenmelisse
zum Dekorieren

Zubereitung

Die Brombeeren waschen und abtropfen lassen.

Den Kefir, die Brombeeren, den Honig und den Anis im Mixer pürieren.

Die Zitronenmelisse waschen und trocken schütteln.
Den Milchshake in Gläser füllen,
mit der Melisse garnieren und direkt servieren.

Angaben pro Portion

Energie 110 kcal

Fett 4,9 g

Kohlenhydrate 9,5 g

Eiweiß 4,7 g

Ballaststoffe 1,6 g

Tipps

Anstatt mit Kefir können Sie diesen Shake auch mit Buttermilch oder Milch zubereiten.

Für Milchshakes eignen sich alle reifen Früchte insbesondere Beeren, Aprikosen, Pfirsiche oder Bananen. Saure Früchte eher mit Joghurt, Kefir oder Buttermilch mischen, weil diese nicht so leicht ausflocken wie Milch.

Wenn Sie dem Shake 2 Esslöffel Schmelzflocken hinzufügen wird er sämiger und nahrhafter.

Joghurtcreme



Zutaten für 4 Personen

250 g Naturjoghurt (3,8% Fett)
250 g Magerquark
25 g Zucker
1 Messerspitze gemahlene
Vanille

1 Banane

1 Orange

Zubereitung

Den Naturjoghurt, den Magerquark, den Zucker und die gemahlene Vanille zu einer gleichmäßigen Masse verrühren.

Wenn Sie keine gemahlene Vanille zur Hand haben, können Sie auch 1 Päckchen Vanillezucker dazugeben, dann eventuell den anderen Zucker etwas reduzieren.

Die Banane schälen, mit der Gabel zerdrücken bis eine feine Masse entsteht und direkt mit der Quark-Joghurt-Creme vermischen.

Die Orange schälen, in Schnitze zerteilen, die weißen Häute entfernen, in feine Würfel schneiden und ebenfalls in die Quark-Joghurt-Creme geben.

Die fertige Joghurtcreme in Gläser füllen und garnieren, kalt stellen oder gleich servieren.

Angaben pro Portion

Energie 153 kcal
Fett 2,6 g
Kohlenhydrate 19,1 g
Eiweiß 11,5 g
Ballaststoffe 1,3 g

Tipps

Die Joghurtcreme schmeckt auch mit jedem anderen reifen Obst sehr lecker. Kiwis vorher kurz blanchieren, weil die Creme sonst bitter wird.

Geröstete Walnusskerne oder auch geröstete Sesamsaat passen sehr gut dazu.

Grießpudding



Zutaten für 4 Personen

500 ml Milch (3,5% Fett)

30 g Zucker

40 g Hartweizengrieß

1 Vanilleschote

1 EL Vanillepuddingpulver

1 Eigelb

100 g Magerquark

1 Eiweiß

1 Prise Salz

Zubereitung

Eine Tasse Milch beiseitestellen.

Die übrige Milch in einen Topf geben und mit dem Zucker zum Kochen bringen.

Wenn die Milch aufkocht den Grieß langsam unter Rühren einrieseln lassen.

Den Grießbrei bei ausgeschalteter Herdplatte unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten quellen lassen.

Die Vanilleschote waschen, der Länge nach aufritzen und das Mark herauskratzen.

Das Puddingpulver mit dem Mark der Vanilleschote in der beiseitegestellten Milch glatt rühren.

Das Eigelb mit dem Handrührgerät oder einem Schneebesen unter den Quark rühren.

Beide Mischungen zu dem Grießbrei geben und unter stetem Rühren kurz aufkochen lassen.

Weitere 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren bei abgeschalteter Herdplatte ausquellen lassen.

Das Eiweiß mit dem Salz zu Schnee schlagen und unter den Grießpudding heben.

Angaben pro Portion

Energie 192 kcal

Fett 5,9 g

Kohlenhydrate 23,7 g

Eiweiß 10,3 g

Ballaststoffe 0,7 g

Tipps

Dazu passen frische Früchte, rote Grütze oder ein Fruchtkompott.

Gehaltvolle Desserts wie der Grießpudding sind eine gute Ergänzung zu leichten Hauptgerichten wie Gemüsesuppe oder Fischgerichten mit wenigen Beilagen.

Bratäpfel



Zutaten für 4 Personen

4 mittelgroße säuerliche Äpfel
z. B. Boskop

60 g geriebene Mandeln
1 EL Honig
1 EL Rosinen
2 EL Rum

Margarine für die Auflaufform

Zubereitung

Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze oder 180 °C Umluft vorheizen.

Die Äpfel waschen und das Kerngehäuse herausstechen.

Die geriebenen Mandeln, den Honig, den Rum und die gewaschenen Rosinen miteinander vermischen.

Die Äpfel mit der Mischung füllen.

