

FIT FOR SCHICHT

Rezeptideen für jeden Schichtdienst

Ernährungsteam Klinikum Nürnberg Campus Nord

Julia Böhm

Anke Ebersberger

Julia Keider

Stefanie Schulte

Kontakt per E-Mail: ernaehrungsberatung-nord@klinikum-nuernberg.de

Inhaltsverzeichnis

Overnight Oats.....	1
Müsli mit Joghurt und Obst.....	2
Crunchy-Joghurt mit Blaubeeren	3
Herzhafte Eiermuffins.....	5
Gemüse- Tortilla	6
Kräuterrührei mit Ziegenfrischkäse und Tomaten.....	7
Rote Bete Carpaccio mit Rucola und Feta.....	8
Erbsenpüree mit Zitrone und Minze	9
Hummus	10
Würziger Hüttenkäse.....	11
Süßkartoffel-Linsen-Suppe	12
Möhren-Linsen-Suppe mit Spinat und gerösteten Cashewnüssen	13
Italienischer-Bohnen-Gemüse-Eintopf.....	14
Pak Choi mit Garnelen	15
Zucchini-Lasagne mit Pesto-Béchamel.....	16
Grünkohlpfanne mit Nudeln	18
Pichelsteiner	19
Zander im Gemüsebett mit Dillkartoffeln	20
Kichererbseneintopf mit Hähnchen	21
Curry mit Kürbis, Kichererbsen und Spinat	22
Rote-Bete-Eintopf mit Räuchertofu	23
Hähnchen-Tacos mit Tomatensalsa und Knoblauchcreme	24
Döner – selbst gemacht.....	25
Stremellachs auf Paprikagemüsebett	26
Pecorino – Artischocken- Salat.....	27
Kabeljau auf Ratatouille.....	28
BLITZREZEPTE	29
Grundrezept Energyballs	31
Gazpacho	32
Leichte Miso-Suppe mit Pilzen	33
Möhrencremesuppe mit Mandelblättchen	34
Curry-Linsensuppe mit Staudensellerie	35
Salat mit weißen Bohnen	36
Gemüse-Sprossen-Wok mit Tofu	37

Bohnen-Puten-Pfanne	38
Gemüsesuppe mit Würstchen.....	39
Immun-Smoothie.....	40
Erdbeer-Smoothie	41
Rezeptquellen.....	43

Overnight Oats

Empfehlenswert als:

FD: Frühstück, Vormittagssnack

SD: Frühstück, Nachmittagssnack und Spätmahlzeit

ND: Frühstück

Zutaten für eine Portion:

- 50 g Flocken (5 EL; z. B. zarte oder kernige Haferflocken)
- 120 ml Milch (3,5 % Fett) oder Wasser, Pflanzendrink oder 150 g Naturjoghurt
- 1 TL Honig
- 15 g Walnusskerne (1 EL)
- 10 g Pistazienkerne (1 EL)
- 50 g gemischte Beeren (z. B. Himbeeren und Blaubeeren)

Zubereitung:

1. Die Haferflocken in ein heiß ausgespültes Gefäß mit Deckel geben
2. Mit der Milch bzw. dem Joghurt mischen, verschließen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
3. Am Morgen die Mischung durchrühren und bei Bedarf mit Honig süßen
4. Walnusskerne und Pistazien grob hacken, die Beeren waschen. Die Overnight oats damit garnieren und genießen.

Energie pro Portion: 454 kcal

Müsli mit Joghurt und Obst

Empfehlenswert als:

FD: Frühstück, Vormittagssnack

SD: Frühstück, Nachmittagssnack und Spätmahlzeit

ND: Frühstück

Zutaten für eine Person:

- 2 EL Haferflocken (20 g)
- 1 EL gepufftes Getreide, ungesüßt (Amaranth, Hirse, Dinkel)
- 1 EL Leinsamen, geschrotet (10 g)
- 100 g Magerquark
- 100 g Joghurt, 1,5 % Fett
- 1-2 EL Mineralwasser
- 150 g Obst
- Zimt

Zubereitung:

1. Den Joghurt mit Quark und dem Mineralwasser glattrühren
2. Das Obst waschen und in mundgerechte Stücke schneiden
3. Obst, Samen und Haferflocken mit dem Joghurt leicht verrühren und mit Zimt garnieren.

Energie pro Portion: 399 kcal

Crunchy-Joghurt mit Blaubeeren

Empfehlenswert als:

FD: Frühstück, Vormittagssnack

SD: Frühstück, Nachmittagssnack und Spätmahlzeit

ND: Frühstück

Zutaten für eine Person:

- 125 g frische Blaubeeren
- 10 g gehackte Mandeln
- 10 g weißes Mandelmus
- 1 TL gemahlene Vanille
- 20 ml Milch (1,5 % Fett)
- 150 g Magerquark
- 100 g Joghurt (3,5 % Fett)

Zubereitung:

1. Die Blaubeeren waschen
2. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten
3. 50 ml Milch in einem Topf erwärmen. Mandelmus und ½ TL gemahlene Vanille bei geringer Hitzezufuhr unter Rühren hinzugeben. Anschließend etwas abkühlen lassen.
4. Quark, Joghurt und die restliche Vanille in einer Schüssel verrühren. Milch-Mandelmus-Mischung unterrühren
5. Beeren und die gerösteten Mandeln auf den Joghurt geben und genießen

Energie pro Portion (300 g): 260 kcal

Vegane Frühstücksmuffins

Empfehlenswert als:

FD: Frühstück, Vormittagssnack

SD: Frühstück, Nachmittagssnack und Spätmahlzeit

ND: Frühstück

Zutaten für 12 Muffins:

- 250 g Haferflocken fein gemahlen
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- 2 EL Cranberries getrocknet
- 2 EL Mohn
- 2 EL Kürbiskerne
- 2 Bananen sehr reif
- 250 ml Mandeldrink
- 80 ml Pflanzenöl, z. B. Sonnenblumenöl
- Außerdem: Muffinbackformen

Für das Topping:

- 1 EL Haferflocken
- 1 EL Cranberries getrocknet
- 1 EL Mohn
- 1 EL Kürbiskerne

Zubereitung:

1. Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Haferflockenmehl, Backpulver, Zimt, Cranberries, Mohn und Kürbiskerne in einer Rührschüssel vermengen
3. Bananen mit einer Gabel zu Mus zerdrücken. Das Bananenmus mit Mandeldrink und Öl verrühren
4. Die flüssigen Zutaten zu den trockenen geben und zu einem geschmeidigen Teig verrühren
5. Zwölf Muffinförmchen mit dem Öl einfetten
6. Die Teigmasse in das Muffinblech füllen und mit den übrigen Zutaten bestreuen
7. 30 Minuten backen, anschließend 10-15 Minuten abkühlen lassen, genießen

Herzhafte Eiermuffins

Empfehlenswert als:

FD: Frühstück, Vormittagssnack

SD: Frühstück, Nachmittagssnack

Zutaten für sechs Muffins:

- 75 g rote Paprika
- 60 g Mozzarella (8,5% Fett)
- 1 TL Olivenöl
- 2 Eier (Größe M)
- 2 EL Milch 3,5 % Fett
- 10 g Vollkornmehl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL Schnittlauchröllchen
- Außerdem: Muffinbackformen

Zubereitung:

