

Lehrküche – gesundes Kochen



Ernährungsberatung

Frau Felicia Rommel
Diätassistentin

FeliciaMaria.Rommel@srh.de
Tel: 07083 747 -3628 / -3743

Frau Jennifer Grube
Diätassistentin

Jennifer.Grube@srh.de
Tel: 07083 747 -3628 / -
3743

Frau Sophie König
Diätassistentin

Sophie.Koenig@srh.de
Tel: 07083 747 -3628 / -
3743

Liebe Rehabilitandinnen und Rehabilitanden,

im Folgenden haben wir Ihnen ein kleines Rezeptheft zum gesunden Kochen zusammengestellt. Zusätzlich zu den Rezepten finden Sie die wichtigsten Abkürzungen, Maße und Gewichte, Grundmengen, Garzeiten für Gemüse und Austauschmöglichkeiten einiger Lebensmittel, falls mal nicht alles zur Hand sein sollte.

Das Ernährungsteam des SRH Gesundheitszentrum Nordschwarzwald wünscht Ihnen viel Spaß beim Nachkochen!

Alle Rezepte finden Sie als Download auch auf unserer Website.
QR-Code scannen und mehr erfahren.



Grundlagen des gesunden Kochens

- Gemüse/ Salat oder Hülsenfrüchte sollten 50% des Tellers/ der Mahlzeit ausmachen
- fettarme Zubereitung: Öle mit dem Löffel abmessen, es genügt oft weniger
- die richtigen Öle zum Erhitzen verwenden (raffiniertes Rapsöl oder Bratöl)
- Beilagen wie Nudeln, Reis und Kartoffeln abmessen (z.B. mit der Hand)
- Reichlich Kräuter & Gewürze statt Salz verwenden

Abkürzungen		Maße und Gewichte	
EL	Esslöffel	1 TL Mehl/Stärke	5g
TL	Teelöffel	1 TL Grieß/Reis/Flocken	3g
Msp.	Messerspitze	1 TL Zucker	5g
Pr.	Prise*	1 TL Honig	10g
Bd.	Bund	1 TL Butter/Margarine	4g
Bl.	Blatt	1 TL Öl	4g
gem.	gemahlen	1 TL Milch	5g
gek.	gekocht/gegart	1 TL Joghurt	5g
getr.	getrocknet	1 TL Kakaopulver	2g
		1 EL Brühe (Pulver)	4g
*Menge, die zwischen Daumen und Zeigefinger passt		8 EL Flüssigkeit	~ 1/8 Liter
Grundmengen (pro Portion)			
Gemüse/Salat		Sättigungsbeilagen	
Frisch/Tiefkühlgemüse (roh)	150-200g	Reis/Teigwaren (roh)	50-80g
Konserve	130-150g	Kartoffeln (roh)	150-200g
Blattsalat (Beilage)	30-70g	Kartoffelpüree	150-200g
Rohkostsalat	100-130g	Kartoffelklöße (ca. 2 Stück)	180g
Salat aus gegartem Gemüse	100-130g		
Aufläufe/Pfannengerichte		Soßen/Suppen/Einlagen	
Auflauf (gegart)	300-500g	Soße	60-80ml
Pfannengerichte	ca. 300g	Soße zu Soßengerichten	150-200ml
		Vorsuppe	150-200ml
		Eintopf (Gesamtmenge)	350-500ml
		<u>Einlagen Vorsuppe (roh)</u>	
		Reis/Teigwaren/Grieß/Flocken	15g
		Gemüse	30g

Fleisch		Fisch	
Fleisch ohne Knochen (roh)	100-130g	Fisch, essbarer Anteil	150-200g
Fleisch mit Knochen (roh)	130-150g	Fisch, mit Kopf und Gräten	200-250g
Hackfleisch, gemischt	60-80g		

