

Gesund Kochen

-

Trotz Hartz 4

Rezeptsammlung für eine gesunde

Ernährung 17.10.2015

Tipps zum Einkaufen und Speiseplangestaltung

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt 2-3 Portionen Fleisch und 1-2 Portionen Fisch pro Woche. An den anderen Tagen der Woche sollte die Hauptmahlzeit aus Gemüse mit Milch- und Milchprodukten, sowie Ei kombiniert werden.

Eine Woche könnte folgendermaßen geplant werden:

- 1 Fleischgericht
- 1 Eintopf mit oder ohne Fleisch/Fisch
- 1 Auflauf mit oder ohne Fleisch/Fisch
- 1 Pfannengericht mit oder ohne Fleisch/Fisch
- 1 Fischgericht
- 1 fleisch-/fischfreies Gericht
- 1 Süßspeise

- Vergessen Sie die Ballaststoffe und Vitamine nicht – zu jeder Hauptspeise gehört ein Salat, eine Rohkost oder Gemüse
- Programmieren Sie Abwechslung, in dem ein Hauptgericht mit jeweils unterschiedlichen Beilagen und Gemüse/Salat kombiniert wird.
- Kochen Sie trocken mit soßenhaltigen Komponenten, z.B.- Frikadellen mit gebundenem Gemüse.
- Behalten Sie den Fettgehalt im Auge und versuchen Sie fetthaltige Komponenten mit weniger fetthaltigen zu kombinieren (z.B. Bratwurst mit Kartoffelpüree anstatt Pommes).
- Bei den Fleischkomponenten können Sie mit gestückeltem Fleisch oder Fisch, sowie mit Hackfleisch die Menge reduzieren und somit die Kosten minimieren.
- Im Eintopf schmecken auch Schinkenwürfel, so haben Sie den Fleischgeschmack, aber nicht die Menge an Fleisch.
- Gestalten Sie das Essen bunt, denn das Auge isst mit.
- frische, wenig verarbeitete Lebensmittel sind oft ergiebiger und günstiger als Fertigprodukte
- Setzen Sie saisonale Obst- und Gemüsesorten ein.
- Gehen Sie nicht hungrig einkaufen.
- Machen Sie sich einen Einkaufszettel und nehmen Sie nur das mit, was Sie aufgeschrieben haben.

- Schauen Sie beim Einkauf genau hin – unten liegen oft die günstigen Produkte, die genauso gut sind, wie die Markenprodukte.
- Wenn mehrere Marken von einer Sorte angeboten werden, vergleichen Sie den Preis – wichtig: auf 100g oder 1kg, denn die Verpackungen sind unterschiedlich abgepackt.

Was sollte im Vorratsschrank oder Keller nicht fehlen?

Beilagen: Vollkorn-Reis, Vollkorn-Nudeln, Ebly, Linsen, Kartoffeln

Brot: frisches Vollkorn, Knäcke, Zwieback

Müsli: Vollkorn-Flocken, Nüsse, Kerne

Gewürze: Salz, Pfeffer, Öle, Essig, Tomatenmark, Senf, Meerrettich, gekochte Brühe

Konserven: Sauerkraut, Rote Beete, Mais, Kidneybohnen, geschälte Tomaten, eingelegte Gurken, Oliven

Vollkorn-Mehl, Knoblauch, Zwiebeln

Obst

...im Kühlschrank

Milchprodukte: Milch, Joghurt, Quark, Buttermilch, Frischkäse, Käse, Saure Sahne, Parmesan