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 160 °C) vorheizen
2. Die Paprika waschen, putzen und in sehr kleine Würfel schneiden
3. Den Mozzarella abtropfen und klein schneiden
4. Sechs Muffinförmchen leicht mit dem Öl einfetten
5. Die Eier in einer Schüssel mit der Milch verquirlen. Das Mehl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Paprika- und Mozzarellawürfel unterheben.
6. Die Eimasse in sechs Muffinförmchen gießen und auf der mittleren Schiene im Offen ca. 20 Min. backen
7. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

Energie pro Portion (290 g): 385 kcal

Gemüse-Tortilla

Empfehlenswert als:

FD: Mittagessen, Abendessen

SD: Mittagessen, Abendessen

ND: Mittagessen, Abendessen

Zutaten für zwei Personen:

- ½ kleiner Brokkoli
- 1 kleine Süßkartoffel
- 1 rote Paprikaschote
- 1 kleinere feste Zucchini
- 2-3 Stängel glatte Petersilie
- ½ Mozzarellakugel
- 4 Eier
- 75 ml Milch
- Frisch gemahlener Pfeffer
- Frisch geriebene Muskatnuss
- 20 ml Pflanzenöl, z. B. Erdnussöl/Sesamöl/Sonnenblumenöl/Maiskeimöl
- Salz

Zubereitung:

1. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den Brokkoli in 1-2 cm kleine Rösschen teilen, waschen und im kochendem Wasser 1 Minute blanchieren. Abgießen und abtropfen lassen.
2. Süßkartoffel schälen und in knapp 1 cm große Würfel schneiden
3. Paprikaschote waschen, entkernen, und knapp 1 cm groß würfeln
4. Zucchini waschen und ebenfalls knapp 1 cm groß würfeln
5. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und hacken
6. Die Eier mit der Milch verquirlen, salzen, pfeffern und mit Muskatnuss würzen
7. Den Mozzarella abtropfen lassen und würfeln
8. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Süßkartoffel darin bei hoher Hitze unter Rühren 2 Minuten anbraten. An den Pfannenrand schieben, die Paprika zugeben und weitere 2 Minuten unter Rühren anbraten. Wieder an den Rand schieben, Zucchini und Brokkoli hinzufügen und 1-2 Minuten anbraten
9. Die Hitze reduzieren, das Gemüse mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eiermilch darübergießen und durch Rütteln der Pfanne gleichmäßig verteilen. Mozzarella darüber verteilen, den Deckel auflegen und die Gemüse- Tortilla 10 Minuten stocken lassen.
10. Die fertige Tortilla mit der Petersilie bestreuen und genießen

Energie pro Portion: 489 kcal

Kräuterrührei mit Ziegenfrischkäse und Tomaten

Empfehlenswert als:

FD: Frühstück, Mittagessen, Abendessen

SD: Frühstück, Mittagessen, Abendessen

ND: Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Zutaten für eine Person:

- 30 g Rucola
- 80 g Cocktailtomaten
- 2 Eier
- 2 EL Milch (3,5 % Fett)
- 40 g zimmerwarmer Ziegenfrischkäse (45 % Fett i. Tr.)
- Getrockneter Thymian, getrockneter Oregano
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL Butter
- Eine Scheibe Vollkornbrot

Zubereitung:

1. Rucola waschen und trocken schütteln, Tomaten waschen und halbieren
2. Die Eier mit der Milch in einer Schüssel verquirlen.
3. Ziegenfrischkäse mit der Eiermasse verrühren und nach Geschmack mit Thymian, Oregano, Salz und Pfeffer würzen
4. Bei Bedarf das Vollkornbrot im Toast etwas antoasten
5. Die Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Tomaten darin eine Minute schwenken, die Eier-Käse-Masse dazugeben und etwas stocken lassen, dann kurz durchrühren.
6. Das Rührei auf einem Teller anrichten, mit Rucola belegen und mit dem Vollkornbrot servieren.

Energie pro Portion (280 g): 340 kcal

Rote Bete Carpaccio mit Rucola und Feta

Zutaten

- 1 große Rote Bete (roh)
- 50 g Rucola
- 50 g Ziegen- oder Schafskäse (Feta)
- 20 g Walnüsse

Für das Dressing:

- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Walnussöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL frisch gezupfter Zitronenthymian (optional)
- 1/2 TL Dijon Senf mit Honig
- 1/2 TL Salz
- 1 Prise frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Alle Dressingzutaten in einer kleinen Schüssel vermischen und abschmecken. Das Dressing kann gerne ein bisschen durchziehen.
2. Die Rote Bete schälen (Bio-Ware kann mit Schale verzehrt werden), mit einem Gemüsehobel in hauchdünne Scheibchen hobeln. Dazu ggf. Handschuhe anziehen, da die Rote Bete stark abfärbt
3. Rucola waschen und trocken schütteln
4. Walnüsse hacken und ohne Öl in einer Pfanne rösten.
5. Zum Anrichten die gehobelten Rote Bete Scheiben auf zwei Tellern kreisförmig auslegen. Mittig je die Hälfte des Rucola verteilen. Mit dem Dressing beträufeln. Zuletzt auf jede Portion die Hälfte des Ziegenkäses/Fetas krümeln und die gerösteten Walnüsse darüber streuen.

Erbsenpüree mit Zitrone und Minze

Zutaten

- 400 g TK-Erbsen
- 1,5 EL gehackte frische Minze
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL neutrales Öl
- 3 EL Wasser
- 1/2 TL Salz

Zubereitung:

1. Einen mittelgroßen Topf zur Hälfte mit Wasser füllen und dieses zum Kochen bringen. Die Erbsen ein paar Minuten ins Wasser legen. Abtropfen lassen und unter kaltem Wasser abschrecken, damit der Garprozess stoppt
2. Die Erbsen und die übrigen Zutaten in die Schüssel eines Stabmixers oder Mixers geben. Zu einer Creme ohne Stückchen pürieren (je nach Gerät wird sie mehr oder weniger glatt). Bei Bedarf 1-2 EL Wasser untermixen.
3. Vor dem Servieren kurz kaltstellen.

Tipp:

Die Creme eignet sich für eine Mahlzeit mit Brot, im Sommer mit gegrillten Zucchini, im Winter mit geröstetem Hokkaidokürbis.

Zur Deko kann die Creme mit z. B. Sesam und Sonnenblumenkerne bestreut werden.

Hummus

Zutaten:

- 1 Dose Kichererbsen
- 100 ml Wasser (eiskalt!)
- 1-2 Knoblauchzehen
- Saft von 1 Zitrone
- ½ TL Salz
- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 120 g Tahini (Sesammus, ungesalzen)
- 1-2 EL Olivenöl (optional)

Zutaten:

- Ein paar Kichererbsen
- Olivenöl
- Frische Kräuter z. B. Koriander oder glatte Petersilie
- Etwas Sesam

Zubereitung:

1. Die Kichererbsen aus der Dose durch ein Sieb abgießen, dabei 50 ml Kichererbsenwasser auffangen.
2. Ein paar Kichererbsen als Deko aufbewahren.
3. Alles beiseitestellen.
4. Den Saft von einer Zitrone, die Knoblauchzehe und 1/2 TL Salz in den Mixer geben und glatt mixen.
5. Im zweiten Schritt die 120 g Tahini in den Mixer geben und durchmixen. Langsam das kalte Wasser und das Kichererbsenwasser ins laufende Messer zugießen. Es sollte eine helle, fluffige Masse entstehen.
6. Im letzten Schritt die Kichererbsen und 1/2 TL Kreuzkümmel zugeben und mind. 3 Minuten mixen bis eine cremige, zarte Masse entsteht. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Sollte der Hummus zu dick geraten sein, noch etwas kaltes Wasser untermixen.
7. Zum Servieren den Hummus nach Belieben mit Olivenöl beträufeln und mit den aufbewahrten Kichererbsen, Sesam und Kräuter dekorieren.