Austauschmöglichkeiten von Zutaten

Lebensmittel	Austauschmöglichkeit	Anwendungsbeispiel
100g Butter	80g Öl, 20ml Wasser 100g Margarine	Backwaren (auch umgekehrt möglich)
250ml Sauermilch	250ml Milch + 15ml Zitronensaft (5 Min. stehen lassen)	Milchgetränke, Süßspeisen
250ml Vollmilch	125ml Kondensmilch (7,5% Fett) + 125ml Wasser	Getränke, Backwaren, Kochpudding
1 Ei	2 Eigelb	Pfannkuchen, Rührkuchen, Mayonnaise (auch umgekehrt möglich)
100g Honig	60g Zucker + 40ml Flüssigkeit	Süßspeisen, Desserts (auch umgekehrt möglich)
10g Kakao	20g Bitterschokolade	Getränke, Süßspeisen, Marmorkuchen

Durchschnittliche Gardauer (in Minuten) von Gemüse

Die Garzeit ist abhängig von Schnittform und Größe des Gemüses.

Gemüsesorte	Garzeit	Gemüsesorte	Garzeit
Aubergine	15-20	Paprika	8-12
Blumenkohl	20-30	Rosenkohl	15-20
Brokkoli	15-20	Rote Beete (ganz)	60-90
Champignons	10-15	Schwarzwurzel	30
Erbsen	10-15	Selleriescheiben	15-20
Fenchel	20-30	Spargel	18
Grüne Bohnen	20-25	Spinat	4-6
Kohlrabischeiben	10-15	Weißkohl	20-40
Lauch	10-15	Wirsing	20-25
Karotten	20-30	Zucchini	10-15
Kartoffeln	20-40		

Abkürzungen Nährwertangaben pro Portion

kcal	KH	F	EW	BS	HS	Salz
Kilokalorien	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß	Ballaststoffe	Harnsäure	Kochsalz

Walnussbaguette

Zutaten (für 12 Stück)

350 ml	Wasser
1 Würfel	Hefe
1 Prise	Zucker
500 g	Weizenvollkornmehl
1 TL	Speisesalz
2 EL	Olivenöl
40 g	Walnuss

Zubereitung

- Walnüsse klein hacken oder schneiden
- alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem Teig verarbeiten
- den Teig ca. 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat
- mit bemehlten Händen 12 kleine Baguettes formen und mit einem scharfen Messer schräg einschneiden
- die Baguettes an einem warmen Ort ca. 15 -30 Minuten gehen lassen
- kurz vor dem Backen die Brötchen mit Wasser befeuchten

Backtemperatur: 200°C, vorgeheizt

Backzeit: 20-25 Minuten

Nährwertangaben pro Portion

kcal	KH	F	EW	BS	HS	Salz
195	26,2g	5,9g	6,5g	5,1g	76,2mg	1,1g

Dinkelstangen

Zutaten (für 32 Stück)

400 g	Dinkelvollkornmehl
½ Würfel	Hefe
1 TL	Honig
1 TL	Olivenöl
100 g	getrocknete Tomaten
10 g	Sonnenblumenkerne
½ TL	Salz
250 ml	lauwarmes Wasser

Zubereitung

- Tomaten im lauwarmen Wasser einweichen und klein hacken
- aus den restlichen Zutaten einen Hefeteig herstellen und die Tomatenwürfel ohne Einweichwasser zugeben.
- 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen
- aus dem Teig 32 lange Stangen formen und mit Sonnenblumenkernen bestreuen
- 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen

Backtemperatur: 170°C

Backzeit: ca. 20 Minuten

Nährwertangaben pro Portion

kcal	KH	F	EW	BS	HS	Salz
49	8,3g	0,7g	1,8g	1,1g	20,4mg	0,2g

Hummus

Zutaten (für 4 Portionen)

1 Dose	Kichererbsen (Abtropfgewicht ca. 265g)
2 EL	Sesammus (Tahin)
2 EL	Olivenöl
1-2 Zehen	Knoblauch
1-2 EL	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer, gemahlener Kreuzkümmel, Chili

Zubereitung

- Knoblauch grob hacken
- Kichererbsen gut abtropfen lassen (Wasser auffangen)
- Kichererbsen mit Olivenöl, Sesammus, Knoblauch und Zitronensaft fein pürieren
- bei Bedarf etwas des aufgefangenen Wassers dazugeben, um eine cremigere Konsistenz zu erhalten
- mit den Gewürzen abschmecken