Eine Auflaufform (mit Deckel) einfetten und die Äpfel hineinsetzen.

Die Äpfel im Backofen etwa 30 Minuten auf der mittleren Schiene garen bis sie weich sind. Sie sollten nicht zerfallen, sondern höchstens leicht aufplatzen.

Angaben pro Portion

Energie 252 kcal
Fett 8,0 g
Kohlenhydrate 36,7 g
Eiweiß 4,4 g
Ballaststoffe 5,9 g

Tipps

Als Variation können Sie die Äpfel auch mit einer Mischung aus Marzipan und Zimt füllen. Pro Apfel brauchen Sie etwa 20 g Marzipan.

Wenn Kinder mitessen, ersetzen Sie den Rum durch Apfelsaft oder Rosenwasser.

Fruchtiges Tiramisu



Zutaten für 4 Personen

- 3 mittelgroße Äpfel
- 125 ml Wasser
- 1 Stange Zimt
- ½ Vanilleschote
- 250 g Schichtkäse/Quark
- 70 ml Milch (3,5% Fett)
- 100 g Zucker
- 100 ml Sahne
- 50 g Löffelbiskuits
- 1 TL Zimt
- 1 TL Puderzucker

Zubereitung

Die Äpfel waschen, schälen, das Kerngehäuse entfernen und die Äpfel in Spalten schneiden.

Die Apfelspalten in dem Wasser mit der Zimtstange und der aufgeritzten Vanilleschote bissfest garen.

Den Schichtkäse oder Quark mit der Milch und dem Zucker verrühren.

Die Sahne steif schlagen und unter die Quarkmasse heben.

Eine rechteckige Form mit den Löffelbiskuits auslegen.

Die abgekühlten Apfelspalten (ohne Zimtstange und ohne Vanilleschote) auf die Löffelbiskuits verteilen.

Die Quark-Sahne-Masse als oberste Schicht auf das Dessert geben. Kühl stellen.

Vor dem Servieren die Puderzucker-Zimt-Mischung gleichmäßig auf das Tiramisu streuen.

Das gelingt am einfachsten, wenn Sie den Puderzucker mit dem Zimt in ein kleines Sieb geben und die Mischung mit einem Teelöffel durch das Sieb streichen.

Tipps

Das fruchtige Tiramisu schmeckt auch mit Beerenkompott (anstelle der gekochten Äpfel) sehr lecker.

Schichtkäse ist eine besondere Form von Quark. Er wird nicht gerührt bevor er abgepackt wird, sondern geschnitten und schichtweise in die Form oder Packung eingeschöpft. In einer Packung sind 3 Schichten mit unterschiedlichen Fettgehaltstufen übereinander geschichtet. Der mittlere Fettgehalt von Schichtkäse beträgt mindestens 10% i. Tr. Schichtkäse hat ein fein frisksäuerliches Aroma und ist in der Konsistenz kerniger und fester als Quark.

Angaben pro Portion



Energie	392 kcal
Fett	12,6 g
Kohlenhydrate	57,9 g
Eiweiß	10,5 g
Ballaststoffe	2,8 g

Über die Autorinnen



Dr. Beate Monter lebt und arbeitet in Weinstadt. In Stuttgart-Hohenheim und in Gießen hat sie Ernährungswissenschaften studiert. Sie genießt es, im Remstal die große Vielfalt an frischen, saisongerechten Produkten zu nutzen und immer wieder Neues auszuprobieren. In ihrer täglichen Arbeit ist es ihr besonders wichtig, dass Empfehlungen fundiert sind und auf jeden Einzelnen zugeschnitten werden. Selbst nach über 25 Jahren Ernährungsberatung ist es für sie immer wieder überraschend, welche Lösungen sich im Gespräch mit ihren Klienten auftun. Das Ergebnis muss Bestand haben, umsetzbar sein und darf nicht von der nächsten Modeerscheinung überholt werden. Ihr Mann und ihre Kinder sind für die Rezepte kritische Gutachter.



Dr. Gabriele Schilling lebt und arbeitet in Weil der Stadt. Sie hat in Stuttgart-Hohenheim Ernährungswissenschaften studiert. Die Auswirkung von Nahrung auf den Körper sowie die Zubereitung und der Anbau von Lebensmitteln haben sie schon immer fasziniert. Es ist ihr ein Anliegen, wissenschaftliche Erkenntnisse für den Alltagsgebrauch verständlich und praktikabel umzusetzen und damit den Verbrauchern mehr Sicherheit im Umgang mit Lebensmitteln zu vermitteln. Für die Familie kocht sie gerne sowohl deutsche als auch internationale Gerichte, die im Alltag mit wenig Aufwand auf den Tisch zu bringen sind. Auf Reisen ist ihr das Kennenlernen der Speisen und Ernährungsgewohnheiten der Menschen vor Ort immer ein wichtiger Aspekt zum Verständnis der Kultur.