Energie pro Portion: 225 kcal

Würziger Hüttenkäse

Zutaten:

- 100 g Radieschen
- 50 g Gewürzgurken
- ½ Bund Schnittlauch
- 20 g Sonnenblumenkerne
- 200 g Hüttenkäse
- 1 TL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

8. Die Radieschen putzen, waschen und raspeln. Die Gewürzgurken abtropfen lassen und in feine Scheiben schneiden. Den Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden.
9. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
10. Den Hüttenkäse in einer Schüssel mit Radieschen, Gewürzgurken, Schnittlauch und Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

Energie pro Portion (380 g): 340 kcal

Süßkartoffel-Linsen-Suppe

Empfehlenswert als:

FD: Mittagessen, Abendessen

SD: Mittagessen, Abendessen

ND: Mittagessen, Abendessen, ½ Portion als 4-5 Uhr Snack

Zutaten für vier Personen:

- 750 g Süßkartoffeln
- 2 TL Kreuzkümmel
- 2 TL Koriandersamen
- Salz
- 3 EL Olivenöl
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilisoße
- Ca. 1,4 Liter Gemüsebrühe
- 150 g Rote Linsen, trocken
- 1 EL Zitronensaft
- 4-6 Stängel Koriander
- 1-2 TL Chiliflocken

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze oder 180 °C Umluft vorheizen.
2. Die Süßkartoffeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. In eine Auflaufform geben, mit Kreuzkümmel und Koriandersamen sowie etwas Salz bestreuen, mit dem Olivenöl beträufeln und vermischen.
Im vorgeheizten Ofen 30-40 Min. garen, bis die Süßkartoffeln weich und leicht geröstet sind
3. Inzwischen die Knoblauchzehen schälen, die Chilischote waschen und entkernen, beides fein hacken. Gemüsebrühe mit Knoblauch, Chili und Linsen in einen großen Topf geben und zum Kochen bringen. Bei niedriger Hitze 15-20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar und weich sind. 4 EL Linsen herausnehmen und beiseitestellen.
4. Von den gegarten Süßkartoffeln 4 EL abnehmen und beiseitestellen. Restliche Süßkartoffeln zu den Linsen in den Topf geben und aufkochen lassen. Dann mit dem Stabmixer fein pürieren und die Suppe mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Falls die Suppe zu dick ist, noch etwas Gemüsebrühe unterrühren.
5. Den Koriander abbrausen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.
6. Zum Servieren die heiße Suppe in vier tiefe Teller füllen, die beiseitegestellten Linsen und Süßkartoffeln daraufgeben und mit Korianderblätter und Chiliflocken bestreuen.

Energie pro Portion: 365 kcal

Möhren-Linsen-Suppe mit Spinat und gerösteten Cashewnüssen

Empfehlenswert als:

FD: Mittagessen, Abendessen

SD: Mittagessen, Abendessen

ND: Mittagessen, Abendessen, ½ Portion als 4-5 Uhr Snack

Zutaten für eine Person:

- 40 g rote Linsen, trocken
- Eine Möhre
- Eine Frühlingszwiebel
- Ein walnussgroßes Stück Ingwer
- 100 g Blattspinat
- 10 g Cashewnüsse
- 75 g Feta
- 1 EL Olivenöl
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Zitronensaft
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- Salz und Cayennepfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Die Linsen in ein Sieb geben, gründlich mit Wasser spülen und abtropfen lassen. Die Möhre putzen, schälen und klein schneiden. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Ingwer waschen und sehr klein schneiden. Den Spinat waschen. Die Nüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Den Feta zerbröseln.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelringe und den Ingwer darin andünsten. Linsen und Möhre dazugeben und kurz im heißen Fett mitschwenken. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und alles 15 Min. garen, anschließend pürieren. Den Feta, den Zitronensaft und das Paprikapulver einrühren und Suppe mit Cayennepfeffer mit Salz nach Geschmack würzen. 5 Min. weiterköcheln lassen.
3. Die Spinatblätter unterrühren und eine Minute mitgaren. Die Suppe auf einen tiefen Teller anrichten und mit Nüsse bestreut, servieren.

Energie pro Portion (665 g): 545 kcal

Italienischer-Bohnen-Gemüse-Eintopf

Empfehlenswert als:

FD: Mittagessen, Abendessen

SD: Mittagessen, Abendessen

ND: Mittagessen, Abendessen, ½ Portion als 4-5 Uhr Snack

Zutaten für vier Personen:

- 1 Dose (weiße) Canellinibohnen
- 40 g Parmesan
- 2 Zwiebeln
- 2-3 Knoblauchzehen
- 250 g festkochende Kartoffeln
- 3 Karotten (ca. 250 g)
- 3 Stangen Staudensellerie (ca. 150 g)
- 300 g Wirsing oder Grünkohl
- 4 EL Olivenöl
- 500 g geschälte Tomaten aus der Dose
- 1 Lorbeerblatt
- Ca. 1,4 Liter Gemüsebrühe
- ½ Bund glatte Petersilie
- Salz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 4 Scheiben Sauerteigbrot

Zubereitung:

1. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Den Parmesan reiben. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Die Karotten gründlich waschen und klein würfeln. Den Staudensellerie waschen, putzen und in 2 cm breite Scheiben schneiden, die zarten Sellerieblätter aufbewahren. Den Wirsing/Grünkohl putzen, waschen, dann die dicken Blattrippen entfernen und die Blätter klein schneiden.
2. 2 EL Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Knoblauch, Kartoffeln und Karotten dazugeben und 2 Min. mitdünsten. Den Staudensellerie einrühren. Die Tomaten mit dem Saft hinzufügen und mit dem Kochlöffel zerdrücken. Das Lorbeerblatt dazugeben, zum Kochen bringen und 5-10 Min. ohne Deckel einkochen lassen.
3. Wirsing/Grünkohl, Bohnen und Brühe zugeben, aufkochen und bei niedriger Hitze 5-10 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich und die Suppe sämig ist. Ist die Suppe zu dick, noch etwas Brühe zugießen.
4. Inzwischen die Petersilie waschen und trocken schütteln, grob hacken und in die Suppe rühren. Mit Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken.
5. Den Topf vom Herd nehmen, die Brotscheiben auf die Suppe legen, mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und 5 Min. ziehen lassen. Die Suppe auf vier tiefe Teller verteilen, dabei jeweils eine Brotscheibe in einen Teller geben und mit den aufbewahrten Sellerieblättern und dem geriebenen Parmesan bestreuen.

