

Rezepte für eine gesunde Ernährung

Suppen & Salate

Broccolicremesuppe

Zutaten für 5 Personen:

600 ml Wasser
500g Broccoli
250ml Milch (1,5%)
10g Gemüsebrühe
50g Möhren
Pfeffer und Salz
evtl. Zitronensaft
Muskat

Zubereitung: Wasser zum Kochen bringen, Broccoli hineingeben und garen lassen. Milch, Gemüsebrühe zugeben, weiter garen lassen. Möhren raspeln, zur Seite stellen. Die Suppe mit dem Mixstab fein pürieren, mit Pfeffer, Salz, Muskat und evtl. Zitronensaft abschmecken, Möhren in der Suppe garziehen lassen.

Nährwertangaben pro Portion: ca .52 kcal, 5,3g Eiweiß, 1g Fett, 3g Kohlenhydrate

Bärlauchcremesuppe

Zutaten:

100 - 150g frisch gesammelter Bärlauch oder alternativ Petersilie
1 Zehe Knoblauch
1 TL Erdnussöl
30 g Mehl
500ml Gemüsebrühe
250ml Trinkmilch (3,5%)
50ml Sahne
10g Butter
30g Sesamsamen
Salz und Pfeffer (frisch gemahlen)

Muskatnuss (frisch gerieben).

Rezepte für eine gesunde Ernährung

Zubereitungsdauer: Ca. 45 Minuten

Zubereitung: Den gesammelten Bärlauch waschen und trocken schleudern. Die Bärlauchblätter von den Stielen abtrennen. Die Stiele sehr fein hacken. Die Knoblauchzehe schälen und in sehr kleine Stückchen schneiden. Das Erdnussöl in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Bärlauchstiel und Mehl in das Öl geben. Bei geringer Hitze etwas anrösten. Nun Energiestufe erhöhen und die Gemüsebrühe unter ständigem Rühren in den Topf gießen und aufkochen lassen. Die Energie wieder verringern und die Suppe bei geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Zwischenzeitlich die Bärlauchblättchen fein hacken und mit der Milch, der Sahne und der Butter vermengen. Die Zutaten gemeinsam in die Suppe geben. Nochmalige Energiezufuhr (die Suppe aber nicht zum Kochen bringen!) Mit einem Schneebesen die Suppe verquirlen bis die Butter sich aufgelöst hat.

Zum Schluss werden die Sesamsamen untergemischt sowie abgeschmeckt mit Pfeffer und Muskatnuss. Eventuell eine kleine Prise Salz. Dazu wird ein Vollkornbrötchen gereicht.

Nährwertangaben pro Portion: ca.1330 kcal, Eiweiß: ca.14%, Fett: ca.39%, Kohlenhydrate: ca.47%

Tomatensuppe mit Gurke

Zutaten

150 g Tomaten
150 g Salatgurke
30 g Zwiebel
1 TL Olivenöl
250 ml Gemüsebrühe
20 g saure Sahne
Schwarzer Pfeffer
Dill frisch oder tiefgefroren
1 Prise Zucker oder etwas Süßstoff
evtl. einige Tropfen Zitronensaft zum Abschmecken

Zubereitung: Tomaten häuten: In einem kleinen Topf Wasser zum Kochen bringen. Stielansätze entfernen, Tomaten kreuzweise einschneiden, kurz in das kochende Wasser tauchen, mit kaltem Wasser abschrecken und die Haut abziehen. Die gehäuteten Tomaten würfeln. Gurke schälen, halbieren und mit einem Teelöffel von den Kernen befreien. Die Gurke in feine Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein schneiden. Bei Verwendung von frischem Dill diesen waschen und die Stiele abschneiden (aber aufbewahren). Restlichen Dill fein schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen. Tomate, Gurke und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 2 Minuten dünsten. Dillstiele und Gemüsebrühe

Rezepte für eine gesunde Ernährung

hinzufügen, mit Pfeffer würzen. Bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten garen. Zum Schluss die saure Sahne unterrühren und die Suppe mit Zitronensaft, Zucker bzw. Süßstoff abschmecken. Vor dem Servieren den fein geschnittenen Dill darüber streuen.

Nährwertangaben pro Portion: ca. 130 kcal / 550 kJ

2 g Eiweiß, 6 g Fett, 10 mg Cholesterin, 6 g Kohlenhydrate (ohne BE-Berechnung), 3 g Ballaststoffe

Bauernsalat

Zutaten

400g Strauch-Tomaten

200g Salatgurke

80 g Zwiebel

60 g Käse (30% F.i.T.)

30ml Olivenöl

Essig (nach Geschmack)

Schnittlauch, Petersilie

Basilikum und Pfeffer.