Fleisch: Wurst, Schinkenwürfel

Fisch: Makrele, Lachsforelle, Lachs, Forelle

Gemüse: Tomaten, Möhren, Paprika, Gurke, Salat

Eier, Marmelade

...im Tiefkühlfach

Gemüse, Obst (klein geschnitten), Fleisch, Hack, Fisch, Kräuter, Brot

Im Eiwürfelbehälter: Cremefine, saure Sahne

Vorgekochtes

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück:	Frühstück:	Frühstück:	Frühstück:	Frühstück:	Frühstück:	Frühstück:
Toastbrot, Butter, Käse, Puten-Aufschnitt, Gurke, Kakao, Tee/ Kaffee	Graubrot, Butter, Käse, Marmelade, Banane, Kakao, Tee/Kaffee	Vollkornbrot, Butter, Marmelade, Frischkäse, gekochter Schinken, Paprika, Kakao, Tee/Kaffee	Toast, Butter, Nougatcreme, Honig, Käse, Kakao, Tee/Kaffee	Müsli, Apfel, Banane, Kiwi, Joghurt, Orangensaft, Tee/Kaffee	Toast, Margarine, Kassler-Aufschnitt, Käse, Nougatcreme, Gurke, Kakao, Tee/Kaffee	Brötchen, Margarine Frischkäse, Puten-Aufschnitt, Gurke, Kakao, Tee/ Kaffee
Mittagessen:	Mittagessen:	Mittagessen:	Mittagessen:	Mittagessen:	Mittagessen:	Mittagessen:
Pizza Sizilianisch Kopfsalat mit Joghurt-Kräuter-Dressing, Wasser	Hähnchenbrust-gratin	Kartoffelsuppe	Käsespätzle mit Gurkensalat	Seelachs Pellkartoffel mit Kräuterquark und Gurkenscheiben	Nudelsalat mit Bratwurst	Chili con Carne mit Reis
Abendbrot:	Abendbrot:	Abendbrot:	Abendbrot:	Abendbrot:	Abendbrot:	Abendbrot:
Graubrot, Butter, Käse, Fleischsalat, Tomate-Mozarella, Tee, Wasser	Vollkornbrot, Butter, Puten-Aufschnitt, Apfel-Möhrensalat, Früchtetee, Apfelschorle	Graubrot, Butter, gekochter Schinken, Käse, Spiegelei, Wasser	Vollkornbrot, Butter, Fleischsalat, Frischkäse, Gurke, Tee, Apfelschorle	Vollkornbrot, Magerine, Frischkäse, Kassler-Aufschnitt, Bunter Salat, Wasser	Graubrot, Margarine, Puten-Aufschnitt, Käse, Spiegelei, Tee, Wasser	Brötchen, Margarine, Käse, gekochter Schinken, Rührei, Tomaten, Tee, Apfelschorle

Wochenplan: Rezepte

Montag

Frühstück:

Menge	Zutaten	Preis
8 Scheiben	Toastbrot	0,18 €
80g	Butter	0,28 €
4 Scheiben	Käse	0,64 €
4 Scheiben	Putenaufschnitt	0,66 €
1	Salatgurke	0,45 €
2 Tassen	Kakao	0,37 €
4 Tassen	Tee/Kaffee	0,40 €
		Gesamt: 2,98 €

Mittag: Pizza Siziliana mit Kopfsalat und Zwiebel-Schinken-Dressing

Pizza Siziliana

Menge	Zutaten	Preis
350g	Mehl	0,18 €
¾ Würfel	Hefe	0,06 €
200 ml	Milch	0,14 €
1	Ei	0,13 €
	Salz, Pfeffer	0,01 €
150g	Zwiebeln	0,07 €
3 Zehen	Knoblauch	0,21 €
50g	Tomatenmark	0,14 €
1 Dose	Geschälte Tomaten	0,55 €
5 EL	Olivenöl	0,25 €
1 EL	Zucker	0,01 €
1 TL	getrockneter Oregano	0,15 €
100g	Geriebener Gouda	1,27 €
		Gesamt: 3,17 €

Zubereitung:

Aus dem Mehl, der in lauwarmer Milch aufgelösten Hefe, dem Ei und Salz einen Hefeteig kneten. Den Hefeteig mit einem Trockentuch abdecken und für eine Stunde an einen warmen Ort stellen. Danach den Teig nochmals kneten und auf einem Backblech ausrollen, abdecken und nochmal eine halbe Stunde gehen lassen. Die Tomaten werden mit einer Gabel zerdrückt und mit dem Tomatenmark, Zucker und Oregano vermischt. Der Knoblauch wird abgezogen und gehackt, dann in etwas Öl angebraten. Danach wird die Tomatenmischung hinzugefügt und eine halbe Stunde auf niedriger Hitze gekocht, mit Pfeffer und Salz würzen.

Die Tomatenmischung wird auf dem Pizzateig verteilt. Die Zwiebeln werden geschält und in Würfel oder halbe Ringe geschnitten und ebenfalls auf der Pizza verteilt. Zum Schluss wird der geriebene Gouda darüber gestreut. Die Pizza bei 200 Grad ca. 20 Minuten backen, danach mit Olivenöl beträufeln und in Stücke schneiden.

Kopfsalat mit Kräuter- Joghurt-Dressing

Menge	Zutaten	Preis
1	Kopfsalat	0,79 €
4 EL	Fettarme Milch	0,03 €
200 g	Fettarmer Joghurt	0,19 €
1 TL	Senf	0,02 €
	Pfeffer, Salz	0,10 €
1 EL	Fein gehackten Schnittlauch	0,20 €
2 TL	Gehackter Oregano	0,10€
5 EL	Fein gehackte Petersilie	0,30€
2 l	Mineralwasser	0,25 €
		Gesamt: 1,98 €

Zubereitung:

Den Kopfsalat in mundgerechte Stücke teilen, waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebel wird nach dem Schälen ganz fein gewürfelt oder gehackt. Ein wenig von dem Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und die Zwiebeln darin glasig anschwitzen, den fein gewürfelten Schinken dazugeben und mitbraten. Die übrigen Zutaten verschlagen und die Zwiebel-Schinken-Mischung unterrühren. Eventuell das Dressing noch einmal abschmecken.