Energie pro Portion: 365 kcal

Pak Choi mit Garnelen

Empfehlenswert als:

FD: Mittagessen, Abendessen

SD: Mittagessen, Abendessen

ND: Mittagessen, Abendessen

Zutaten für vier Personen:

- 25 g Ingwer
- 2 Stängel Zitronengras
- 4 Schalotten
- 400 g geschälte Riesengarnelen (oder 400 g Tofu/Tempeh als vegane Variante)
- 3-4 rote Chilischoten
- 1 Limette
- 600 g Pak Choi
- 3-4 Stängel Thai-Basilikum oder Koriander
- 3 EL Pflanzenöl z. B. Sesamöl
- 80 ml thailändische Fischsauce (oder 60 ml Sojasauce mit 2 EL Wasser als vegane Variante)
- 1 gehäufter EL brauner Zucker

Zubereitung:

1. Den Ingwer waschen, schälen und in feine Stifte schneiden. Vom Zitronengras die äußeren Blätter ablösen und das untere 10 cm lange Ende ganz fein hacken. Die Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden. Die Garnelen kalt abspülen und trocken tupfen oder den Tofu/Tempeh
Die Chilischoten waschen, entkernen und fein hacken. Die Limette auspressen. Den Pak Choi putzen, waschen und trocken schütteln. Die weißen Stiele in 2 cm breite Streifen schneiden, die Blätter grob zerschneiden. Das Thai-Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und kleiner zupfen.
2. Das Pflanzenöl in einem Wok oder einer großen Pfanne mit abgerundeten Boden erhitzen. Ingwer, Zitronengras und Schalotten darin anbraten, bis alles leicht gebräunt ist. Garnelen dazugeben und etwa 2 Minuten kräftig mitbraten. Chili, Limettensaft, Fischsauce und Zucker unterrühren. Vom Pak Choi die Stiele hineingeben und etwa 1 Minute mitbraten, dann die Blätter zufügen und nur ganz kurz garen, bis sie zusammenfallen. Zum Schluss mit dem Basilikum bestreuen.

Energie pro Portion: 138 kcal

Zucchini-Lasagne mit Pesto-Béchamel

Empfehlenswert als:

FD: Mittagessen, Abendessen

SD: Mittagessen, Abendessen

ND: Mittagessen, Abendessen

Zutaten für eine Person:

- 300 g Zucchini
- 30 g Erbsen (TK)
- Eine Schalotte
- Knoblauchzehen
- 5 TL Olivenöl + etwas zum Einfetten der Form
- 100 g mageres Rinderhackfleisch
- 2 EL Tomatenmark
- 250 g passierte Tomaten
- 1 TL getrockneter Oregano
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 5 g Pinienkerne
- 5-10 frische Basilikumblättchen
- 5 g geriebener Parmesan
- 1 EL Zitronensaft
- 15 g Butter
- 2 EL Mehl
- 50 ml Milch (3,5% Fett)
- Außerdem: Backpapier und Auflaufform (Ø ca. 20 cm)

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 250 °C (Grillstufe) vorheizen. Den Ofenrost mit Backpapier belegen.
2. Währenddessen Zucchini putzen, waschen und längs in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Von beiden Seiten salzen, auf dem Backgitter verteilen und 5-7 Min. im Ofen grillen, dann wenden und die andere Seite weitere 5-7 Min. grillen. Zucchinischeiben aus dem Ofen holen und abkühlen lassen. Den Backofen auf 180 °C Umluft stellen.
3. Die Erbsen abtropfen lassen. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und kleinwürfeln. Ein TL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin andünsten. Hackfleisch dazugeben und kurz scharf anbraten. Tomatenmark hinzufügen und kurz anrösten. Mit passierten Tomaten ablöschen. Die Erbsen dazugeben. Mit Oregano, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Soße bei niedriger Hitze und unter gelegentlichem Rühren 20 Min. köcheln lassen.
4. Für das Pesto die Pinienkerne ohne Fett in einer kleinen Pfanne rösten, bis sie Farbe annehmen. Die restliche Knoblauchzehe abziehen und auspressen. Das Basilikum waschen. Basilikum, Pinienkerne, Parmesan, Knoblauch, Zitronensaft, etwas Meersalz und das restliche Olivenöl in einer Schüssel mit dem Stabmixer pürieren.
5. Die Butter und eine Prise Meersalz in einem kleinen Topf erhitzen. Das Mehl einrieseln lassen und unter Rühren anschwitzen. Die Milch dazugeben und unter Rühren aufkochen, bis die Soße andickt. Topf sofort vom Herd nehmen, danach das Pesto unterrühren.

6. Eine Auflaufform mit etwas Öl einpinseln. Den Boden mit Zucchinischnitten bedecken und mit 3-4 EL Bolognesesoße bestreichen. Darauf dünn etwas Pesto-Béchamel verteilen. Dann wieder eine Schicht Zucchinischnitten darauflegen, mit 3-4 EL Bolognesesoße bestreichen und Pesto-Béchamel darauf verteilen usw., bis alle Zutaten verbraucht sind. Die letzte Schicht sollte Pesto-Béchamel sein.
7. Die Lasagne im Ofen (Mitte) 15-20 Min. backen

Energie pro Portion (830 g): 695 kcal

Grünkohlpfanne mit Nudeln

Empfehlenswert als:

FD: Mittagessen, Abendessen

SD: Mittagessen, Abendessen

ND: Mittagessen, Abendessen

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Grünkohl (500 g geputzt)
- 150 g roher Schinken (in Würfeln)
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g Nudeln (z. B. Bandnudeln)
- 4 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Grünkohlblätter von den Stielen streifen und in kaltem Wasser gründlich waschen. In einem großen Topf in reichlich kochendem Salzwasser ca. 5 Min. blanchieren. Die Blätter in ein Sieb abgießen, nach Belieben kalt abschrecken und abtropfen lassen. Abkühlen lassen und fein hacken.
2. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Öl in einer hohen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Knoblauch schälen und dazupressen. Die Schinkenwürfel und den gehackten Grünkohl dazugeben und kurz mitdünsten. $\frac{1}{4}$ L Wasserangießen und alles zugedeckt ca. 20 Min. schmoren.
3. Inzwischen die Nudeln nach Packungsanleitung bissfest garen. Abgießen, abtropfen lassen und zum Schluss mit in die Pfanne geben. Zum Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Energie pro Portion: 635 kcal

Pichelsteiner

Empfehlenswert als:

FD: Mittagessen, Abendessen

SD: Mittagessen, Abendessen

ND: Mittagessen, Abendessen

Zutaten für vier Personen:

- 600 g festkochende Kartoffeln
- 400 g Möhren
- 250 g Knollensellerie
- 2 dicke Stangen Lauch (ca. 600 g)
- 300 g Rinderfilet
- 160 g Butter
- 2 Lorbeerblätter
- ½ TL gemahlener Piment
- Salz und ½ TL Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Sellerie schälen und in ca. 5 mm dicke Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Lauch putzen, waschen und quer in ca. 5 mm breite Streifen schneiden. Rinderfilet ½-1 cm groß würfeln und salzen.
2. In einem Topf 150 g Butter zerlassen und Kartoffeln darin ca. 3 Min. anbraten. Übriges Gemüse und Lorbeer dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Piment kräftig würzen. Alles bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. braten, dabei ab und zu umrühren.
3. In einem Topf übrige Butter erhitzen und Fleisch darin ca. 3 Min. anbraten. Gemüse dazugeben und alles zugedeckt bei schwacher Hitze unter regelmäßigem Rühren noch ca. 10 Min. schmoren. Den Eintopf sofort servieren.