Zubereitungsdauer: 25 Minuten zzgl. Kühlzeit von 30 bis 45 Minuten

Tomaten und Gurke waschen. Bisweilen ist die Gurke besser verträglich, wenn sie geschält und entkernt ist. Tomaten in dünne Scheiben (ca.5 mm) schneiden und den Strunk dabei entfernen. Auch die Gurke in sehr dünne Scheiben schneiden (< 1 mm). Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Käse würfeln und alles miteinander vorsichtig vermengen. Mit Essig, Pfeffer und den Kräutern abschmecken. Das Öl hinzufügen.

Anmerkung: Nicht jeder mag den Geschmack von Olivenöl. Ersatzweise kann Raps- bzw. Sonnenblumenöl genommen werden. Dazu wird Brot gereicht.

Nährwertangaben pro Portion: ca. 1050 kcal, Eiweiß: ca.16%, Fett: ca.38%, Kohlenhydrate: ca.46%

Rezepte für eine gesunde Ernährung

Hauptgerichte

Blumenkohlbratling

Zutaten für 5 Personen:

250 g Blumenkohl
1 Ei
100 g Haferflocken
25 g Sesam
100 g Käse (30% Fett i.Tr.)
50 g Quark
1 Zwiebe
Muskat, Pfeffer, Gemüsebrühe, Salz

Zubereitung: Blumenkohl grob raspeln. Ei verschlagen. Sesam, kleingehackte Zwiebel, geriebenen Käse mit dem Ei, Blumenkohl, Quark und den Haferflocken gut vermengen. Die Masse 20 Minuten durchziehen lassen. Bratlinge formen. In Fett goldgelb backen oder auch ohne Fett langsam rösten.

Nährwertangaben pro Portion: 182 kcal, 12g Eiweiss, 8,5g Fett, 14g Kohlenhydrate

Gefüllte Zucchini

Zutaten für 5 Personen:

4-5 Zucchini
120 g Möhren
120 g Sellerie
100 g Lauch
1 EL Öl
10 g Gemüsebrühe
evtl. Wasser
150 g Käse (30% Fett i.Tr.).

Zubereitung: Zucchini waschen, entkernen. Möhren, Sellerie waschen, putzen, raspeln. Lauch halbieren, waschen, in Ringe schneiden. Öl erhitzen, Gemüse hineingeben, dünsten und mit Pfeffer, Salz und Gemüsebrühe abschmecken. Zucchini mit dem Gemüse füllen. Käse raspeln, über die gefüllten Zucchini geben. Zucchini im vorgeheizten Backofen 30 Min. bei 200 Grad überbacken.

Rezepte für eine gesunde Ernährung

Nährwertangaben pro Portion.: 149 kcal, 13g Eiweiß, 6,2g Kohlenhydrate, 6,6g Fett.

Gnocchi

Zutaten für sechs Personen:

Für den Teig:

1 kg mehlig kochende Kartoffeln
250g Mehl (Typ 405) und Salz.

Für die Sauce:

750g reife Tomaten
Salbei (frisch)
1 Zwiebel
3 EL = 60 g Butter
Salz und Pfeffer
zum Bestreuen ca. 50g frisch geriebenen Parmesan.

Zubereitungsdauer: 60 Minuten

Für den Teig: Kartoffeln waschen und in Salzwasser garen (weich kochen). Anschließend Schale entfernen und die Kartoffeln noch heiß durch die Kartoffelpresse auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche drücken. Während die Kartoffeln kochen, bereits die Tomatensauce zubereiten. Das Kartoffelpüree leicht salzen, nach und nach so viel Mehl unterkneten, bis ein homogener Teig entstanden ist. Die Menge des benötigten Mehles richtet sich nach der Kartoffelsorte. Der Teig darf nicht mehr an den Fingern kleben.

Für die Sauce: Tomaten waschen, kurz überbrühen, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Das Fruchtfleisch entkernen und klein hacken. Zwiebel in sehr feine Würfel schneiden, in einem EL zerlassener Butter andünsten. Tomaten einrühren, salzen und pfeffern. Langsam zu einer sämigen Sauce köcheln lassen. Zum Formen der Gnocchi ca. eigroße Portionen vom Teig abnehmen und jeweils auf bemehlter Fläche zu fingerdicken Röllchen drehen. 2-3 cm lange Stücke abschneiden. Jedes Teigstückchen mit Daumen oder Zeigefinger auf die Innenseite einer Gabel drücken. Die fertigen Gnocchi auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche legen.