Nährwertangaben pro Portion

kcal	KH	F	EW	BS	HS	Salz
203	13,8g	12,9g	6,3g	3,3g	115mg	1g

Linsenaufstrich

Zutaten (für 4 Portionen)

60 g	Rote Linsen
300 ml	Gemüsebrühe
	Lorbeerblatt, Nelke
1 Stück	Zwiebel, klein
1 Zehe	Knoblauch
1 TL	Raps- oder Olivenöl
2 EL	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer, Petersilie

Zubereitung

- Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in Öl andünsten
- roten Linsen, Gemüsebrühe, Lorbeerblatt und Nelken zu den Zwiebeln geben und in ca. 10 Minuten gar kochen
- Lorbeerblatt und Nelke herausnehmen
- Linsen pürieren oder mit einer Gabel zerdrücken
- mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer abschmecken und fein gehackte Petersilie unterrühren

Nährwertangaben pro Portion

kcal	KH	F	EW	BS	HS	Salz
83	8,8g	2,9g	3,9g	2,1g	35,5mg	0,7g

Apfel-Zwiebel-Paste

Zutaten (für 4 Portionen)

80 g	Magerquark
60 g	Butter
2 Stück	Apfel
2 Stück	Zwiebel, klein
2 TL	Rapsöl
2 TL	Senf
	Salz, Pfeffer
1 Bund	Schnittlauch

Zubereitung

- Apfel und Schnittlauch waschen und den Apfel (mit Schale) klein schneiden, Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden
- Zwiebel schälen, klein schneiden und zusammen mit dem Apfel in Öl andünsten
- Die Butter in die heiße Pfanne geben und sofort vom Herd nehmen
- alles abkühlen lassen
- die restlichen Zutaten, bis auf die Schnittlauchröllchen in einen Becher geben und pürieren
- den Aufstrich mit Senf, Schnittlauch und Salz abschmecken

Tipp: man muss den Aufstrich nicht pürieren, dann hat man noch etwas mehr Biss

Nährwertangaben pro Portion

kcal	KH	F	EW	BS	HS	Salz
195	10g	15,3g	3,6g	1,6g	12,9mg	0,3g

Ungarischer Paprikakäse

Zutaten (für 4 Portionen)

1 Stück	Paprika
1 Stück	Zwiebel, klein
1 Packung	Ziegenfrischkäse, ca. 150g
1 Packung	Hüttenkäse, ca. 200g
1 Zehe	Knoblauch
	Salz, Pfeffer
1 Bund	Schnittlauch

Zubereitung

- Paprika waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden
- die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken
- Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden
- Schafskäse mit Hüttenkäse verrühren, Paprikawürfel, Schnittlauchröllchen, Zwiebel und Knoblauch hinzufügen
- das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen

Nährwertangaben pro Portion

kcal	KH	F	EW	BS	HS	Salz
190	4,2g	14g	10,9g	0,8g	9,2mg	1,6g

Avocadoaufstrich

Zutaten (für 4 Portionen)

1 Stück	Tomaten
1 Stück	Zwiebel, klein
1 Stück	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl
1-2 TL	Zitronensaft
1 Stück	Avocado
	Salz, Pfeffer, Petersilie

Zubereitung

- Tomaten waschen, Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden
- Petersilie waschen, trocknen lassen und fein hacken
- Avocado halbieren, vom Stein befreien, das Fruchtfleisch herauslösen und mit einer Gabel zerdrücken
- mit Zitronensaft beträufeln und die restlichen Zutaten zugeben
- alles gut vermengen und mit den Gewürzen abschmecken

Nährwertangaben pro Portion

kcal	KH	F	EW	BS	HS	Salz
112	3,4g	10,1g	1,1g	2,5g	4mg	0g

Möhren-Nuss-Aufstrich

Zutaten (für 4 Portionen)

2 Stück	Karotten
2 EL	Haselnüsse, gemahlen
1 EL	Olivenöl
1 Packung	Frischkäse, ca. 200g
	Salz, Pfeffer, Curry, Petersilie

Zubereitung

- Möhren waschen, schälen, putzen und raspeln
- Öl in einer Pfanne erhitzen, Möhren mit Curry und Nüssen anschwitzen und dann abkühlen lassen
- Die abgekühlte Möhrenmasse mit dem Frischkäse verrühren und mit den Gewürzen abschmecken

