

Rezeptideen für eine gute Ernährung



Rezeptideen für eine gute Ernährung

Impressum

Rezeptideen für eine gute Ernährung

Erstveröffentlichung 08/2023, Stand 07/2024

© 2023 Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst
und Wohlfahrtspflege (BGW)

Herausgegeben von

Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst
und Wohlfahrtspflege (BGW), Hauptverwaltung
Pappelallee 33/35/37, 22089 Hamburg

Tel.: +49 40 20207-0

www.bgw-online.de

Artikelnummer: BGW 30-00-116

Fachliche Beratung: NÄHRWERTE – Ernährungsberatung und Konzepte, Berlin; Daniela Hoffmann, BGW; **Redaktion:** Linda Tappe, BGW-Kommunikation; **Titelmotiv:** Michael Hüter; **Fotos:** stock.adobe.com/Natalia Hanin (S. 4); /Angela (S. 6); /Francesco (S. 8); /cobaldstock (S. 10); /Pridneprovskiy (S. 12); /fortyforks (S. 14); /Donald (S. 16); /Tatyana (S. 18); /Ms VectorPlus (S. 20); /Kalina Georgieva (S. 22); /Elena (S. 24, 36, 42); /Cobracz (S. 26, 38); /CHZU (S. 28); /IdeaBug, Inc. (S. 30); /Laplateresca (S. 32); /Екатерина Тимошенко (S. 34, 44, 46); /xan844 (S. 40); /Volker Mehl (S. 48, 50, 52); **Gestaltung und Satz:** GDA Kommunikation; **Druck:** D+L PRINTPARTNER GmbH, Bocholt

Inhalt

Reis mit Bratgemüse und Teriyaki-Rindfleischstreifen	4
Belegte Brote mit Tomaten, Schinken und Avocado	6
Kürbisrisotto	8
Lachs mit grünem Spargel und Stampfkartoffeln	10
Grillgemüse mit Hummus	12
Granola – Müsli mit Beeren	14
Gemischter Salat mit Feta und Hühnchen	16
Pfannkuchen mit Obstsalat	18
Nudeleintopf	20
Käseplatte mit Weintrauben und Oliven	22
Tomaten-Spinat-Quiche	24
Rindfleisch-Kartoffel-Eintopf	26
Kürbissuppe	28
Taco-Salat mit Gemüse und Käse	30
Kichererbsen-Bulgur-Bowl	32
Rindergulasch mit Kartoffelpüree und Salat	34
Glasnudelsuppe mit Hähnchen	36
Reissalat mit Thunfisch und Gemüse	38
Brote mit Quark und Obst	40
Kartoffelsalat mit Roter Bete	42
Bratkartoffeln mit Pfeffermakrele und Salat	44
Milchreis mit Beeren	46
Dattel-Walnuss-Powerkugeln	48
Thai Curry im Glas	50
Süßes Frühstück:	
Aprikosen-Kokos-Graupen mit gerösteten Mandeln	52

Reis mit Bratgemüse und Teriyaki-Rindfleischstreifen



*Dazu
passt gut
gedünsteter
Brokkoli.*

Zutaten für 2 Portionen:

- 125 g Basmatireis
- 250 g Rinderfilet
- ½ Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer (ca. 1–2 cm lang)
- 1 EL Limettensaft
- 2 EL Teriyaki-Sauce
- jeweils 1 grüne/rote und gelbe Paprika
- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- 1 EL Rapsöl
- evtl. Salz, Pfeffer
- 1 EL Sesam

Zubereitung:

Das Fleisch abbrausen, trocken tupfen, in Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Den Knoblauch und den Ingwer schälen, den Knoblauch fein hacken und den Ingwer fein reiben. Limettensaft, Knoblauch, Ingwer und die Teriyaki-Sauce mischen und das Fleisch marinieren. Abgedeckt ca. 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Die Paprika waschen, halbieren, putzen und in dünne Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Den Reis nach Packungsangabe zubereiten.

Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett vorsichtig rösten, bis er duftet, dann auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

In einer Pfanne das Öl erhitzen. Das Fleisch aus der Marinade nehmen und anbraten. Dann das Gemüse zufügen. Alles ca. 3 Minuten scharf braten, dann ca. 10 Minuten bei geringer Hitze weiterdünsten. Den Rest der Marinade mit etwas Wasser verdünnen, zum Fleisch geben und aufkochen.

Den Reis abgießen und auf Tellern verteilen, die Gemüse-Fleisch-Mischung dazugeben und mit etwas Sesam bestreuen.