Energie pro Portion: 540 kcal

Zander im Gemüsebett mit Dillkartoffeln

Empfehlenswert als:

FD: Mittagessen, Abendessen

SD: Mittagessen, Abendessen

ND: Mittagessen, Abendessen

Zutaten für 4 Personen:

Für Fisch und Gemüse

- 4 Zanderfilets (ca. 400 g)
- Salz und Pfeffer
- 1,5 Biozitronen
- 250 g Tomaten
- 250 g Möhren
- 1-2 Zucchini
- 1 Stange Lauch
- 1 Glas Maiskörner (285 g Abtropfgewicht)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 10 Zweige Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 8 Salbeiblätter
- Olivenöl

Für die Kartoffeln

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- Salz
- 1 Stängel Dill

Zubereitung:

1. Für Fisch und Gemüse Ofen auf 200 °C vorheizen, Fettpfanne des Ofens mit Öl fetten. Fisch kalt waschen und trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer einreiben und in die Fettpfanne legen (gefrorene Filets unaufgetaut verwenden). ½ Zitrone auspressen und den Fisch damit beträufeln.
2. Das Gemüse waschen. Die Tomaten achteln, dabei Stielansätze entfernen. Möhren schälen, Zucchini putzen und beides in feine Scheiben schneiden. Lauch putzen und quer in Streifen schneiden. Mais abgießen und abtropfen lassen. Schalotte schälen und in Ringe schneiden.
3. Erst Möhren, dann Lauch, Zucchini, Mais, Tomaten und zuletzt Schalotte um den Fisch legen. Knoblauch schälen und dazulegen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kräuter hacken und auf dem Gemüse verteilen. Nach Belieben mit Öl darüberträufeln, im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. garen.
4. Währenddessen Kartoffeln und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. In Salzwasser zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 15 Min. weichkochen. Dill fein hacken und zum Servieren mit Kartoffeln mischen. Übrige Zitrone heiß waschen, und vierteln. Den Zander mit dem Ofengemüse anrichten und mit den Zitronenschnitzen garnieren.

Energie pro Portion: 420 kcal

Kichererbseneintopf mit Hähnchen

Empfehlenswert als:

FD: Mittagessen, Abendessen

SD: Mittagessen, Abendessen

ND: Mittagessen, Abendessen

Zutaten für eine Person:

- 200 g Hähnchenbrustfilets
- 100 g Kichererbsen (aus der Dose)
- 1 Möhre
- 1 Stange Lauch
- 100 g Champignons
- 200 g geschälte Tomaten (aus der Dose)
- 1 EL Tomatenmark
- 20 g Crème fraîche
- 1 EL Olivenöl
- Scharfes Currypulver, Chilipulver, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Gemüsebrühe in einen Topf zum Kochen bringen. Die Kichererbsen, wer möchte mitsamt dem Einweichwasser, dazugeben und 7 Minuten garen.
2. In der Zwischenzeit Möhre, Champignons und den Lauch putzen und in Scheiben schneiden.
3. Das Hähnchenfilet kalt abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in Streifen schneiden. Das Gemüse und das Fleisch zu den Kichererbsen geben.
4. Die geschälten Tomaten abtropfen lassen, mit der Gabel zerdrücken und ebenfalls garen. Mit Curry- und Chilipulver, Salz und Pfeffer würzen und noch etwa 10 Min. weiter köcheln.
5. Tomatenmark, Olivenöl und Crème fraîche in den Eintopf rühren und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Energie pro Portion: 500 kcal

Curry mit Kürbis, Kichererbsen und Spinat

Empfehlenswert als:

FD: Mittagessen, Abendessen

SD: Mittagessen, Abendessen

ND: Mittagessen, Abendessen

Zutaten für zwei Person:

- Ein halber kleiner Butternutkürbis
- 1 rote Zwiebel
- 1 große Zehe Knoblauch
- 50 g Blattspinat
- 100 g Cocktailtomaten
- Eine halbe Dose Kichererbsen
- Eine halbe große rote Chilischote
- 20 g Tomatenmark
- 250 ml Gemüsebrühe
- 100 g Doppelrahmfrischkäse
- 20 g Kokosöl
- ½ TL gemahlener Kurkuma
- ½ TL Paprikapulver
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1-2 Prisen Cayennepfeffer
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer
- Außerdem: Wok

Zubereitung:

1. Das Gemüse waschen. Den Kürbis entkernen, bis zum orangefarbenen Fruchtfleisch schälen und 1,5 cm groß würfeln.
2. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und hacken. Die Chilischote in schmale Ringe schneiden und die Kerne entfernen.
3. Die Tomaten längs halbieren und die Stielansätze wegschneiden.
4. Das Kokosöl in einem Wok erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig andünsten. Den Knoblauch hinzufügen und kurz mitdünsten. Den Kürbis hinzugeben und 3 Minuten unter Rühren anbraten. Die Tomate eine Minute mitbraten. Kreuzkümmel, Kurkuma und Paprikapulver hinzugeben. Das Gemüse an den Rand schieben und das Tomatenmark im Wok anrösten. Mit der Brühe ablöschen, aufkochen und weitere 3 Minuten köcheln.
5. Den Frischkäse einrühren und ein bis zwei Minuten einköcheln lassen. Die Kichererbsen hinzugeben und im Curry erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Den Blattspinat unterheben und zwei Minuten erhitzen, bis er zusammengefallen ist.
6. Das Curry mit den Chiliringen bestreuen und sofort servieren.

Energie pro Portion: 403 kcal

Rote-Bete-Eintopf mit Räuchertofu

Empfehlenswert als:

FD: Mittagessen, Abendessen

SD: Mittagessen, Abendessen

ND: Mittagessen, Abendessen

Zutaten für 2 Personen:

- 200 g Räuchertofu
- 300 g Weißkohl
- 200 g Rote Bete
- 2 Möhren
- 1 Zwiebel
- 2 Lorbeerblätter
- 100 g Sojajoghurt/Naturjoghurt
- 800 ml Gemüsebrühe
- 1-2 EL Rotweinessig
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel
- ½ TL gemahlener Kümmel
- Salz und Pfeffer
- 5 Stiele Schnittlauch

Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Möhren putzen, schälen und schräg in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Vom Weißkohl die äußeren Blätter und den harten Strunk entfernen., die Blätter in 2-3 cm große Stücke schneiden. Die Rote Bete putzen, schälen (evtl. mit Handschuhen arbeiten) und erst in etwa ½ cm dicke Scheiben, dann in Stifte schneiden.
2. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin 2 bis 3 Min. andünsten. Möhren, Kohl und Rote Bete hinzufügen und etwa 4 Min. mitdünsten. Lorbeerblätter und Kümmel dazugeben und ebenfalls kurz mitdünsten. Die Brühe dazugießen und alles mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen. Den Eintopf mit geschlossenem Deckel aufkochen und bei mittlerer Hitze etwa 15 Min. garen.
3. Inzwischen den Tofu trocken tupfen und in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden. Den Tofu unter den Eintopf mischen und etwa 5 Min. mitgaren. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Zwei Drittel davon unter den Joghurt rühren. Zum Servieren den Eintopf in tiefen Tellern mit je 2 TL Schnittlauchjoghurt anrichten und mit dem übrigen Schnittlauch bestreuen.