Nährwertangaben pro Portion

kcal	KH	F	EW	BS	HS	Salz
271	5,1g	24,3g	7,3g	2,1g	8,5mg	1,3g

Bunter Salat

Zutaten (4 Portionen)

½ Stück	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
1 Stück	Karotte
1 Stück	Paprika
½ Stück	Salatgurke
½ Stück	Kopfsalat
2 EL	Olivenöl
2 EL	Essig
1 TL	Senf
	gehackte Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch, etc.)
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und mit Öl, Essig, Senf und den Kräutern/Gewürzen ein Dressing mischen
- Gemüse waschen, klein schneiden oder mit einem Gemüsehobel raspeln.
- Salat waschen, abtropfen lassen und zerkleinern
- Salat und Gemüse mit dem Dressing mischen und anrichten

Nährwertangaben pro Portion

kcal	KH	F	EW	BS	HS	Salz
113	6,3g	8g	2g	3,4g	22,9mg	0,2g

Vollkornnudeln mit Gemüse-Linsen-Soße

Zutaten (2 Portionen)

1 TL	Rapsöl
½ Stück	Zwiebel
1 Stück	Knoblauchzehe
½ Stück	Zucchini
1 Stück	Karotte
4 Stück	Tomaten, getrocknet
80 g	rote Linsen
400 ml	Gemüsebrühe
2-3 EL	Tomatenmark oder 1 Dose stückige Tomaten
1 TL	Balsamicoessig
	je 1 TL Kurkuma, Paprikapulver, Oregano, Basilikum, Bohnenkraut, Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt
120 g	Vollkornnudeln

Zubereitung

- Nudeln nach Packungsangabe in reichlich kochendem Wasser garen und anschließend in einem Sieb abtropfen lassen
- die Zwiebel und den Knoblauch fein schneiden
- Gemüse waschen und die Zucchini und Karotte in kleine Würfel schneiden
- die getrockneten Tomaten in heißem Wasser ca. 5 Minuten einweichen und anschließend ebenfalls in feine Würfel schneiden. Das Einweichwasser kann für die Soße weiter verwendet werden
- Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebelwürfel, Knoblauch und Tomaten bei mittlerer Hitze ca. 3-4 Minuten dünsten, bei Bedarf etwas Wasser zugeben.
- Tomatenmark hinzugeben und kurz anschwitzen
- Linsen, Karottenwürfel, Brühe und die Gewürze zugeben und alles gut vermischen. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten kochen lassen und dabei mehrmals umrühren
- die geschnittene Zucchini zugeben und nochmals 5 Minuten kochen lassen
- die Gemüse-Linsen-Soße mit dem Balsamicoessig verfeinern
- Nudeln mit der Soße und ggf. Parmesan anrichten

Nährwertangaben pro Portion

kcal	KH	F	EW	BS	HS	Salz
492	69,4g	9,5g	21,6g	17,3g	202mg	5,3g

Polenta Pizza (vegetarisch)

Zutaten (für 2 Portionen)

100 g	Maisgrieß (Polenta)
375 ml	Gemüsebrühe
40 g	Tomatenmark
1	Paprika
2	Tomaten
40 g	Emmentaler, gerieben
1 Zehe	Knoblauch
1 kleine	Zwiebeln
1 TL	Olivenöl
	Pfeffer, Oregano, Basilikum, Thymian, Paprika, ... nach Geschmack

Zubereitung

- Topf mit Gemüsebrühe aufkochen und Polenta einrühren, vom Herd nehmen und ca. 10 Minuten nachquellen lassen
- Auf einem mit Backpapier belegten Blech austreichen und beiseitestellen
- Beliebiges Gemüse (z. B. Tomaten und Paprika) würfeln, Zwiebel in feine Ringe schneiden, Knoblauch fein hacken
- Tomatenmark mit Olivenöl, Knoblauch und Gewürzen abschmecken und auf die Polenta streichen
- Gemüse und Zwiebelringe darauf verteilen
- Mit geriebenem Emmentaler bestreuen
- Bei 180°C Umluft für ca. 20 Minuten backen