Belegte Brote mit Tomaten, Schinken und Avocado



Zubereitung:

Die Avocados halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel auslösen und mit einer Gabel zerdrücken. Dann mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

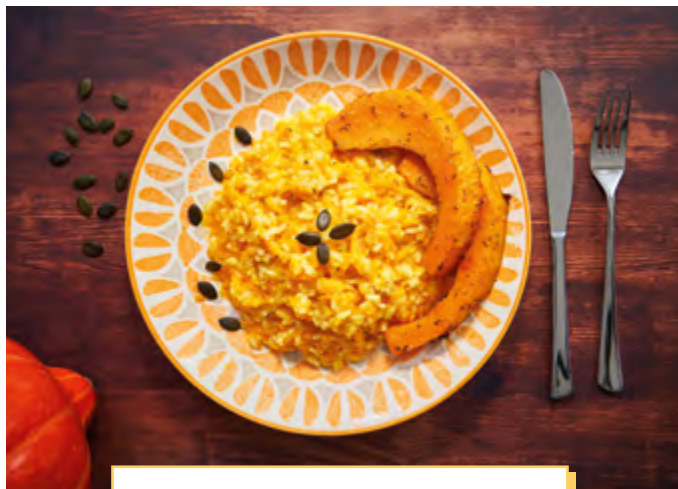
Zwiebel schälen und sehr fein würfeln, mit dem Avocadomus verrühren und evtl. noch mit Salz abschmecken. Die Tomaten waschen, vom Strunk befreien und grob würfeln. Die Brotscheiben leicht toasten und mit dem Avocadomus bestreichen. Ein Brot mit Schinken, das andere mit den Tomatenwürfeln belegen.

Nach Geschmack noch etwas salzen und pfeffern.

Zutaten für 2 Portionen:

- 4 Scheiben Vollkornbrot (à ca. 60 g)
- 2 Avocados
- ½ Zitrone
- 1 Zwiebel
- 4–6 Scheiben roher Schinken
- 4 Tomaten
- Salz, Pfeffer

Kürbisrisotto



Zutaten für 2 Portionen:

- 125 g Risottoreis
(oder Vollkornrisottoreis)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- Kurkuma
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- 400 g Hokkaido-Kürbis
- 100 g Feta
- 3 EL Rapsöl



Zubereitung:

Den Kürbis waschen, vierteln und entkernen. Dann in Streifen schneiden und auf ein Backblech geben. Das Öl mit Salz, Pfeffer und dem Paprikapulver vermischen und anschließend mit einem Backpinsel die Kürbisspalten bestreichen. Die Kürbisspalten ca. 20 Minuten im Ofen bei 180°C backen. Dann Ofen ausschalten und Kürbis darin ruhen lassen.

Währenddessen die Zwiebel schälen und fein würfeln. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen. Die Zwiebelwürfel dazugeben und glasig anbraten. Reis kurz mitdünsten und mit etwas Brühe ablöschen. Mit Kurkuma bestreuen, salzen und pfeffern. Reis bei geringer Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgenommen ist, und unter gelegentlichem Rühren so fortfahren, bis der Reis cremig und mit leichtem Biss gegart ist (etwa 30 Minuten). Währenddessen den Feta würfeln. Dann Kürbis mit dem Risotto und dem gewürfelten Feta anrichten.

Lachs mit grünem Spargel und Stampfkartoffeln



Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Lachsfilets à ca. 125 g
- 1 EL Rapsöl
- 500 g grüner Spargel
- 400 g mehligkochende Kartoffeln
- 100 ml Milch
- 1 EL Butter
- Pfeffer, Salz, Muskat



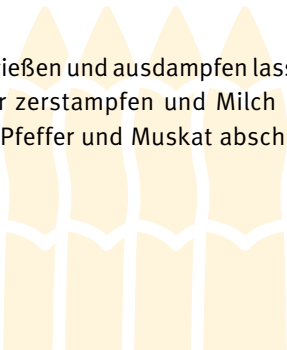
Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser ca. 20 Minuten weich kochen.

Währenddessen das untere Drittel vom Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel für 4–5 Minuten in kochendes Salzwasser geben. Dann kalt abschrecken und abtropfen lassen.

In einer Pfanne das Öl erhitzen. Den Lachs hineingeben, salzen und pfeffern und von beiden Seiten ca. 5 Minuten braten. Kurz vor Ende der Garzeit die Spargelstangen dazugeben und kurz mitbraten.

Die Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Dann mit dem Kartoffelstampfer zerstampfen und Milch und Butter unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Alles auf Tellern anrichten.



Grillgemüse mit Hummus



Zutaten für 2 Portionen:

- 100 g Möhren
- 1 kleine Zucchini
- 100 g Champignons
- ½ Brokkoli
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Paprika
- 100 g grüne Bohnen
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer,
Kräuter der Provence



Zubereitung:

Gemüse waschen, evtl. schälen und in gleich große Scheiben oder Würfel schneiden. Die grünen Bohnen und den Brokkoli in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren, dann abgießen und abschrecken. Nun das gesamte Gemüse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech schichten, salzen und pfeffern. Olivenöl mit den Kräutern vermischen und gleichmäßig über das Gemüse geben und das Gemüse im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 30–40 Minuten garen.

Für den Hummus die Kichererbsen abgießen und abspülen. Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Dann Olivenöl, gehackten Knoblauch, Zitronensaft und Tahin in einen Rührbecher geben und pürieren. Alles kräftig mit Kreuzkümmel, Kurkuma und Salz abschmecken. Mit dem Grillgemüse zusammen auf Tellern anrichten.