Abendbrot:

Menge	Zutaten	Preis
8 Scheiben	Graubrot	0,52 €
80g	Butter	0,14 €
4 Scheiben	Käse	0,64 €
400g	Fleischsalat	0,94 €
2	Tomaten	0,15 €
220g	Mozzarella	0,55 €
4	Tee	0,40 €
2 l	Mineralwasser	0,25 €
		Gesamt: 3,59 €

Dienstag

Frühstück:

Menge	Zutaten	Preis
8 Scheiben	Graubrot	0,52 €
80g	Butter	0,28 €
4 Scheiben	Käse	0,64 €
100g	Marmelade	0,20 €
4	Bananen	0,84 €
2 Tassen	Kakao	0,37 €
4 Tassen	Tee/Kaffee	0,40 €
		Gesamt: 3,25 €

Mittag: Hähnchenbrustgratin

Menge	Zutaten	Preis
600g	Hähnchenbrust	2,99 €
300g	Champignons	0,45 €
300g	Creme fraiche	0,89 €
	Salz, Pfeffer, Paprikapulver	0,15 €
100g	Butter	0,35 €
5 EL	Mehl	0,03 €
50g	Aprikosenmarmelade	0,10 €
40g	Paniermehl	0,03 €
250g	Reis	0,25 €
2 l	Mineralwasser	0,25 €
		Gesamt: 5,49 €

Zubereitung:

Das Fleisch wird gründlich gewaschen, trocken getupft und rundum mit den Gewürzen eingerieben. dann in Mehl gewendet. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin pro Seite ungefähr 4 Minuten braten und danach in eine vorgefettete Auflaufform legen. Die Champignons werden geputzt und in Scheiben geschnitten, dann in die Pfanne geben und im Bratensatz leicht angedünstet. Creme fraiche und die Marmelade hinzugeben, durchrühren und erhitzen. Mit Pfeffer und Salz nach Geschmack würzen. Die Champignons nun über das Fleisch in die Form geben, darüber das Paniermehl streuen und die restliche Butter in Flöckchen darauf setzen.

Im auf 200Grad vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten überbacken. Inzwischen den Reis nach Packungsangaben garen. Reis und Hähnchen auf vier Tellern anrichten.

Abendbrot:

Menge	Zutaten	Preis
8 Scheiben	Vollkornbrot	0,52 €
80g	Butter	0,14 €
4 Scheiben	Putenaufschnitt	0,66 €
1	Apfel-Möhrensalat	1,19 €
4 Tassen	Früchtetee	0,80 €
4 Glas	Apfelschorle	0,13 €
		Gesamt: 3,59 €

Zubereitung: Apfel-Möhrensalat

Menge	Zutaten	Preis
300g	Möhren	0,18 €
250g	Äpfel	0,37 €
30 ml	Zitronensaft	0,07 €
5 EL	Speiseöl	0,25 €
50g	Honig	0,22 €
	Salz, Pfeffer	0,10 €

Möhren waschen, schälen und reiben. Äpfel waschen, schälen und entkernen. Ein paar Spritzer Zitronensaft in eine Schüssel mit Wasser geben und die Äpfel hineinlegen, damit sie nicht braun werden. Äpfel raspeln und zu den Möhren geben. Restlichen Zitronensaft, 2 EL Wasser und Speiseöl untermengen. Honig zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. ½ bis 1 Stunde durchziehen lassen.

Mittwoch

Frühstück:

Menge	Zutaten	Preis
4 Scheiben	Vollkornbrot	0,26 €
4 Scheiben	Toastbrot	0,26 €
80g	Butter	0,28 €
100g	Frischkäse	0,33 €
100g	Marmelade	0,20 €
4 Scheiben	Gekochter Schinken	0,66 €
2	Tomaten	0,15 €
2 Tassen	Kakao	0,37 €

2 Tassen	Tee/Kaffee	0,20 €
		Gesamt: 2,71 €

Mittag:

Menge	Zutaten	Preis
600 g	Kartoffeln	0,70 €
3	Karotten	0,15 €
3	Zwiebeln	0,05 €
1 Stange	Porree	0,30 €
1 l	Wasser	
2 TL	Gemüsebrühe	0,01 €
	Salz	0,02 €
	Pfeffer	0,02 €
1 Prise	Muskat	0,02 €
2 EL	Öl	0,05 €
1	Lorbeerblatt	0,03 €
½ Bund	Petersilie	0,49 €
	Grün vom Sellerie	0,59 €
		Gesamt: 2,43 €

Zubereitung:

Kartoffeln, Karotten, Zwiebeln schälen und klein schneiden. Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden.