Backtemperatur: 180°C Umluft Backzeit: ca. 20 Minuten

Nährwertangaben pro Portion

kcal	KH	F	EW	BS	HS	Salz
338	46g	10g	12,6g	6,7g	57,5mg	1,7g

Gefüllte Paprika mit Tomatensoße (vegetarisch)

Zutaten (für 2 Portionen)

Gefüllte Paprika:

2 Stück	Paprika
80 g	Vollkornspaghetti
40 g	Frischkäse
1 Bund	Schnittlauch
1 Scheiben	Schnittkäse zum Überbacken

Tomatensoße:

400 ml	Gemüsebrühe
2-3 Stück	Tomaten
1 Stück	Kartoffel
2-3 EL	Tomatenmark
1 Zehe	Knoblauch
	Salz, Pfeffer, Kräuter Gewürze nach Geschmack
1 Schuss	Kondensmilch

Zubereitung

- Topf mit Gemüsebrühe für die Tomatensoße aufsetzen
- Tomaten waschen, vierteln, Stiel entfernen und mit dem Tomatenmark in den Topf geben
- die gekochten Kartoffeln mit Knoblauch, Salz, Pfeffer, Kräutern dazugeben
- das Ganze köcheln lassen bis die Haut der Tomaten beginnt sich zu lösen
- Topf vom Herd nehmen und pürieren, bei Bedarf nochmals nachwürzen und zum Schluss mit Kondensmilch verfeinern
- Vollkornspaghetti nach Packungsangabe kochen und abgießen
- währenddessen Paprikaschoten waschen, aushöhlen und in ein tiefes Backblech setzen. Schnittlauch ebenfalls waschen, abtrocknen und in Röllchen schneiden
- gekochte Spaghetti mit dem Frischkäse und den Schnittlauchröllchen vermengen, aufdrehen und in die Paprikaschoten füllen und mit ½ Scheibe Käse belegen
- Tomatensoße zu den Paprika in das Backblech füllen

Backtemperatur: 180°C Ober-/ Unterhitze Backzeit: ca. 15-20 Minuten

Nährwertangaben pro Portion

kcal	KH	F	EW	BS	HS	Salz
375	38,9g	15,1g	14,7g	9,9g	87,1mg	5,1g

Vollkornnudeln

Zutaten (für ca. 2 Portionen)

85 g	Hartweizengrieß
60 g	Vollkornmehl
60 ml	Wasser
1 TL	Tomatenmark

Zubereitung

- alle Zutaten bis auf das Tomatenmark grob miteinander verrühren.
- Teig halbieren und in eine Hälfte das Tomatenmark einkneten.
- beide Teige jeweils gut kneten. Der Teig soll sich geschmeidig anfühlen und weder kleben, noch bröseln.
- die Teige jeweils nochmal halbieren, damit 4 Teigkugeln entstehen.
- Die Teigkugeln jeweils durch die Nudelmaschine von Stufe 1 bis Stufe 5 (nach jeder Stufe die Teigplatte auf die Hälfte zusammenklappen) zu einer Lasagneplatte auswellen und danach durch die Bandnudelwalze lassen.
- Man kann die Teige auch sehr dünn mit einem Wellholz ausrollen und einem scharfen Messer in Bandnudeln schneiden.

- Bei einer bunten Soße, wie z.B. Ratatouille kann das Tomatenmark auch weggelassen werden um einfarbige Nudeln zu erhalten.

Nährwertangaben pro Portion

kcal	KH	F	EW	BS	HS	Salz
245	47,3g	1,1g	7,9g	6,1g	60,9mg	0,05g

Knusprige Kartoffelecken

Zutaten (für 2 Portionen)

300 g	Kartoffeln
1-2 TL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Rosmarin

Zubereitung

- Backofen auf 180°C vorheizen
- Kartoffeln waschen und mit Schale achtel. Die Kartoffelecken sollten in etwa gleich groß sein
- Olivenöl in eine Schüssel geben und die Kartoffelecken hinzufügen
- Gewürze hinzufügen und alles vermischen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben

Backtemperatur: 180°C Ober-/ Unterhitze Backzeit: ca. 25-30 Minuten

Tipp: Die Kartoffeln können auch 40Min. im Backofen bleiben für mehr Bräune. Den Ofen immer wieder öffnen, um Feuchtigkeit rauszulassen. So werden die Kartoffelecken schön knusprig.