Für den Hummus:

- 1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 265 g)
- 2 EL Olivenöl
- 75 g Tahin (Sesampaste)
- 1–2 Knoblauchzehen
- 1–2 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Kurkuma

Granola – Müsli mit Beeren



Zutaten für ein größeres Glas Granola (ca. 6 Portionen):

- 100 g gemischte Nüsse nach Geschmack (z. B. Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse)
- 400 g Haferflocken
- 40 g Sonnenblumenkerne
- 1 TL Zimt
- 50 g Butter
- 3 EL Honig oder Ahornsirup

Für eine Portion Müsli:

- ca. 80–100 g Granola
- 120 g gemischte Beeren
- 200 ml Milch oder Hafermilch oder Joghurt



Zubereitung Granola:

Nüsse grob hacken und mit den Haferflocken und den Sonnenblumenkernen in einer Schüssel mischen. Das Zimtpulver darüberstreuen. Die Butter in einem Topf schmelzen lassen und mit dem Honig (oder Ahornsirup) unter die Flocken geben. Alles auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im Backofen bei 160 °C (Umluft: 140 °C; Gas: Stufe 2) 20–25 Minuten goldbraun backen. Zwischendurch alles mehrmals verrühren, wieder gleichmäßig verteilen und weiterbacken. Dann abkühlen lassen und in ein großes Glas oder Gefäß geben.

Zubereitung Müsli:



Das Granola mit den Beeren und der Milch/Hafermilch oder dem Joghurt in Schüsseln anrichten.

Das Obst kann je nach Saison variiert werden. Auch Tiefkühlbeeren sind eine gute Alternative.

Gemischter Salat mit Feta und Hühnchen



Zutaten für 2 Portionen:

- 100 g gemischter Salat (z. B. Rucola, Feldsalat, Eisbergsalat, Radicchio)
- 100 g Cocktailtomaten
- 100 g Feta
- 120 g gebratene Hähnchenbrust
- 4–6 Walnusskerne
- 30 g Pinienkerne
- ½ grüne Gurke
- ½ Bund Radieschen



Zubereitung:

Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften, dann auf einen kleinen Teller abkühlen lassen. Für das Dressing Essig und Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und Senf in einer kleinen Schüssel verrühren, mit Honig oder Ahornsirup abschmecken und das Öl unterschlagen.

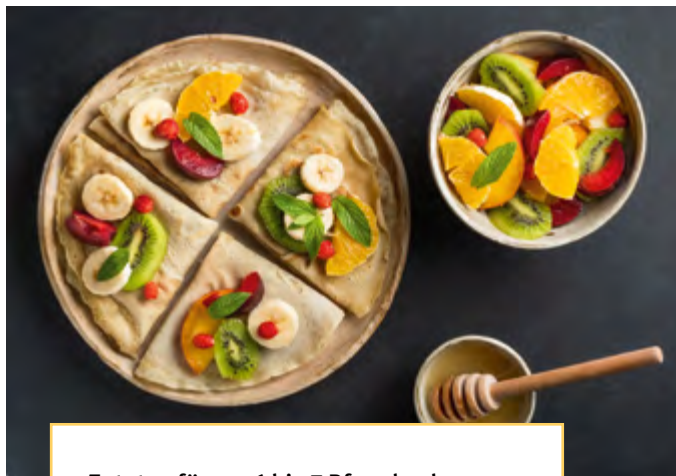
Salat und Gemüse waschen und putzen. Den Salat in mundgerechte Stücke rupfen. Die Gurke halbieren und in Scheiben schneiden. Radieschen ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Tomaten halbieren. Die gebratene Hähnchenbrust und den Feta grob würfeln. Salat, Gemüse, Hähnchen und Fetakäse auf Tellern anrichten. Die Walnüsse grob zerbrechen und mit den gerösteten Pinienkernen über den Salat streuen. Mit dem Dressing anrichten.



Dressing:

- 1 EL Essig
- 1 TL Senf
- 2 EL Oliven- oder Rapsöl
- 1 TL Honig oder Ahornsirup
- 1–2 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

Pfannkuchen mit Obstsalat



Zutaten für ca. 6 bis 7 Pfannkuchen:

- 125 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
- 125 g Weizenmehl, Typ 405 oder 550
- 2 Eier
- 350 ml Milch (1,5 % Fett)
- 1 kleine Banane
- 1 Kiwi
- 1 Orange
- 6–8 Erdbeeren
- 3 TL Vanillezucker
- 2 EL Rapsöl



Zubereitung:

Mehle, Eier und Milch mit einem Schneebesen gut verrühren und 10 Minuten quellen lassen. Dann nochmals verrühren. Wenn es zu dickflüssig ist, noch etwas Milch zugeben.

Etwas Öl in eine beschichtete Pfanne geben und erhitzen. Mit einer kleinen Schöpfkelle etwas Teig in die heiße Pfanne geben und etwas verstreichen. Nach kurzer Backzeit den Pfannkuchen wenden. Dann auf einen Teller geben. Mit dem restlichen Teig ebenfalls so verfahren. Die fertigen Pfannkuchen auf einem Teller im Backofen warm halten.