In einem Suppentopf Öl heiß werden lassen und die Kartoffeln, die Karotten und die Zwiebeln anschwitzen. Nach und nach das Wasser hinzugeben 2 Teelöffel Gemüsebrühe, das gehackte Grün vom Sellerie und das Lorbeerblatt dazugeben und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat würzen. Den Eintopf ca. 30 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss die gehackte Petersilie hinzufügen.

Abendbrot:

Menge	Zutaten	Preis
8 Scheiben	Graubrot	0,52 €
80g	Butter	0,14 €
4 Scheiben	Gekochter Schinken	0,66 €
4 Scheiben	Käse	0,64 €
4	Spiegeleier	0,52 €
4 Tassen	Tee	0,40 €
4 Glas	Apfelschorle	0,13 €
		Gesamt: 3,01 €

Donnerstag

Frühstück:

Menge	Zutaten	Preis
8 Scheiben	Toastbrot	0,26 €
80g	Butter	0,28 €
50g	Nougatcreme	0,13 €
50g	Honig	0,23 €
4 Scheiben	Käse	0,64 €
2 Tassen	Kakao	0,37 €
2 Tassen	Tee/Kaffee	0,20 €
		Gesamt: 2,71 €

Mittag: Käsespätzle mit Gurkensalat

Käsespätzle

Menge	Zutaten	Preis
500g	Spätzle	0,85 €
250g	geriebener Gouda	1,27 €
200g	Zwiebeln	0,09 €
1 Bund	Schnittlauch	0,88 €
1 TL	Salz	0,05 €
40g	Butter	0,14 €
		Gesamt: 3,28 €

Zubereitung:

Einen großen Topf mit Salzwasser füllen und aufkochen. Dann die Spätzle ca. 10 bis 15 Minuten kochen. Dann herausnehmen und abtropfen lassen, in eine Schüssel füllen, mit Käse bestreuen und im Backofen warm stellen. Die Butter in einer Pfanne heiß werden lassen und die in Ringe geschnittenen Zwiebeln darin schwenken, bis sie eine hellbraune Farbe haben. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Spätzle mit den Zwiebeln und dem Schnittlauch bestreuen und servieren.

Gurkensalat:

Menge	Zutaten	Preis
1	Salatgurke	0,45 €
1	Zwiebel	0,05 €
3 EL	Öl	0,02 €
1 Bund	Schnittlauch	0,88 €
2 EL	Kräuternessig	0,01 €
	Salz	0,05 €
	Pfeffer	0,05 €
1 Prise	Zucker	0,03 €
		Gesamt: 1,59 €

Zubereitung:

Die Gurke in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Öl, Essig, Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker verquirlen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und zum Essig-Öl-Dressing geben. Das Dressing mit den Zwiebeln und der Gurke vermengen.

Abendbrot:

Menge	Zutaten	Preis
8 Scheiben	Vollkornbrot	0,52 €
80g	Butter	0,14 €
400g	Fleischsalat	0,94 €
1	Salatgurke	0,45 €
4 Tassen	Tee	0,40 €
4 Glas	Apfelschorle	0,13 €
		Gesamt: 2,58€

Freitag:

Frühstück:

Menge	Zutaten	Preis
400g	Müsli	0,50 €
1	Apfel	0,30 €
1	Banane	0,22 €
1	Kiwi	0,10 €
200g	Joghurt	0,19 €
4 Tassen	Orangensaft	0,68 €
2 Tassen	Tee/Kaffee	0,20 €
		Gesamt: 2,71 €

Mittag: Seelachs mit Pellkartoffeln und Kräuterquark

Menge	Zutaten	Preis
600 g	Seelachs	2,03 €
5	große Kartoffeln	0,50 €
150 g	Magerquark	0,50 €
150 g	Joghurt 1,5 %	0,40 €
3 EL	gemischte Kräuter	0,30 €
	Salz	0,05 €
	Pfeffer	0,05 €
1	Gurke	0,45 €
		Gesamt: 4,28 €

Zubereitung:

Für den Kräuterquark den Joghurt und den Magerquark mit Salz und Pfeffer würzen. Die tiefgefrorenen Kräuter auftauen lassen und unter die Joghurt- Quark-Masse heben.