Inzwischen in einem großen Topf zwei Liter Salzwasser zum Kochen bringen. Einen Teil der Gnocchi nach und nach ins kochende Wasser geben, Temperatur reduzieren und etwa 4 Minuten gar ziehen lassen. Ab und zu vorsichtig umrühren, damit die Klößchen nicht aneinander kleben bleiben. Sobald die Gnocchi oben schwimmen mit dem Schaumlöffel herausnehmen, gut abtropfen lassen und warm stellen. Das Wasser wieder zum Kochen bringen und mit den übrigen Gnocchi gleich verfahren. Salbeiblätter waschen, trocken tupfen, fein schneiden und in zwei EL Butter andünsten. Danach werden die gegarten Gnocchi in der Salbeibutter geschwenkt und auf vorgewärmte Teller verteilt. Die Tomatensauce an die Gnocchi geben. Mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

Rezepte für eine gesunde Ernährung

Anmerkung: Sollten die Gnocchi beim ersten Mal nicht so gelingen, nur Mut...

Übrigens: Eine Kartoffelpresse kann auch zur Herstellung von „Spaghetti-Eis“ entfremdet werden.

Nährwertangaben: Kcal 2220 (370) Kohlenhydrate: 319,0 g (58,3%) Eiweiß: 65,4 g (11,9%) Fett: 72,4 g (29,8)

Möhren-Broccoli-Tarte

Zutaten

Für den Teig:

220 g Mehl (Type 550)

1 Msp. Backpulver

100 g Margarine (gut gekühlt)

1 Prise Salz

1 Ei

Für den Belag:

300 g Broccoliröschen oder Blumenkohl

300 g Möhren

1 Zwiebel

1 TL Margarine

150 g Speisequark (Magerstufe) oder Joghurt

150 g Vollmilchjoghurt

1 Ei

75 ml Milch (1,5 % Fett)

Gewürze:

1 EL gehackte Petersilie

geriebene Muskatnuss

etwas Jodsalz

weißer Pfeffer

Knoblauchsatz nach Belieben

Zubereitung: Teigzutaten rasch zu einem glatten Teig verkneten, in Folie wickeln und 30 Minuten kalt stellen. Gemüse putzen und waschen. Broccoliröschen kleinschneiden, in Salzwasser bissfest garen. Zwiebeln in Ringe, die Möhren in dünne Scheiben schneiden, zusammen in der Margarine andünsten und würzen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer runden Platte ausrollen, Boden und Rand einer gefetteten Torten- oder Springform damit auslegen und mehrmals mit einer Gabel einstechen. Joghurt, Quark, Milch und Ei verquirlen, mit Petersilie, Muskatnuss, Knoblauchsatz und Pfeffer abschmecken. Gemüse auf dem Teigboden verteilen, die Quark - Mischung gleichmäßig darüber geben und die Tarte in 35-40 Minuten bei 200 ° C fertig backen.

Nährwertangaben pro Stück: ca. 260 kcal / 1090kJ

10 g Eiweiß, 13 g Fett, 60 mg Cholesterin, 25 g Kohlenhydrate, 4g Ballaststoffe, 2 BE

Rezepte für eine gesunde Ernährung

Hähnchenbrustfilet "Tessiner Art"

Zutaten

250 g Hähnchenbrustfilet
Salz und Pfeffer,
1 TL Weizenmehl
½ Hühnerei
1 TL Sonnenblumenöl
1 Tomate
Oregano
Thymian
Basilikum
30 g geriebener Käse (z. B. Edamer 30 % F.i.Tr.)

Zubereitung: Die Hähnchenbrustfilets waschen, gut abtrocknen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl von beiden Seiten dünn mit einem Kaffeesieb darüber stäuben, und die Filets durch das verquirlte Ei ziehen. Das Fleisch in heißem Öl von jeder Seite ca. 5 bis 6 Minuten goldbraun braten. Die Tomate in Scheiben schneiden und auf die gebratenen Hähnchenbrustfilets legen, Kräuter und Käse darüber streuen. Zum Schluss im vorgeheizten Backofen bei 150 ° C ca. 10 Minuten überbacken.

Nährwertangaben pro Portion: ca. 220 kcal / 920 kJ
35 g Eiweiß, 7 g Fett, 60 mg Cholesterin, 3 g Kohlenhydrate

Rezepte für eine gesunde Ernährung

Nachspeisen

Obstsalat

Zutaten

ca. 200 g = 1 Banane
ca. 200 g = 2 kleine Äpfel
ca. 200 g = 2 kleine Birnen
ca. 100 g = 1 Kiwi
ca. 400 g = 2-3 Orangen
vier Walnusshälften

Zubereitungsdauer: 20 Minuten plus 60 bis 90 Minuten kühle Lagerung

Eine Orange wird gepresst. Apfel und Birne werden unter kaltem Wasser gewaschen. Ob die Schalen dieser Obstsorten mitverwendet werden, ist Ihrem Geschmack überlassen. Apfel und Birne vierteln, entkernen, in sehr kleine Würfel schneiden und in den Orangensaft geben. Mit der geschälten Banane ebenso verfahren. Die Kiwi schälen, vierteln, u.U. den harten Kern entfernen und sehr klein schneiden. Die geschnittenen Obststücke gut miteinander vermengen, durchziehen lassen und vor dem Servieren mit der Walnuss verzieren.