Das Obst waschen und evtl. schälen. Dann in Scheiben schneiden. Die Pfannkuchen auf Tellern anrichten und mit den Obstscheiben belegen. Nach Bedarf den Vanillezucker darüberstreuen. Sie können die Obstsorten gern variieren.



Nudeleintopf





Zubereitung:

Das gesalzene Wasser in einem Topf mit dem Piment und den Lorbeerblättern zum Kochen bringen. Die Hähnchenbrust dazugeben und alles 15 Minuten köcheln lassen.

Das Gemüse waschen, putzen und in gleich große Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und sehr klein schneiden. Das Gemüse und den Ingwer zur Suppe geben und 10–15 Minuten weiterkochen. Nun die Nudeln dazugeben und evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

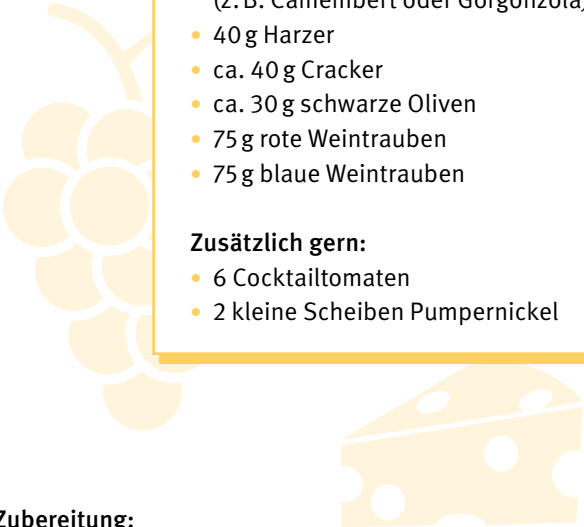
Die Hähnchenbrust aus der Suppe heben und vorsichtig in Würfel schneiden. Dann wieder in die Suppe geben. Zum Schluss noch mit etwas gehackter Petersilie bestreuen.

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Möhren
- 1 Paprikaschote (gelb oder rot)
- 1 Kohlrabi
- 1 Stück Ingwer
- 2 Stück Hähnchenbrust
- 1l Wasser oder Gemüsebrühe
- 200 g Bandnudeln (frisch aus der Kühltheke)
- Petersilie
- 3 Pimentkörner
- 3 Lorbeerblätter
- Salz, Pfeffer

Käseplatte mit Weintrauben und Oliven





Zutaten für 2 Portionen:

- 40 g Schnittkäse
(z. B. Edamer oder Butterkäse)
- 40 g Weichkäse
(z. B. Camembert oder Gorgonzola)
- 40 g Harzer
- ca. 40 g Cracker
- ca. 30 g schwarze Oliven
- 75 g rote Weintrauben
- 75 g blaue Weintrauben

Zusätzlich gern:

- 6 Cocktailtomaten
- 2 kleine Scheiben Pumpernickel

Zubereitung:

Die Trauben waschen und in kleine Portionen teilen. Tomaten ebenfalls waschen. Alle Zutaten auf einer Platte anrichten.

Tomaten-Spinat-Quiche



Zutaten für eine 24er-Springform

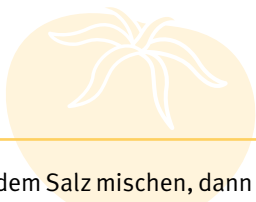
Für den Teig (Springform):

- 60 g Vollkornmehl
- 140 g Weizenmehl, Typ 405
- ½ TL Salz
- 60 ml Olivenöl
- 80 ml Wasser

Für den Belag:

- 1 rote Zwiebel
- 150 g Feta
- 300 g Tomaten

- 500 g TK-Blattspinat
- 3 Stängel Basilikum
- 250 g Schmand
- 4 Eier
- 4 EL fettreduzierte Kochsahne oder Schlagsahne
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Muskat, frisch gerieben
- 2 EL Olivenöl

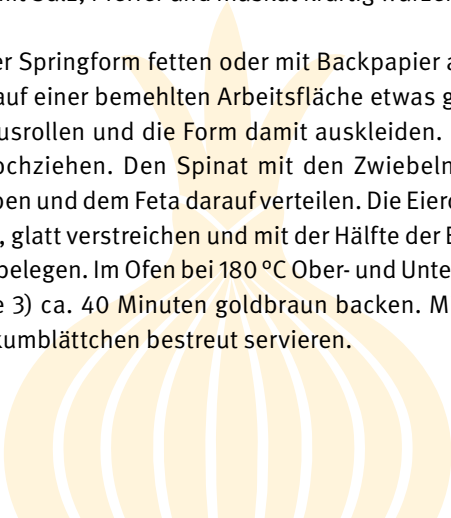


Zubereitung:

Für den Teig die Mehle mit dem Salz mischen, dann Olivenöl und Wasser dazugeben und mit den Händen zu einem glatten Teig verarbeiten. Zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Den Blattspinat auftauen lassen. Die Zwiebel abziehen, halbieren und in schmale Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Den Feta in kleine Würfel schneiden. Das Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Den Schmand mit den Eiern und der Sahne verschlagen und mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen.