Die Kartoffeln putzen und in kochendem Wasser ca. 25 Minuten kochen. Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten in einer Pfanne anbraten. Die Kartoffel pellen und mit dem Kräuterdip und dem Fisch servieren.

Abendbrot:

Menge	Zutaten	Preis
8 Scheiben	Vollkornbrot	0,52 €
80 g	Margarine	0,14 €
200 g	Frischkäse	0,66 €
4 Scheiben	Kassler-Aufschnitt	0,86 €
	bunter Salat	0,30 €
8 Tassen	Früchtetee	0,80 €
		Gesamt: 3,28 €

Bunter Salat:

Menge	Zutaten	Preis
200 g	Tomaten	0,18 €
½ Stück	Eisbergsalat	0,25 €
150 g	Möhren	0,09 €
1	Paprika	0,30 €
100 g	Zwiebeln	0,05 €
1 EL	Essig	0,02 €
6 EL	Speiseöl	0,30 €
50 g	Senf	0,09 €
1 Prise	Salz	0,05 €
1 Prise	Pfeffer	0,05 €
		Gesamt: 1,38 € €

Zubereitung:

Tomaten waschen und in Würfel schneiden. Eisbergsalat in Streifen schneiden, waschen und abtropfen lassen. Möhren schälen und raspeln. Die Paprikaschote waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die übrigen Zutaten zu einer Soße verrühren. Eisbergsalat, Paprika, Möhren, Tomaten und Zwiebeln vermischen. Die Soße darüber geben.

Samstag:

Frühstück:

Menge	Zutaten	Preis
8 Scheiben	Toastbrot	0,18 €
80 g	Margarine	0,14 €
50 g	Nussnougatcreme	0,13 €
4 Scheiben	Kassler-Aufschnitt	0,86 €
2	Paprika	0,60 €
2 Tassen	Kakao	0,37 €
4 Tassen	Kaffee/Tee	0,40 €
		Gesamt: 2,68€

Mittag: Nudelsalat mit frischen Bratwürsten

Menge	Zutaten	Preis
250 g	Nudeln	0,25 €
250 g	Frische Pilze	0,60 €
2	Paprika	0,60 €
2	Tomaten	0,15 €
3 EL	Balsamico-Essig	0,04 €
2 EL	Olivenöl	0,25 €
1 EL	Honig	0,01 €
	Salz	0,05 €
	Pfeffer	0,05 €
1 Packung	Frische Bratwürste	1,49 €
		Gesamt: 3,49€

Zubereitung:

Die Nudeln in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten kochen, bis sie al dente sind. Die Paprika und die Tomaten waschen und in Würfel schneiden. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit etwas Öl die Pilze anbraten und anschließend zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen. Für das Dressing Olivenöl, Balsamico-Essig, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Die Nudeln, die Paprika, Tomaten und Pilze vermengen und mit der Salatsoße übergießen. Die Bratwürstchen in einer Pfanne mit etwas Öl von allen Seiten anbraten.

Abendbrot:

Menge	Zutaten	Preis
8 Scheiben	Vollkornbrot	0,52 €
80 g	Margarine	0,14 €
200g	Käse	0,64 €
4 Scheiben	Puten-Aufschnitt	0,66 €
4	Spiegeleier	0,52 €
4 Tassen	Tee	0,40 €
		Gesamt: 2,88€

Sonntag:**Frühstück:**

Menge	Zutaten	Preis
6	Brötchen	1,02 €
80 g	Margarine	0,14 €
200 g	Frischkäse	0,66 €
4 Scheiben	Puten-Aufschnitt	0,66 €
1	Gurke	0,45 €
2 Tassen	Kakao	0,37 €
4 Tassen	Kaffee/Tee	0,40 €
		Gesamt: 2,68€

Mittag: Chili con Carne:

Menge	Zutaten	Preis
500 g	Gemischtes Hackfleisch	2,19 €
1 Dose	Kidneybohnen	0,39 €
1 Dose	Mais	0,39 €
3	Knoblauchzehen	0,15 €
2	Paprika	0,60 €
2 TL	Tomatenmark	0,40 €
3 EL	Öl	0,30 €
1 EL	Gemüsebrühe (instant)	0,10 €
1	Chilischote	0,40 €
3	Zwiebeln	0,20 €
	Salz	0,05 €
	Pfeffer	0,05 €
200 g	Reis	0,21 €
		Gesamt: 5,43€

Zubereitung:

Die Zwiebeln und den Knoblauch werden schälen und hacken, dann zusammen mit dem Hackfleisch in Öl angebraten. Tomatenmark einrühren und kurz mitbraten, dann die Tomaten zerdrücken und zusammen mit dem Saft in den Topf geben. Die Paprika waschen und würfeln, zu dem Hackfleisch geben. Mit Pfeffer und Salz würzen und einen halben Liter Brühe zufügen. Nach einer Stunde Garzeit werden die abgetropften Bohnen zugefügt. Die Chili putzen, entkernen und hacken, dann ebenfalls zur Suppe geben. Eventuell noch etwas nachsalzen und leicht einkochen lassen. Inzwischen den Reis wie auf der Packung angegeben gar kochen.