Anmerkung: Alternativ können Sie die Walnusshälften auch klein hacken und unter das Obst mischen. Ihr Geschmack erfüllt aber schnell den gesamten Salat.

Wird ein Milchprodukt unter den Obstsalat gehoben, ist zu bedenken, dass die Kiwi enzymatisch mit Eiweiß reagiert und nach kurzer Zeit einen sehr bitteren Geschmack hervorruft.

Nährwertangaben pro Portion: ca. 640 kcal, Eiweiß: ca. 6%, Fett: ca. 14%, Kohlenhydrate: ca. 80% gemäß BLS, errechnet nach DGE-PC.

Rezepte für eine gesunde Ernährung

Apfel-Joghurt-Speise

Zutaten für 5 Personen:

150 g Apfel
500 g fettarmer Joghurt
8 BL Gelatine
Zitronensaft
Süßstoff
Zimt

Zubereitung: Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen. Joghurt mit Zitronensaft, Süßstoff, Zimt abschmecken. Apfel direkt in den Joghurt raspeln. Gelatine ausdrücken, erwärmen, etwas Joghurtmasse in die aufgelöste Gelatine geben, dann zur restlichen Joghurtmasse geben. Joghurtspeise in Schälchen füllen, kaltstellen, mit Zimt ausgarnieren.

Nährwertangaben pro Portion: 59 kcal, 6,2 g Eiweiß, 7,4 g Kohlenhydrate, 1,4 g Fett.

"COSBaMi-shake"

Zutaten

ca. 100 g (ohne Schale) Banane
450 ml Milch (1,5%Fett)
50ml Sahne
100 ml Orangensaft aus frisch gepresster Orange
gepresste Zitrone (nach Geschmack) und Minzblätter (entsprechend der Personenzahl).

Zubereitungsdauer: 5 Minuten

Die Orangen halbieren und den Saft aus den Hälften herauspressen. 100 ml abmessen, in eine Schale füllen. Die Banane schälen und die gewünschte Menge in kleine Würfel schneiden und in den Orangensaft einlegen. Danach alle Zutaten (Banane, Orangensaft, Sahne und Milch) in ein Gefäß füllen und mit dem Mixer schaumig rühren. In die Gläser verteilen und kühl stellen. Verzieren mit dem Minzblatt.

Anmerkung: Eine ausgedrückte Vanilleschote macht sich geschmacklich hervorragend. Sollten Sie den Milchshake energieärmer wünschen, so kann die Fettgehaltsstufe der Milch reduziert werden und der Sahneanteil verringert bzw. ausgelassen werden.

Rezepte für eine gesunde Ernährung

Nährwertangaben pro Portion: 570 kcal, Eiweiß: ca.13%, Fett: ca.49%, Kohlenhydrate: ca.38%; (ohne Sahneanteil) circa 430 kcal, Eiweiß: ca.16%, Fett: ca 34%, Kohlenhydrate: ca.50%

Vanilleapfel

Zutaten

120 g Apfel (kleinerer Apfel)
wenig Wasser
etwas Zitronensaft
Zimt
Süßstoff
100 ml Milch 1,5 % Fett
etwas Mark einer Vanilleschote
1 TL Vanillepuddingpulver

Zubereitung: Kernhaus des Apfels ausstechen. Apfel schälen und in dicke Scheiben schneiden. In einen breiten Topf so viel Wasser gießen, dass der Topfboden bedeckt ist, mit Süßstoff, Zitronensaft und Zimt abschmecken. Apfelfringe in dem Wasser garen, nicht zu weich werden lassen. Puddingpulver mit Süßstoff und etwas Wasser glatt rühren. Milch mit Mark der Vanilleschote zum Kochen bringen, vom Herd nehmen und das verrührte Puddingpulver unter Rühren dazugeben, kurz aufkochen lassen. Gegarte Apfelscheiben in zwei Dessertschälchen legen und mit Vanillesauce übergießen, mit gemahlenem Zimt verzieren. Vanilleapfel kann heiß oder auch kalt gegessen werden.

Nährwertangaben pro Portion: ca. 60 kcal / 250 kJ

2 g Eiweiß, 1 g Fett, 3 mg Cholesterin, 11 g Kohlenhydrate, 1 g Ballaststoffe, 1 BE