Eine Tarte- oder Springform fetten oder mit Backpapier auslegen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Form ausrollen und die Form damit auskleiden. Dabei einen Rand hochziehen. Den Spinat mit den Zwiebeln, den Tomatenscheiben und dem Feta darauf verteilen. Die Eiercreme darüber geben, glatt verstreichen und mit der Hälfte der Basilikumblättchen belegen. Im Ofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze (Gasofen Stufe 3) ca. 40 Minuten goldbraun backen. Mit den übrigen Basilikumblättchen bestreut servieren.



Rindfleisch-Kartoffel-Eintopf



Zutaten für 2 Portionen:

- 200 g mageres Rindfleisch (alternativ auch Kassler)
- 1 Zwiebel
- 1 EL Rapsöl
- 1 kleine Dose weiße Bohnen (Abtropfgewicht 265 g)
- 150 g Möhren
- 250 g festkochende Kartoffeln
- 4 Tomaten
- ca. 3 Pfefferkörner oder auch Pimentkörner
- Oregano, Thymian, gehackte Petersilie
- weißer Pfeffer, Salz
- 750 ml Wasser

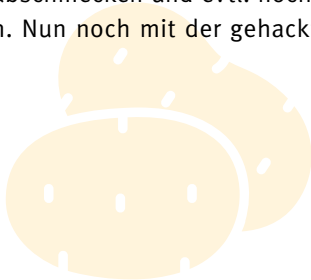


Zubereitung:

Das Fleisch unter fließendem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebel schälen und grob würfeln. Das Fleisch und die Zwiebel leicht anbraten und mit ca. 750 ml Wasser aufgießen. Nun die Pfefferkörner zufügen und alles bei geringer Hitze eine Stunde köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Möhren und Kartoffeln waschen und schälen, dann in mundgerechte Stücke schneiden. Tomaten waschen und grob würfeln.

Nach 30 Minuten Garzeit die Kartoffeln und Möhren zum Fleisch geben und mit Oregano und Thymian würzen. Die weißen Bohnen aus der Dose abtropfen und ebenfalls in den Eintopf geben. Das Fleisch aus dem Topf nehmen, in Würfel schneiden und wieder zurück in den Topf geben. Jetzt die Tomaten zufügen. Alles noch einmal abschmecken und evtl. noch mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Nun noch mit der gehackten Petersilie bestreuen.

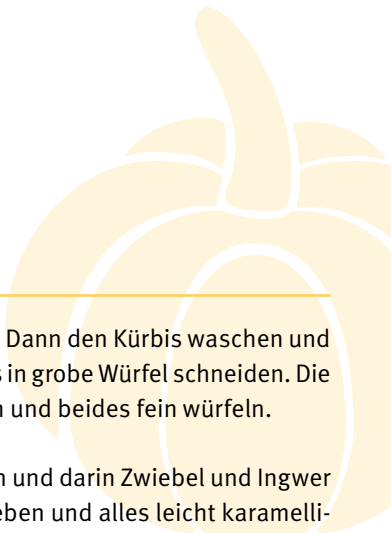


Kürbissuppe



Zutaten für 2 Portionen:

- 250 g Kürbis-Fruchtfleisch (1 kleiner Hokkaido)
- 1 Süßkartoffel
- 1 Zwiebel
- 1 kleines Stück Ingwer
- 2 EL Rapsöl
- 3 Orangen
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 kleine Dose Kokosmilch (200 ml)
- evtl. 1 EL Honig
- zum Würzen Salz, weißer Pfeffer



Zubereitung:

Zuerst die Orangen auspressen. Dann den Kürbis waschen und die Süßkartoffel schälen, beides in grobe Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Ingwer schälen und beides fein würfeln.

Öl in einem großen Topf erhitzen und darin Zwiebel und Ingwer anschwitzen. Den Honig dazugeben und alles leicht karamellisieren lassen. Nun die Kürbis- und die Süßkartoffelwürfel dazugeben und mit Gemüsebrühe und mit der Hälfte des Orangensafts aufgießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe mit einem Mixstab pürieren und die Kokosmilch unterrühren. Nun noch mit dem restlichen Orangensaft und evtl. noch etwas Gemüsebrühe auffüllen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Dazu passt eine Scheibe frisches Brot.