Abendbrot:

Menge	Zutaten	Preis
6	Brötchen	1,02 €
80g	Margarine	0,14 €
4 Scheiben	Käse	0,64 €
4 Scheiben	Gekochter Schinken	0,66 €
4 Portionen	Rührei	0,52 €
3	Tomaten	0,22 €
4 Tassen	Früchtetee	0,40 €
		Gesamt: 3,60€

Brokkolicremesuppe

(4 Personen)

600 g	Brokkoli	waschen und mit Strunk grob kleinschneiden.
2	kleine Kartoffeln	schälen und auch grob kleinschneiden.
1	Zwiebel	putzen und fein hacken. In
2 TL	Rapsöl	andünsten.
1 l	Gemüsebrühe, instant	Brokkoli, Kartoffeln dazugeben - alles 15 Minuten kochen. Die fertige Suppe pürieren und
1 EL	saure Sahne	unterziehen. Mit
	Pfeffer, frisch gemahlen	und
	Salz, Muskat	abschmecken
2 EI	Sonnenblumenkerne	in einer Pfanne ohne Fett rösten und beim Servieren über die Suppe geben.

Kartoffelscheiben mit Kräuterdipp

4 Portionen

Zutaten

800g mittelgroße Kartoffeln Olivenöl
Salz und Pfeffer Kräuter der Provence

Kräuterdipp:

150g Joghurt 1,5% Fett 150g Magerquark
½ Zwiebel 1 Knoblauchzehe
3 EL gemischte Kräuter aus dem Garten oder tiefgefrorene Mischung
Salz und Pfeffer, Prise Zucker

Zubereitung

Die Kartoffeln in 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Auf ein Backblech mit Backpapier legen und mit Olivenöl dünn bepinseln. Grobes Salz, Pfeffer und Kräuter der Provence darüber streuen. Bei 200°C im vorgeheizten Backofen ca. 20 Min garen.

Den Joghurt mit Quark glatt rühren, die Knoblauchzehen und die Zwiebel abziehen und in kleine Stücke hacken. Kräuter waschen, zupfen und klein hacken. Alles unter den Joghurt geben und mit Salz/ Pfeffer abschmecken.

Spinat-Pfannkuchen mit Rohkost

Für 2 Personen

Zutaten

Teig

4 gehäufte EL
100 ml
1 Stück
1/2 Stück
Salz, Pfeffer
Sesam

VK-Mehl
Mineralwasser
Ei
Chili

Rohkost

1 Stück Apfel
1 Stück Möhre
1 EL Zitronensaft
Schnittlauch
Salz, Pfeffer

Füllung

250g Spinat TK
50 - 100ml Milch 1,5% Fett
1 TL Gemüsebrühpulver
1 Stück Zwiebel
1 Stück Knoblauchzehe
Muskat, Pfeffer, Salz

Zubereitung

Pfannkuchen mit Füllung:

Das Mehl mit dem Ei, dem Mineralwasser und der klein gewürfelten Chili vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ca. 10 Min. stehen lassen.

Die Milch mit dem Gemüsebrühpulver erhitzen, die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und darin 2-3 Min. kochen. Den Spinat und den gewürfelten Knoblauch dazugeben und alles mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine Pfanne mit ein wenig Öl erhitzen (pro Pfannkuchen 1 TL Öl) den Teig hinein geben und wenn er leicht braun wird den Pfannkuchen mit Sesam bestreuen und wenden. Den fertigen Pfannkuchen auf einen Teller geben. Auf die eine Seite den Spinat verteilen und die andere Hälfte überklappen.

