



Lehrküche – gesundes Kochen

Ernährungsberatung

Liebe 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!

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 | Esstlöffel | 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 |
| | | Einlagen Vorsuppe (roh) | |
| | | 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 |

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 |

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
 - o 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 |

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 |

Geflügelragout

Zutaten (für 2 Portionen)

| | | |
|-----|-------|--------------------|
| 200 | g | Putenbrustfilet |
| 15 | Stück | Kleine Champignons |
| 1 | Stück | Zwiebel, klein |
| 1 | EL | Rapsöl |
| | | Salz, Pfeffer |

Zubereitung (Dieses Rezept funktioniert ohne umrühren)

- benötigt wird ein großer Topf mit Deckel.
- Champignons putzen und in Scheiben schneiden .
- Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.
- Putenbrustfilet in feine Streifen schneiden.
- mit Salz, Pfeffer, ggf. Kräuter würzen.
- Öl in einem Topf erhitzen (maximale Stufe) und richtig heiß werden lassen.
- Zuerst das Fleisch in den Topf geben, dann die Zwiebeln auf das Fleisch streuen und auf die Zwiebeln dann die Champignons legen.
Wichtig: Bei der Zubereitung wird nicht umgerührt. Erst wenn das Fleisch nach ca. 12-15 Minuten gar ist.
- Deckel aufsetzen und erst nach 12-15 Minuten wieder öffnen. Sobald sehr viel Wasserdampf austritt, können Sie den Herd leicht runterstellen.
bei Bedarf können sie zum Ende hin, Mehl mit kalter Milch verrühren und das Ragout damit abbinden.

Tipp: Sie können den Geschmack variieren indem sie z.B. Kokosmilch, Zitronensaft, Sojasaße, Weißwein, Sahne, Currypulver und so weiter einsetzen.
Dieses Gericht hat wenig Kalorien und eignet sich hervorragend für eine Gewichtsreduktion.

Nährwertangaben pro Portion

| kcal | KH | F | EW | BS | HS | Salz |
|------|------|------|-------|------|-------|------|
| 250 | 7,2g | 9,5g | 32,4g | 3,5g | 217mg | 0,5g |

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 |

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 |

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 |

Salat mit Grillkäse

Zutaten (für 2 Portionen)

| | | |
|-----|-------|-------------------|
| 50 | g | Feldsalat |
| 50 | g | Eisbergsalat |
| 2 | Stück | Karotte, klein |
| ½ | Stück | Salatgurke |
| 1 | Stück | Zwiebel, klein |
| 3 | EL | Walnüsse |
| 20 | g | Oliven, schwarz |
| 200 | g | Grillkäse |
| 1 | EL | Rapsöl |
| 75 | g | Joghurt, 1,5%Fett |
| | | Apfelessig |
| | | Salz, Pfeffer |

Zubereitung

- Blattsalate putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen
- Karotte schälen und raspeln. Salatgurke waschen und würfeln. Zwiebel schälen und Zwiebelringe schneiden. Oliven abtropfen lassen
- für das Dressing Joghurt mit etwas Apfelessig verrühren und mit Salz, Pfeffer abschmecken
- alle Zutaten (außer Grillkäse und Walnüsse) auf einen Teller anrichten und mit dem Joghurdressing anmachen
- Grillkäse mit etwas Rapsöl in einer Pfanne beidseitig anbraten, bis die gewünschte Bräunung erreicht ist
- zum Schluss die Walnüsse und den Grillkäse über den Salat geben

Tipp: Der Käse eignet sich prima auch zum Grillen für Sommerfeste.
Anstatt dem Grillkäse eignet sich z.B. auch Fetakäse, Schinkenwürfel, Hähnchenbrust, Putenstreifen, gekochte Eier, gebratenes Fischfilet,...

Nährwertangaben pro Portion

| kcal | KH | F | EW | BS | HS | Salz |
|------|-------|-------|-------|------|------|-------|
| 621 | 14,6g | 48,5g | 28,2g | 6,8g | 52mg | 10,2g |

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 |

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 | 1,6h |

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 |

Walnussbaguettes

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 |