Taco-Salat mit Gemüse und Käse



Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Handvoll Taco- oder Tortilla-Chips
- 100 g Rinderhack
- 1 TL Rapsöl
- ¼ Kopf Eisbergsalat
- 2 Tomaten
- 1 Möhre
- ½ grüne Gurke
- ½ Dose Kidneybohnen (Abtropfgewicht ca. 250 g)
- ½ Dose Mais (Abtropfgewicht ca. 250 g)
- 100 g geriebener Edamer
- ¼ Flasche Salsa
- 120 g griechischer Joghurt
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- Chiliflocken nach Bedarf

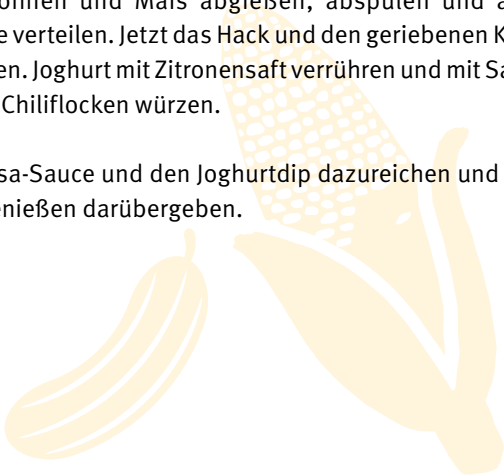
Zubereitung:

Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hack darin krümelig anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Wer es etwas schärfer mag, gibt noch etwas Chiliflocken dazu. Das gebratene Hack zur Seite stellen.

Salat waschen und klein schneiden. Gemüse waschen. Tomaten vierteln, Gurke halbieren und in Scheiben schneiden. Möhre grob raspeln.

Die Taco- oder Tortilla-Chips in eine Schüssel geben, dann den geschnittenen Eisbergsalat und das andere Gemüse daraufgeben. Bohnen und Mais abgießen, abspülen und auf dem Gemüse verteilen. Jetzt das Hack und den geriebenen Käse daraufgeben. Joghurt mit Zitronensaft verrühren und mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen.

Die Salsa-Sauce und den Joghurtdip dazureichen und kurz vor dem Genießen darübergerben.



Kichererbsen-Bulgur-Bowl



Zutaten für 2 Portionen:

- 150 g Bulgur
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 rote Paprika
- ½ grüne Gurke
- 4 Tomaten
- ca. 50 g Oliven
- 1 Dose Kichererbsen
(Abtropfgewicht ca. 265 g)
- 100 g Feta
- 2 EL Olivenöl
- 50 ml Gemüsebrühe
- Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- Petersilie

Zubereitung:

Bulgur nach Packungsbeilage zubereiten und abkühlen lassen.

Aus dem Öl, der Gemüsebrühe, dem Zitronensaft und den Gewürzen eine Marinade herstellen. Das Gemüse waschen, putzen und klein schneiden. Die Kichererbsen abgießen und abspülen. Die Fetawürfel mit den Oliven, dem Gemüse und dem Bulgur in zwei mittelgroßen Schüsseln (Bowls) oder auf Tellern anrichten und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Rindergulasch mit Kartoffelpüree und Salat

Zutaten für 2 Portionen:

- 300 g Rindergulasch
- 1 Zwiebel
- 1 EL Rapsöl
- 1–2 TL Tomatenmark
- Paprikapulver, Kümmel, Salz, Pfeffer, Majoran
- 300 ml Fleischbrühe
- 400 g mehligkochende Kartoffeln
- 100 ml Milch
- 1 EL Butter

Salat:

- ½ grüne Gurke
- 2 Tomaten
- 1 gelbe Paprika
- ½ Zwiebel
- Pfeffer, Salz, Muskat
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL Essig oder Zitronensaft
- evtl. Senf



Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Das Öl in einem großen Topf oder Bräter erhitzen. Die Fleischwürfel dazugeben und kräftig anbraten. Dann die Zwiebel und das Tomatenmark dazugeben und anrösten. Kräftig mit Paprika, Salz, Pfeffer, Kümmel und Majoran würzen und mit der Fleischbrühe ablöschen. Dann ca. eine Stunde schmoren lassen, dabei zwischendurch umrühren.

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser ca. 20 Minuten weich kochen. Währenddessen das Gemüse waschen und putzen. Die halbe Zwiebel in Ringe schneiden, Gurke und Tomaten halbieren und in Streifen schneiden. Die Paprika in Würfel schneiden. Aus dem Öl, dem Essig, etwas Wasser und dem Senf ein Dressing zubereiten. Dieses mit Salz und Pfeffer abschmecken und über das Gemüse geben und etwas ziehen lassen.

Die Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Dann mit dem Kartoffelstampfer zerstampfen und Milch und Butter unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

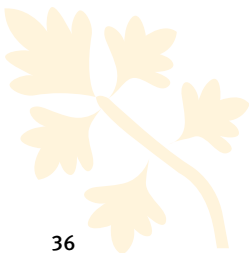
Alles auf Tellern anrichten.