Rohkost:

Die Möhre in feine Scheiben und den Apfel in feine Spalten schneiden (Beides gleich groß). Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und dazu geben. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Ofengemüse mit Kräuterdipp für 4 Personen

Zutaten

1	große Zucchini
1	Hokkaidokürbis
6	mittelgroße Kartoffeln
2	Knoblauchzehen
1 TL	getrockneter Rosmarin
1 TL	getrockneter Thymian
2 EL	Geriebener Parmesan
250 g	Cherrytomaten
4 EL	Olivenöl
150 g	Joghurt 1,5%
150 g	Magerquark
	Salz
	Pfeffer
½	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
3 EL	Gemischte Kräuteraus dem Garten oder tiefgefrorene Mischung
1Prise	Zucker

Zubereitung

Die Zucchini und die Kartoffeln waschen und in Scheiben schneiden. Den Hokkaidokürbis mit einem Löffel entkernen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Das Gemüse auf ein mit Alufolie ausgelegtes Backblech geben. Zwei Knoblauchzehen schälen, fein hacken und auf dem Gemüse verteilen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Thymian würzen und mit Olivenöl beträufeln. Den geriebenen Parmesankäse über das Gemüse streuen und im vorgeheizten Backofen 30 Minuten bei 180 Grad garen. Die Tomaten waschen und 5 Minuten vor Ende der Garzeit zum Gemüse dazugeben.

Dipp:

Den Joghurt mit Quark glatt rühren, die Knoblauchzehe und die Zwiebel abziehen und in kleine Stücke hacken. Kräuter waschen, zupfen und klein hacken. Alles unter den Joghurt geben und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Lasagne für 4 Personen

Hackfleischsoße

Zutaten

3	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
4	mittelgroße Möhren
2	Stangen Porree
2 EL	Olivenöl
500 g	Gemischtes Hack
	Salz
	Pfeffer
1 – 2 EL	getrockneter Oregano
	Paprikapulver
1 EL	Tomatenmark
1 Dose (850ml)	Tomaten
1/8 l	Gemüsebrühe
100 g	geriebener Gouda
16	Lasagneplatten

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Möhren und Porree schälen, waschen. Alles fein würfeln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Hack darin kräftig anbraten. Möhren, Porree, Knoblauch und Hälfte Zwiebeln kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer, Oregano und Paprika würzen.

Mit Tomaten (samt Saft) und Gemüsebrühe ablöschen, Tomaten fein zerdrücken. Aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln.

Für die weiße Soße:

Zutaten

1	Kleine Zwiebel
50g	Mehl
½ l	Milch
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Das Mehl in einem Topf 2 Min. hell anrösten. Die feingewürfelten Zwiebeln dazugeben und noch 1 Min. mit dem Mehl rösten. Den Topf vom Herd nehmen und das Mehl etwa 2 Min. abkühlen lassen. Milch zur Mehl-Zwiebel-Mischung gießen und mit einem Schneebesen glattrühren. Das ganze unter ständigem Rühren zum Kochen bringen und noch 10 Min. leicht köcheln lassen. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Zutaten in eine nicht gefettete Auflaufform schichten. Zuerst den Boden der Form mit der weißen Soße bedecken, dann 1 Schicht Lasagneblätter darauf legen. Nun folgt eine Schicht Hackfleischsoße, die mit Käse bestreut wird. In dieser Reihenfolge weiterverfahren, bis alle Zutaten verbraucht sind. Die Lasagne im Backofen bei 180 Grad 30-40 Minuten backen.

Kartoffelpizza für 4 Personen

Zutaten

1 kg	Kartoffeln
2	Zwiebeln
2	Eier
	Salz
4 EL	Mehl
	Pfeffer
1 Packung	Pilze
1 Bund	Lauchzwiebeln
3	Paprika (rot, gelb, grün)
4 EL	Tomatensoße (siehe Rezept)
200 g	Geriebener Käse (Gouda, Edamer, etc.)

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und waschen. Danach die Kartoffeln und die 2 Zwiebeln in Stifte reiben und gut vermengen. 2 Eier und 4 EL Mehl unter die Kartoffel-Zwiebelmischung heben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Erneut durchmengen.

Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen und im Backofen bei 160 Grad Umluft ca. 20 Minuten vorbacken.

Den Kartoffelboden nach 20 Minuten aus dem Backofen nehmen.

Die Paprikas waschen und in Würfel schneiden, die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Die Lauchzwiebeln abziehen und in Ringe schneiden.

Den Kartoffelboden mit 4 EL Tomatensoße (siehe Rezept) bestreichen und die Paprika und den gekochten Schinken auf dem Pizzaboden verteilen. Den geriebenen Käse darüber streuen und im Backofen nochmals 20 Minuten goldbraun backen, bis der Käse zerfließen ist.

Tomatensoße für den Pizzateig

Zutaten:

2 EL	Olivenöl
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
500 ml	Passierte Tomaten
1 EL	Tomatenmark
1 EL	Oregano
1 Prise	Zucker
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden, den Knoblauch ebenfalls schälen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig dünsten. Tomatenmark und passierte Tomaten dazugeben, aufkochen lassen und gelegentlich umrühren. Die Tomatensoße mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und einem EL Oregano würzen.