Nährwertangaben pro Portion

kcal	KH	F	EW	BS	HS	Salz
154	22,5g	5g	2,8g	1,8g	24mg	0,7g

Blumenkohl-Kroketten

Zutaten (für 2 Portionen)

½ Stück	Blumenkohl
1 Stück	Ei
½ Stück	Zwiebel
25 g	Emmentaler, gerieben
30 g	Parmesan, gerieben
1 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer, Schnittlauch

Zubereitung

- Topf mit Wasser für den Blumenkohl zum Kochen bringen.
- Den Ofen auf 190°C vorheizen.
- Blumenkohlröschen vom Strunk schneiden und weich kochen.
- Zwiebel klein hacken.
- Schnittlauch klein schneiden.
- Gekochten Blumenkohl in eine Schüssel füllen und mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zu einem Brei zerdrücken.
- Gehackte Zwiebel unter den Blumenkohl mischen.
- Paniermehl hinzugeben und gut vermischen.
- Reibekäse, geriebener Parmesan, Ei, Salz & Pfeffer hinzufügen und gut vermengen.
- Geschnittenen Schnittlauch unterheben.
- Ca. 10 Kroketten formen und auf ein Backblech mit Backpapier setzen (Hände feucht halten, damit die Kroketten glatt werden).
- Kroketten mit Olivenöl bestreichen.

Backtemperatur: 190°C Ober-/ Unterhitze Backzeit: ca. 15 Minuten

Nährwertangaben pro Portion

kcal	KH	F	EW	BS	HS	Salz
238	2,5g	19,2g	13,5g	1,5g	29mg	1,75g

Gefüllte Zucchini mit Tomatensoße

Zutaten (für 2 Portionen)

2 Stück	Zucchini à 200g
70 g	Reis
50 g	Emmentaler, am Stück
1-2 Stück	Champignon
½ Stück	Ei
2-3 Stück	Tomaten
½ Stück	Zwiebel
1 Stück	Knoblauchzehe
1 EL	Rapsöl
	Salz, Pfeffer, Oregano, Majoran, Basilikum

Zubereitung

- Reis nach Packungsangabe in reichlich Wasser bissfest garen
- Zucchini waschen, Enden abschneiden, halbieren und etwas aushöhlen
- Käse in feine Würfel schneiden
- Champignons putzen und in feine Würfel schneiden
- Reis, Champignons, Käse und Ei miteinander vermischen und würzen
- Zucchinihälften kurz in Öl anbraten, mit der Masse füllen und in Gemüsebrühe garen
- Tomaten waschen, häuten und in Würfel schneiden
- Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken
- Knoblauch und Zwiebel in Öl andünsten, Tomatenwürfel zugeben und garen
- anschließend die Tomatensoße mit dem Pürierstab pürieren, würzen und abschmecken

Nährwertangaben pro Portion

kcal	KH	F	EW	BS	HS	Salz
366	28g	16,6g	22,1g	6,7g	150mg	0,8g

Rosenkohl aus dem Ofen

Zutaten (für 2 Portionen)

400 g	Rosenkohl
2 TL	Raps- oder Olivenöl
	Salz, Pfeffer, verschiedene Kräuter

Zubereitung

- Ofen vorheizen
- Rosenkohl waschen, äußere Blätter ggf. entfernen und halbieren
- Rosenkohl in einer großen Schüssel mit dem Öl, Kräutern, Salz und Pfeffer mischen und hinterher auf ein Backblech geben
- der Rosenkohl ist gar, wenn er etwas Farbe beim Backen bekommt

Backtemperatur: 200°C Umluft

Backzeit: ca. 20-30 Minuten

Nährwertangaben pro Portion

kcal	KH	F	EW	BS	HS	Salz
100	5,8g	3,1g	7,9g	7,8g	120mg	0,1g

Ratatouille

Zutaten (für 2 Portionen)