Glasnudelsuppe mit Hähnchen



Zutaten für 2 Portionen:

- 250 g Hähnchenbrust
- 2 Lorbeerblätter
- 3 Pimentkörner
- 100 g Glasnudeln
- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- 200 g Brokkoli
- 200 g Möhren
- 2 rote Paprika
- ca. 5 cm langes Stück Ingwer
- Salz, Pfeffer
- Koriander
- ½ Glas Maiskolben





Zubereitung:

Gesalzenes Wasser in einem Topf mit dem Piment und den Lorbeerblättern zum Kochen bringen. Dann die Hähnchenbrust dazugeben und alles 15 Minuten köcheln lassen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gemüse waschen und evtl. schälen. Den Brokkoli in kleine Röschen teilen. Die Möhren und die Paprika in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und sehr fein schneiden. Die Hähnchenbrust aus dem Topf nehmen. Nun das Gemüse in der Brühe ca. 10 Minuten garen. Die Hähnchenbrust währenddessen in Würfel schneiden.

Die Glasnudeln in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen und 2–3 Minuten quellen lassen. Oder nach Packungsanleitung zubereiten.

Hähnchen, abgegossene Maiskolben und Glasnudeln zur Suppe geben. Nochmals abschmecken. Den Koriander waschen und fein schneiden und über die Suppe streuen.

Reissalat mit Thunfisch und Gemüse



Zutaten für 2 Portionen:

- 125 g Reis (am besten parboiled Reis, gemischt mit Wildreis)
- Currygewürz
- ca. 12–15 Cocktailtomaten
- ½ Brokkoli
- 150 g Thunfisch im eigenen Saft
- 2 EL Essig
- ½ TL Senf
- 1 EL Oliven- oder Rapsöl
- Salz, Pfeffer
- Petersilie



Zubereitung:

Den Reis in kochendes Salzwasser geben und mit etwas Curry würzen. Ca. 15–20 Minuten leicht garen und danach abtropfen und abkühlen lassen. Tomaten und Brokkoli waschen und putzen. Den Brokkoli in Röschen teilen und ebenfalls in Salzwasser ca. 10 Minuten garen und im Anschluss kalt abschrecken. Tomaten halbieren.


Aus Essig, Senf, Öl und den Gewürzen ein Dressing herstellen. Reis und Gemüse zusammen in eine Schüssel geben. Dann das Dressing unterrühren.

Den Thunfisch abgießen, etwas zerkleinern und zum Salat geben. Mit etwas gehackter Petersilie bestreuen.



Brote mit Quark und Obst





Zutaten für 2 Portionen:

- 4–6 Scheiben Vollkornbrot oder Pumpernickel (je nach Größe)
- 200 g Magerquark
- 2 EL Mineralwasser mit Kohlensäure
- evtl. ½ Päckchen Vanillezucker
- ca. 300 g gemischtes Obst (z. B. Erdbeeren, Birne, Nektarine, Maracuja)
- 1 Zweig Melisse oder Minze

Zubereitung:

Den Quark mit dem Mineralwasser cremig rühren und den Vanillezucker unterrühren. Das Obst waschen und in Scheiben oder Streifen schneiden. Maracuja halbieren und auslöffeln.

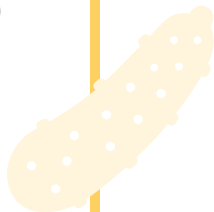
Die Brotscheiben auf einem Teller anrichten und mit dem Quark bestreichen, dann das geschnittene Obst daraufgeben und mit etwas Melisse oder Minze garnieren.

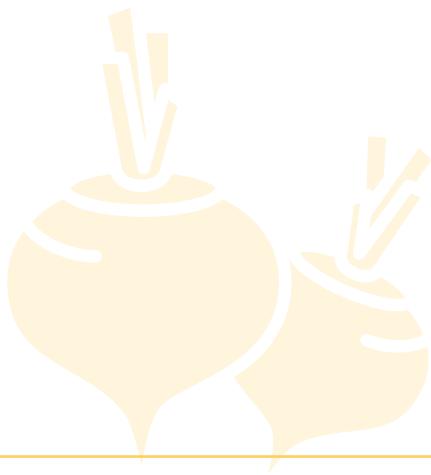
Kartoffelsalat mit Roter Bete



Zutaten für 2 Portionen:

- 500 g festkochende Kartoffeln
- ca. 150 g gegarte Rote Bete (vakuumiert aus dem Supermarkt)
- 3 Gewürzgurken
- 1 kleiner Apfel
- 1 rote Zwiebel
- ½ Bund Radieschen
- 1 EL Balsamicoessig
- 1 EL Rapsöl
- 2 EL Gewürzgurkenwasser
- evtl. Salz, Pfeffer





Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen und ca. 30 Minuten garen. Anschließend abgießen und auskühlen lassen, dann pellen und in Würfel schneiden. Die Rote Bete klein würfeln.

Die Zwiebel schälen, halbieren und in Würfel schneiden. Die Gurken abtropfen lassen und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Den Apfel schälen, vierteln, das Kernhaus heraus schneiden und ebenfalls würfeln. Radieschen waschen und in Scheiben schneiden. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.

Aus Essig, Öl und dem Gurkenwasser ein Dressing herstellen. Etwas Wasser dazugeben. Eventuell salzen und pfeffern. Dann über die Kartoffel-Gemüse-Mischung geben und ca. 2 Stunden durchziehen lassen.