Energie pro Portion: 420 kcal

Hähnchen-Tacos mit Tomatensalsa und Knoblauchcreme

Empfehlenswert als:

FD: Mittagessen, Abendessen

SD: Mittagessen, Abendessen

ND: Mittagessen, Abendessen

Zutaten für zwei Person:

Für die Tacos

- 30 g Pinienkerne
- 4 Tortillas (à 30 g, Ø 15 cm, z. B. Mais-Tortillas)
- 180 g Hähnchenbrustfilet
- ½ EL Erdnussöl
- 6-8 Romanasalatblätter, längs halbiert

Für die Creme

- 180 g griechischer Naturjoghurt (10 % Fett)
- Eine Knoblauchzehe
- 20 Minzblätter
- Meersalz
- Frisch gemahlener Pfeffer

Für die Salsa

- Eine Fleischtomate
- 40 g Schalotte, fein gewürfelt
- 1 EL Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 175 °C Umluft vorheizen. Das Gemüse waschen.
2. Für die Tacos die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und beiseitestellen.
3. Für die Creme den Joghurt in eine Schüssel geben und die Knoblauchzehe durch eine Knoblauchpresse hineindrücken. 10 Minzblätter übereinanderlegen, in sehr feine Streifen schneiden und hinzugeben. Alles vermengen und die Knoblauchcreme mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Tortillas nach Packungsanleitung im Ofen aufbacken.
5. Währenddessen eine Grillpfanne vorheizen. Die Hähnchenbrust mit dem Erdnussöl bestreichen und mit der heißen Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 8-10 Minuten grillen. Dann längs in Streifen schneiden.
6. Inzwischen für die Salsa die Tomaten in kleine Würfel schneiden und mit den Schalotten in eine kleine Schüssel geben. Das Olivenöl zugießen, die Tomatensalsa mit Salz und Pfeffer würzen und vermengen.
7. Die warmen Tortillas mit Knoblauchcreme, Romanasalatblätter, Hähnchen, Tomatensalsa, restlichen Minzblättern und gerösteten Pinienkernen füllen. Je zwei Tacos auf zwei Teller servieren und genießen.

Energie pro Portion: 555 kcal

Döner – selbst gemacht

Empfehlenswert als:

FD: Mittagessen, Abendessen

SD: Mittagessen, Abendessen

ND: Mittagessen, Abendessen

Zutaten für eine Portion:

- 1 Vollkorn-Pita-Tasche (60-80 g) z. B. von Alnatura, Davert
- 1 TL Öl
- 60 g Kalbsfleisch (Keule) oder Hähnchenbrustfilet
- Gyros Gewürz
- 1 mittelgroße Tomate
- ¼ Gurke (50 g)
- 40 g Rotkohl
- Einige Blätter Eisbergsalat
- 3 EL Joghurt
- 1 EL Milch, 3,5 % Fett
- Knoblauch, Schnittlauch, Pfeffer, Salz

Zubereitung:

1. Das Gemüse waschen, in Scheiben bzw. Streifen schneiden
2. Joghurt, Milch zu einer leicht flüssigen Sauce verrühren und mit Kräutern und Gewürzen abschmecken
3. Das Fleisch in feine Streifen schneiden und in einer beschichteten Pfanne mit dem Öl goldbraun anbraten. Mit dem Gyros-Gewürz würzen.
4. Die Pita-Tasche mit den Zutaten füllen und genießen. Restliches Gemüse kann als Salat dazu gegessen werden.

Energie pro Portion: 406 kcal

Tipp: Gyros-Gewürz kann auch durch einzelne Zutaten selbst hergestellt werden: Knoblauch, Oregano, Rosmarin, Thymian, Paprika, Koriander, Kreuzkümmel, Chili.

Stremellachs auf Paprikagemüsebett

Empfehlenswert als:

FD: Mittagessen, Abendessen

SD: Mittagessen, Abendessen

ND: Mittagessen, Abendessen

Zutaten für zwei Personen:

- 2-3 Zwiebeln
- 1 sehr große Karotte
- 2 rote Paprikaschoten
- 6 TL Erdnuss- oder Sonnenblumenöl
- 250 g Stremellachs
- 100 g Frischkäse
- 75 -90 ml Gemüsebrühe
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 5 Stängel Bohnenkraut

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln schälen, längs halbieren und in Streifen schneiden. Die Karotte schälen und in 3mm dicke Stifte hobeln. Paprikaschoten schälen, halbieren, entkernen, abspülen und in 5 mm dünne Streifen schneiden.
2. Das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 3 Minuten glasig andünsten. Karottenstifte dazugeben und weitere 3 Minuten rührbraten. Paprikastreifen hinzufügen und 3-4 Minuten unter häufigem Rühren braten.
3. Inzwischen vom Lachfilet die Haut abziehen und eventuelle restliche Gräten sowie das graue Fett entfernen. Kalt abspülen, trocken tupfen und in zwei gleich große Stücke schneiden. Den Frischkäse mit der Brühe verrühren und in die Pfanne gießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Lachs auf das Gemüse legen, den Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze 2-3 Minuten erwärmen.
4. Inzwischen das Bohnenkraut abbrausen, trocken tupfen, die Blätter hacken und über das fertige Gericht streuen.

Energie pro Portion: 476 kcal

Pecorino – Artischocken- Salat

Empfehlenswert als:

FD: Mittagessen

SD: Mittagessen

ND: Mittagessen

Zutaten für zwei Portionen:

Für den Salat

- 2 Eier
- 35 g Rucola
- 100 g Cockailtomaten
- 100 g eingelegte Artischockenböden
- 30 g entsteinte schwarze Oliven
- 30 g Silberzwiebeln
- 3-4 Zweige Thymian
- 100 g Pecorino

Für das Dressing

- 1-2 Knoblauchzehen
- Salz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 30 ml Olivenöl
- 15 ml Balsamico- Essig

Zubereitung:

1. Für den Salat die Eier in einem Topf mit kochendem Wasser 7 Minuten wachweich oder 10 Minuten hart kochen. Danach kalt abschrecken, pressen und vierteln oder halbieren.
2. Inzwischen den Rucola verlesen, die Stiele abknipsen, gründlich waschen und trocken schleudern. Die Tomaten waschen, halbieren oder vierteln und die Stielansätze wegschneiden.
3. Die Artischockenböden trocken tupfen und würfeln. Die Oliven in Ringe schneiden. Die Silberzwiebeln abtropfen und trocken tupfen. Den Thymian abrausen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen.
4. Rucola auf zwei Teller verteilen, die Tomaten mit Artischocken und Eiern darauf anrichten. Pecorino in mundgerechte Stücke, zum Beispiel in Dreiecke, schneiden, mit Oliven und Silberzwiebeln auf den Salat geben und mit dem Thymian bestreuen.
5. Für das Dressing die Knoblauchzehe (n) schälen und sehr fein hacken, dann mit Salz und Pfeffer in das Öl rühren und über den Salat träufeln. Nach Belieben vorsichtig mischen. Zum Schluss den Essig darüberträufeln und servieren.