½ Stück	Aubergine
½ Stück	Zucchini
½ Stück	Zwiebel
1 Stück	Knoblauchzehe
1 Stück	Paprika, gelb
1 Stück	Tomate
1 TL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence

Zubereitung

- Auberginen und Zucchini waschen, putzen und in 2 cm große Würfel schneiden
- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln
- Paprika waschen, putzen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden
- Tomaten waschen und ebenfalls in ca. 1 cm große Würfel schneiden
- in einem Topf das Öl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten
- nach und nach das restliche Gemüse zugeben, anbraten, Tomatenmark hinzufügen, würzen und dann bei schwacher Hitze ca. 10 Min schmoren lassen
- nach Bedarf Wasser oder Gemüsebrühe zugeben

Nährwertangaben pro Portion

kcal	KH	F	EW	BS	HS	Salz
84	7,9g	3,1g	3,5g	4,1g	42mg	0,4g

Überbackenes Putensteak

Zutaten (für 2 Portion)

2 Stück	Putensteak
1 Stück	Tomate
¼ Stück	Zucchini
40 g	Emmentaler, gerieben
1 EL	Rapsöl
	Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kräuter

Zubereitung

- Putensteak würzen und in einer Pfanne auf beiden Seiten anbraten
 - Tomate und Zucchini waschen, in Scheiben schneiden und auf das Putensteak legen
 - Kräuter darüber streuen und das Steak mit Käse bedecken
 - Die Garzeit beläuft sich, je nach Dicke des Fleisches, auf ca.25-35Min.
- Hähnchenbrust statt Putenbrust ist auch möglich.

Backtemperatur: 200°C Ober-/Unterhitze Backzeit: ca. 25-35 Minuten
180°C Umluft

Tipp: Statt dem Putensteak kann man auch ein Hähnchenbrustfilet oder Fischfilet verwenden. Das Fischfilet braucht jedoch nur ca. 15-20 Minuten im Ofen

Nährwertangaben pro Portion

kcal	KH	F	EW	BS	HS	Salz
294	1,5g	12,6g	42,9g	0,7g	193mg	0,8g

Thai Gemüse Curry mit Kokosmilch

Zutaten (2 Portionen)

1 Tasse	Reis
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
600 g	Gemüse (bspw.: Zucchini, Karotte, Zuckerschoten, Zuckrerbsen, Blumenkohl, Brokkoli, Blattspinat,...)
½ Stück	Limettensaft
1 EL	Olivenöl
1,5 EL	rote Thai Curry Paste
100 g	Kokosmilch
150 g	Milch
	Salz, Pfeffer
	ggf. etwas Chili

Zubereitung

- Zuerst den Reis 15 – 20 Minuten in reichlich kochen.
- In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Das restliche Gemüse in kleine Stücke schneiden.
- In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen und darin das gesamte Gemüse anbraten. Dabei immer wieder umrühren, damit nichts anbrennt.
- Nun Kokosmilch, Milch und Curry Paste hinzufügen, gut einrühren und das Curry bei niedriger Hitze einige Minuten köcheln lassen.
- Zum Schluss alles mit Salz, Chili und Limettensaft abschmecken und mit dem fertig gekochten Reis servieren.

Nährwertangaben pro Portion

kcal	KH	F	EW	BS	HS	Salz
431	64,1g	9,2g	16,2g	11,3g	234mg	0,25

Vollkornpasta mit weißer Kohlrabi- Walnuss- Bolognese

Für 4 Portionen:

- 1 kg Kohlrabi
- 100 g Walnuskerne
- 1 Gemüsezwiebel (ca. 80 g)
- 3 Knoblauchzehen
- 3 – 4 EL raffiniertes Rapsöl
- 80 g Parmesan
- 200 g Sahne (Alternativ: ungesüßte Kondensmilch)
- 1 – 2 TL Mehl
- Versch. Pfefferarten (z. B. weißer, Pfeffer, schwarzer Pfeffer, bunter Pfeffer), 1 Prise Muskatnuss, Kräuter der Provence, Majoran, Basilikum, optional Salz oder 1 TL Gemüsebrühe Pulver
- 400g Vollkornspaghetti
- Auf Wunsch: Basilikum für die Garnitur