Bratkartoffeln mit Pfeffermakrele und Salat





Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen und mit Schale ca. 15–20 Minuten kochen. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Gurke und Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Die Pfeffermakrele in dicke Streifen schneiden. Makrele und Gemüse auf Tellern anrichten.

Jetzt die Kartoffeln abgießen, pellen und achteln. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, die Kartoffeln darin rundherum braten.

Limette auspressen und den Saft in eine kleine Schüssel geben. Salz, Pfeffer und Zucker unterrühren und dann das restliche Öl darunterschlagen. Die gebratenen Kartoffeln portionieren. Das Dressing über den Salat geben und genießen.

Zutaten für 2 Portionen:

- 400 g festkochende Kartoffeln
- 2 EL Rapsöl
- 2 Filets Pfeffermakrele (à ca. 80 g)
- 2 Tomaten
- ½ grüne Gurke
- 1 Zwiebel
- 1 Limette
- Salz, Pfeffer
- etwas Zucker



Milchreis mit Beeren





Zutaten für 2 Portionen:

- 250 ml Milch
- 65 g Milchreis
- 1 Prise Salz
- abgeriebene Schale $\frac{1}{2}$ Zitrone
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 EL Zucker
- 300g frische gemischte Beeren (z. B. Himbeeren, Heidelbeeren)
- 1 TL Leinsamen
- Butter



Zubereitung:

Die Milch mit Salz, Butter, Zitronenabrieb, Vanillezucker und Zucker unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen. Den Milchreis in die kochende Milch geben und unter Rühren einmal kurz aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze 40–45 Minuten quellen lassen. Auf zwei Teller verteilen und mit den Beeren und den Leinsamen garnieren.

Sie können im Winter auch gern tiefgekühltes Obst verwenden.

Dattel-Walnuss-Powerkugeln

Rezept vom
Ayurveda-Koch
Volker Mehl





Zutaten:

- 150 g Walnüsse
- 100 g getrocknete entkernte Datteln
- ½ TL gemahlener Zimt
- ½ TL gemahlener Kardamom
- 2 EL Zitronensaft und abgeriebene Zitronenschale
- 1 Msp. Salz
- optional Sesam oder Kokosflocken

Zubereitung:

Datteln grob hacken.

Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Alle Zutaten in eine kräftige Küchenmaschine oder einen Blender geben und zu einer feinen Masse pürieren. Masse in eine Schüssel geben und mit angefeuchteten Händen kleine Kugeln formen.

Nach Lust und Laune in Sesam oder Kokosflocken wälzen.

Thai Curry im Glas

Rezept vom
Ayurveda-Koch
Volker Mehl



Zutaten für ein 800 ml-Glas:

- 100 g gemischtes kleingeschnittenes Gemüse z.B. Karotten, Zucchini, Kartoffeln
- 150 ml Kokosmilch
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Basmati Reis
- 1/2 TL Currypaste
- 1 kleines Stück Zitronengras oder Zitronengraspaste
- 1/2 TL Salz
- 1 TL Zitronensaft

Achtung: Die Kochzeit rechnet sich ab dem Moment, wenn sich die ersten Bläschen im Glas zeigen, die nach oben steigen. Bevor die Zutaten eingefüllt werden, sollte heißes Wasser in das Glas gefüllt werden, um es vorzuwärmen. Kommt das Glas kalt in den heißen Ofen, kann es im Ofen zerspringen!



Zubereitung:

Alle Zutaten ins Glas geben, gut schütteln und bei 170 °C in den vorgeheizten Ofen geben. Sobald die Bläschen im Glas nach oben steigen, beginnt die Kochzeit von 30–35 Minuten und die Hitze kann auf 130 °C reduziert werden.

Süßes Frühstück: Aprikosen-Kokos-Graupen mit gerösteten Mandeln

Rezept vom
Ayurveda-Koch
Volker Mehl

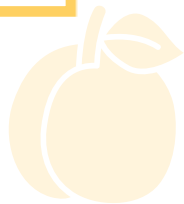


Achtung: Die Kochzeit rechnet sich ab dem Moment, wenn sich die ersten Bläschen im Glas zeigen, die nach oben steigen. Bevor die Zutaten eingefüllt werden, sollte heißes Wasser in das Glas gefüllt werden, um es vorzuwärmen. Kommt das Glas kalt in den heißen Ofen, kann es im Ofen zerspringen!



Zutaten:

- 40 g mittlere Gerstengraupen
- 1 EL gehackte Mandeln
- 3 getrocknete Aprikosen
- 1/2 TL Zimt
- 1/4 TL Kardamom
- 1 TL frischer gehackter Ingwer
- 400 ml Pflanzendrink oder Milch
- 1 Prise Salz



Zubereitung:

Den Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen. Aprikosen in Streifen schneiden. Alle Zutaten ins Glas geben, die Gläser verschließen und schütteln und in den vorgeheizten Ofen geben. Sobald die Bläschen im Glas nach oben steigen, beginnt die Kochzeit von 30 Minuten und die Hitze kann auf 130 °C reduziert werden.





A blank sheet of lined paper with a yellow header and 14 horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