Energie pro Portion: 536 kcal

Kabeljau auf Ratatouille

Empfehlenswert als:

FD: Mittagessen, Abendessen

SD: Mittagessen, Abendessen

ND: Mittagessen, Abendessen

Zutaten für zwei Personen:

- 1 Aubergine
- Salz
- 1 rote Paprikaschote
- 1-2 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 2 Zweige Rosmarin
- 4-5 Zweige Thymian
- 30 ml Erdnuss- oder Sonnenblumenöl
- 20 g Tomatenmark
- 150 ml Gemüsebrühe
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1-2 Prisen Chiliflocken
- 250 g Kabeljaufilet
- ½ Bund glatte Petersilie
- 50 g Crème Fraîche

Zubereitung:

1. Die Aubergine putzen, waschen und längs in 1 cm dicke Scheiben schneiden oder hobeln. Die Scheiben erst in Streifen schneiden, dann würfeln, mit Salz bestreuen und beiseitestellen.
2. Die Paprikaschote schälen, entkernen, waschen und 1 cm groß würfeln. Zucchini putzen, waschen und ebenfalls 1 cm groß würfeln. Zwiebel und Knoblauchzehe (n) schälen und hacken. Rosmarin und Thymian abrausen, trocken tupfen, die Nadeln bzw. Blätter abzupfen und hacken. Die Auberginenwürfel abrausen und gut ausdrücken
3. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin 2 Minuten andünsten. Auberginen zugeben und bei gut mittlerer Hitze 3 Minuten unter Rühren anbraten. Die Paprika hinzufügen und 2 Minuten mitbraten. Dann die Zucchini mit Knoblauch, Rosmarin und Thymian einrühren und weitere 2 Minuten braten.
4. Das Gemüse an den Pfannenrand schieben, das Tomatenmark in die Mitte geben, anrösten und mit der Brühe ablöschen. Aufkochen, den Deckel aufsetzen und 4-5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen.
5. Das Fischfilet kalt abspülen und trocken tupfen. Dann in große Würfel schneiden und eventuelle restliche Gräten dabei entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fischwürfel auf das Ratatouille geben und abgedeckt bei niedriger Hitze 5 Minuten gar ziehen lassen.
6. Inzwischen die Petersilie abrausen, trocken tupfen und hacken.
7. Das fertige Gericht mit der Petersilie bestreuen, in zwei tiefe Teller füllen und auf jede Portion einen Klecks Crème Fraîche setzen.

Energie pro Portion: 400 kcal

BLITZREZEPTE

mit bis zu 15 Minuten Vorbereitungszeit

Grundrezept Energyballs

Zutaten für ca. 20 Energyballs:

- 1 Tasse Trockenobst – zum Beispiel Datteln, Feigen, Aprikosen, Cranberrys, Rosinen usw.
- ½ Tasse Haferflocken oder andere Getreideflocken
- ½ Tasse Nüsse und Saaten – zum Beispiel Walnüsse, Haselnüsse, Sonnenblumenkerne, Mandeln usw.
- 4-5 EL Nussmus – zum Beispiel Haselnussmus, Mandelmus, Cashewmus, Erdnussmus, Sesammus (Tahin) oder ein Mischmus aus verschiedenen Nusssorten

Verfeinern lässt sich die Mischung durch verschiedene Gewürze wie Zimt, Vanille, Kakao, geriebene Zitronenschale, geriebene Schokolade, Kardamom oder Chili. Die Kugeln abschließend zu ummanteln, sorgt für ein besonders appetitliches Aussehen und verhindert zusätzlich ein Verkleben der Bällchen. Als Ummantelung eignen sich zum Beispiel Sesam, Chiasamen, Mohn, Hanfsamen, Kokosflocken und Vieles mehr.

Zubereitung:

1. Die Zutaten bis zur gewünschten Konsistenz in einer Küchenmaschine oder in einem leistungsstarken Mixer zerkleinern. Wer es lieber knackiger mag, wählt eine etwas körnigere Konsistenz. Liebhaber von Rohkost-Pralinen können die Zutaten auch fein pürieren.
2. Die trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und gründlich vermengen. Dann das Nussmus hinzufügen und die Mischung zu einem gleichmäßigen Teig verarbeiten. Ist der Teig zu flüssig, noch etwas geriebene Nüsse oder Getreideflocken hinzufügen. Ist er zu trocken, noch etwas Nussmus hinzugeben. Es sollte ein gut formbarer Teig entstehen, der noch ein bisschen klebrig ist
3. Die Kugeln in der gewählten Ummantelung wälzen. Dazu die Kugeln bei Bedarf für eine bessere Haftung mit Wasser leicht anfeuchten
4. Die fertigen Energyballs am besten in einem geschlossenen Gefäß im Kühlschrank aufbewahren. Gekühlt sind sie ungefähr eine Woche haltbar. Für eine längere Haltbarkeit lassen sich die Energyballs auch einfrieren.

Gazpacho

Empfehlenswert als leichte Suppe im ND

Zutaten für vier Personen:

- 6 große Tomaten
- 2 rote Paprika
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Gurke (geschält)
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 3 EL Apfelessig
- 1 TL Salz
- 1 EL Zucker

Zubereitung:

5. Tomaten, Paprikaschoten, Zwiebel und die Hälfte der geschälten Gurke klein schneiden und in die Schüssel eines Stand- oder Stabmixers geben. Öl, Essig, Knoblauch, Salz und Zucker dazugeben und zu einer glatten Suppe pürieren. Zum Schluss bei Bedarf etwas Wasser zugießen, falls die Konsistenz zu fest ist.
6. Die restliche halbe Gurke zum Garnieren in kleine Würfel schneiden. Gekühlt servieren. Die Gazpacho ist in einer verschlossenen Flasche 3 Tage im Kühlschrank haltbar.

Energie pro Portion: 61 kcal

Leichte Miso-Suppe mit Pilzen

Empfehlenswert als leichte Suppe im ND

Zutaten für 4 Personen:

- 30 g Misopaste
- 1 L Wasser
- 1 Ingwerwurzel
- 2 Möhren
- 2 Frühlingszwiebeln
- 3 Kräuterseitlinge
- 3 Champignons

Zubereitung:

1. Das Wasser erwärmen und die Miso-Paste einrühren. Den Ingwer fein hacken, in die Suppe geben und alles zusammen kurz aufkochen lassen
2. die Möhren schälen und in feine Streifen mit einer Julienne-Reibe schneiden. Die Frühlingszwiebeln sowie die Pilze fein schneiden.
3. Das Gemüse in die Suppe geben und eventuell mit etwas Salz abschmecken. Nochmals kurz erwärmen, jedoch nicht mehr kochen lassen und servieren.

Energie pro Portion: 48 kcal

Möhrencremesuppe mit Mandelblättchen

Empfehlenswert als leichte Suppe im ND

Zutaten für eine Person:

- 100 g Möhren (1 Möhre)
- 20 g Petersilienwurzel (1 Stück)
- 100 g Kartoffeln (1 Kartoffel)
- 220 ml klassische Gemüsebrühe
- 6 Stiele Rucola
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 1 TL Mandelblättchen

Zubereitung:

1. Möhre und Petersilienwurzel waschen, schälen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Kartoffel schälen, waschen und würfeln.
2. Die Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen. Vorbereitetes Gemüse hineingeben, aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze 15 Minuten garen.
3. Inzwischen Rucola waschen, trockenschütteln, von den groben Stielen befreien und hacken.
4. Die Suppe im Standmixer oder mit einem Stabmixer pürieren. Salzen, pfeffern und etwas Muskat dazureiben.
5. Suppe in eine Suppenschale oder einen tiefen Teller füllen, mit Rucola und Mandelblättchen bestreuen.