Zubereitung:

- Kohlrabi schälen und in kleine Würfel schneiden. Walnüsse fein hacken und in einer Pfanne ohne fett anrösten. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln
- Rapsöl in einer großen, hohen und beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch für ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Kohlrabi Würfel zugeben und für ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze weiter anbraten, mit Pfeffer würzen.
- Vollkornspaghetti al dente kochen
- Die Kohlrabi Würfel mit Wasser und Sahne (ungesüßte Kondensmilch) ablöschen, Mehl mit 1 – 2 EL Wasser verrühren und unter die Sauce rühren. Für ca. 3 Minuten bei offener Pfanne köcheln lassen.
- Walnüsse und ca. ½ des Käses unterrühren und mit Kräutern und Gewürzen abschmecken
- Spaghetti in einem Sieb abgießen und mit der Kohlrabi- Bolognese auf 4 Teller portionieren und mit dem restlichen Käse über die Sauce verteilen
- Basilikum kalt abrausen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen und garniert servieren

Nährwertangaben pro Portion

kcal	KH	F	EW
885	89 g	49 g	29 g

*Wenn die Sahne durch ungesüßte Kondensmilch ersetzt wird, spart man ca. 40 % der kcal und des Fettgehalts ein

Joghurtschichtdessert

Zutaten (8 Portionen)

600 g	Naturjoghurt, 1,5% Fett
60 g	Haferflocken
6 EL	Nüsse, gehackt
300 g	Obst, frisch oder Tiefkühlobst
	Zucker/Honig nach Bedarf

Zubereitung

- den Naturjoghurt mit dem Zucker/Honig nach Bedarf süßen und die Haferflocken dazu geben
- die Nüsse hacken und das Obst bei Bedarf kleiner schneiden
- Joghurt abwechselnd mit dem Obst in einem Glas schichten und mit den gehackten Nüssen bestreuen

Tipp: Durch verschiedene Obstsorten, Nüsse und Gewürze (Zimt, Vanille, Ingwer,...) lässt das Rezept sich vielseitig abwandeln

Nährwertangaben pro Portion

kcal	KH	F	EW	BS	HS	Salz
156	15g	7,5g	5,8g	1,6g	12mg	0,2g

Orangencreme

Zutaten (für 8 Portionen)

200 ml	Milch, 1,5% Fett
½ Päckchen	Puddingpulver, Vanille
	Zucker/Honig nach Bedarf
3 Stück	Orange
120 g	Naturjoghurt, 1,5% Fett
120 g	Magerquark
120 g	saure Sahne, 10% Fett

Zubereitung

- Puddingpulver mit etwas kalter Milch anrühren
- die restliche Milch zum Kochen bringen, angerührtes Puddingpulver zugeben und einmal aufkochen lassen
- Pudding mit Zucker/Honig nach Bedarf süßen und etwas abkühlen lassen
- Orangen filetieren und die Filets ggs. halbieren
- unter den Pudding Quark, Joghurt und saure Sahne rühren
- zum Schluss Orangenfilets dazugeben und abschmecken

Tipp: Um Zucker oder Honig zu sparen, kann man einen Teil des Obstes pürieren und unter das Dessert rühren. Somit verteilen sich die Süße und der Geschmack des Obstes besser.

Nährwertangaben pro Portion

kcal	KH	F	EW	BS	HS	Salz
94	9,8g	3,5g	4,4g	1,3g	10,8mg	0,3g

Bananencookies

Zutaten (für ca. 25 Stück)

3 Stück	Bananen, reif
180 g	Haferflocken
60 g	Nüsse, z.B. Walnüsse
	Zimt

Zubereitung

- den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen
- Walnüsse klein hacken oder schneiden
- die reifen Bananen mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken
- die restlichen Zutaten in die Schüssel geben und mit der Hand verkneten
- aus dem Teig ca. 25 Cookies oder Bällchen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben

Backtemperatur: 180°C, vorgeheizt

Backzeit: 15-20 Minuten

Nährwertangaben pro Portion

kcal	KH	F	EW	BS	HS	Salz
57	7g	2g	1,5g	1,1g	15mg	0g