Energie pro Portion: 99 kcal

Curry-Linsensuppe mit Staudensellerie

Empfehlenswert als leichte Suppe im ND

Zutaten für eine Person:

- 20 g rote Linsen
- 200 ml klassische Gemüsebrühe
- 1 TL Currypulver
- 25 g Staudensellerie (0.5 kleine Stange)
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Joghurt (3,5 % Fett)

Zubereitung:

1. Linsen und Brühe in einem Topf aufkochen. Currypulver zugeben und alles zugedeckt 6 Minuten bei kleiner Hitze garen.
2. Inzwischen Staudensellerie waschen, abtropfen lassen, putzen und gegebenenfalls entfädeln. Das Selleriegrün beiseitelegen.
3. Sellerie in etwa 5 mm dünne Scheiben schneiden, zu den Linsen geben und zugedeckt weitere 3–4 Minuten garen.
4. Selleriegrün abspülen, trocken schütteln und in grobe Streifen schneiden.
5. Die Curry-Linsensuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Selleriegrün bestreuen und mit dem Joghurt anrichten.

Energie pro Portion: 73 kcal

Salat mit weißen Bohnen

Empfehlenswert als:

FD: Mittagessen

SD: Mittagessen

ND: Mittagessen

Zutaten für zwei Person:

- ½ Salatgurke
- 1 Bund Rucola
- 1 Dose (200 g) weiße Riesenbohnen
- 1 rote Paprika
- 3 Frühlingszwiebeln
- 3 EL weißer Balsam-Essig
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Honig
- 4 EL Olivenöl

Zubereitung

1. Die Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen. Die Gurken waschen, halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Den Rucola waschen und trockenschleudern. Die Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden.
2. Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer, Honig und Olivenöl verquirlen. Salat, Gemüse und Bohnen in einer Schüssel mischen und das Dressing vorsichtig unterheben.

Energie pro Portion: 282 kcal

Gemüse-Sprossen-Wok mit Tofu

Empfehlenswert als:

FD: Mittagessen, Abendessen

SD: Mittagessen, Abendessen

ND: Mittagessen, Abendessen

Zutaten für zwei Personen:

- 200 g Tofu natur
- 1 EL Rapsöl
- 300 g tiefgekühltes Asia-Gemüse
- 100 g Mungobohnensprossen
- 30 g Cashewkerne
- 2-3 EL Sojasauce
- 4 Stiele Koriandergrün
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. 200 g Tofu in etwa 1 cm groß würfeln und in Wok oder Pfanne in 1 EL Rapsöl etwa 2 Minuten scharf anbraten. Herausnehmen.
2. Erneut 1 EL Rapsöl erhitzen, TK-Asia-Gemüse und 30 g Cashewkerne darin unter Rühren 5 Minuten braten.
3. Mungobohnensprossen und Tofu unterheben, alles mit Salz, Pfeffer und 2-3 EL Sojasauce würzen.
4. Blätter von 4 Stielen Koriandergrün abzupfen und darüberstreuen.

Nährwerte pro Portion: 420 kcal

Bohnen-Puten-Pfanne

Empfehlenswert als:

FD: Mittagessen, Abendessen

SD: Mittagessen, Abendessen

ND: Mittagessen

Zutaten für zwei Person:

- 250 g Putenbrustfilet
- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Peperonischote
- 2 TL Tomatenmark
- 125 ml Gemüsebrühe
- 250 g weiße Bohnen (Dose oder gekocht)
- 2 EL Petersilie

Zubereitung:

1. 250 g Putenbrustfilet kleinschneiden, in einer Pfanne in 2 EL Olivenöl 3 Minuten anbraten.
2. 2 Knoblauchzehen hacken, eine rote Peperonischote würfeln, beides kurz mitbraten.
3. 2 TL Tomatenmark und 125 ml Gemüsebrühe dazugeben, alles aufkochen und zugedeckt 5 Min. köcheln.
4. Mit 250 g weißen Bohnen aufkochen, salzen und pfeffern, mit 2 EL Petersilie bestreuen.

Energie pro Portion: 300 kcal

Gemüsesuppe mit Würstchen

Empfehlenswert als:

FD: Mittagessen, Abendessen

SD: Mittagessen, Abendessen

ND: Mittagessen, Abendessen, ½ Portion als 4-5 Uhr Snack

Zutaten für zwei Person:

- 200 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- Eine Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 300 g Suppengemüse (frisch oder TK)
- ½ L Gemüsebrühe
- 2 Wiener Würstchen

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln würfeln. Eine Zwiebel fein hacken und in 1 EL Olivenöl andünsten.
2. Suppengemüse und Kartoffeln dazugeben, mit einem ½ L Gemüsebrühe aufgießen. Aufkochen, mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze 7-8 Min. garen.
3. Suppe pürieren, salzen und pfeffern. Zwei Wiener Würstchen in Scheiben schneiden und mit der Suppe erwärmen.

Energie pro Portion: 450 kcal

Immun-Smoothie

Zutaten für eine Portion:

- 1 Apfel
- ½ Banane
- Saft von ½ Zitrone
- nach Belieben: Ingwer
- 2 Handvoll Spinat
- ½ TL Zimt
- Wasser

Zubereitung:

Apfel vierteln und entkernen, Banane schälen, Spinat waschen und grob zerkleinern. Ingwer schälen und klein schneiden. Mit Zitronensaft, Wasser und Zimt in einem Mixer fein pürieren.

Energie pro Portion: 140 kcal

Erdbeer-Smoothie

Zutaten für vier Portionen:

- 500 g Erdbeeren
- 250 ml Buttermilch/ Joghurt
- 1 Stängel Basilikum

Zubereitung:

1. Die Erdbeeren waschen, entkelchen und in einen hohen Rührbecher geben. Buttermilch/ Joghurt hinzufügen und alles mit dem Stabmixer pürieren. Den Smoothie im Kühlschrank ca. 10 min durchziehen lassen.
2. Inzwischen Basilikum waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Smoothie in Gläser verteilen und mit Basilikum garnieren.

Energie pro Portion: 130 kcal

Rezeptquellen

- ❖ Buch „Die neue LOGI-Diät“ von Nicolai Worm, Franca Mangiameli, Heike Lemberger
- ❖ Buch „Säure-Basen-Kochbuch – Jeden Tag basisch genießen“ von Prof. Dr. Jürgen Vormann und Karola Wiedemann
- ❖ Buch „Diabetes heilen“ von die Ernährungs-Docs
- ❖ Buch „Schlank! Für Berufstätige“ von Dr. med. Anne Fleck
- ❖ Buch „Gesunde Sommerküche“ von Dr. med. Anne Fleck
- ❖ Buch „Vegan & günstig“ von Marie Laforêt
- ❖ Internetseite www.Eatsmarter.de
- ❖ Internetseite <https://www.ndr.de/ratgeber/kochen/rezepte/index.html>
- ❖ Internetseite: <https://www.smarticular.net/gesunde-energy-balls-energiekick-fuer-zwischendurch/>
- ❖ Internetseite: Schnelle & einfache Frühstücksmuffins · Eat this! Veganer Foodblog seit 2011 (eat-this.org)
- ❖ Health Food – App

(Rezepte teilweise abgeändert)