Nudelauflauf

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

(4 Personen)

Zutaten:

- 2 EL Rapsöl
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 300 g Nudeln
- 1 Auberginen
- 1 Schale Champignons
- 2 Paprikaschote(n), gelb, in kleinen Würfeln
- 1 kl. Dose Tomaten in Würfeln

- Salz und Pfeffer
- 200 g Magerquark
- 80 g Käse gerieben 45% F.i.Tr.
- Kräuter der Provence
- Cayennepfeffer

Zubereitung

Einen Topf mit Wasser aufsetzen, salzen. Wenn das Wasser kocht die Nudeln hineingeben und ca. 10 Min kochen, abgießen.

Das Öl in einem Topf erwärmen, die gewürfelte Zwiebel und den fein geschnittenen Knoblauch zufügen und kurz andünsten. Auberginen, Champignons und Paprika in Würfel schneiden und hinzugeben.

Die gewürfelten Tomaten dazugeben und das Gemüse mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Kräuter der Provence abschmecken. Ca. 5 Minuten weiter garen. Den Topf von der Herdplatte nehmen.

Den Quark und die gegarten Nudeln unter die Gemüsemasse heben; pikant abschmecken.

Die Auflaufform mit einem Tropfen Öl einfetten und die Masse hineinfüllen. Alles mit dem Käse bestreuen

Den Auflauf bei 200°C für 20 Minuten im Backofen überbacken.

Buttermilchgelee

(4 - 8 Portionen)

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

1 l	Buttermilch, natur	in eine Schüssel geben. Mit
2 EL	flüssigem Honig	verrühren.
10 Blatt	Gelatine	in reichlich kaltem Wasser einweichen und anschließend die weiche Gelatine auspressen und bei schwacher Hitze auflösen. Von der Buttermilch die Hälfte unter ständigem Rühren zur Gelatine geben. Dann die Buttermilch-Gelatinemasse in die restliche Buttermilch einrühren. Die Masse in Schälchen füllen.
100g	Himbeeren oder Erdbeeren	in die gefüllten Schälchen geben und im Kühlschrank die Speise fest werden lassen.
300 g	Himbeeren oder Erdbeeren. Zitronensaft und Honig	Mit etwas pürieren. Das Obstpüree über die gelierte Speise geben.

Das Rezept enthält insgesamt 690 kcal, pro Portion 90 kcal und 0 g Fett

Rezeptidee und -gestaltung
Ulla Piepel
Diät- und Ernährungsberaterin
AOK Lingen (Ems)

Fruchtgrütze

(4 Portionen)

250ml	Fruchtsaft	abmessen, davon 100ml mit
2 EL	Stärke	anrühren.
500g	Obst (z.B. Beeren, Pfirsiche)	mit den anderen 150ml Saft erhitzen.
2 EL	Zucker oder Honig	dazugeben. Sobald das Obst kocht, die angerührte Stärke einrühren und aufkochen bis der Saft „klar“ wird und andickt. Dann in Gläser abfüllen. Dazu passt eine Vanillesoße (1/2l Milch, 30g Vanillepuddingpulver, 1 EL Zucker)

Salatdressing

Vinaigrette mit Balsamico

ergibt ca. 200ml

Zutaten

- 5 EL Balsamico Essig
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Kürbiskernöl
- 2 EL Ahornsirup (kann auch durch Honig ersetzt werden)
- 1 EL Senf
- 10 EL Wasser

- ½ Chili
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Chili klein schneiden und mit allen Zutaten in eine Schale geben.
Mit dem Schneebesen die Zutaten glattrühren.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Je nach Geschmack können auch unterschiedliche Kräuter gehackt und dazu gegeben werden.

Kräuter-Joghurt-Dressing mit Knoblauch

Ergibt ca. 250ml

Zutaten

- 200g fettarmen Naturjoghurt
- 4 EL fettarme Milch
- 1 TL Senf
- 1 EL fein gehackten Schnittlauch
- 2 EL fein gehackte Petersilie
- 2 TL gehackten Oregano
- 1 Knoblauchzehe fein gehackt
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Joghurt, Milch und Senf miteinander glattrühren.
Die Kräuter und den Knoblauch fein hacken. Alles unterheben.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Beerendressing

Ergibt ca. 200ml

Zutaten

- 100g frische oder tief gefrorene Erdbeeren
- 3 TL Rapsöl
- 4 EL Apfelsaft aus 100% reinem Saft
- 1 EL gepresster Zitronensaft
- 1 EL Essig oder Weißwein
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und pürieren.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Dieses Dressing schmeckt sehr gut zu Blattsalaten.

Schnitzeltopf

(ca. 4 - 6 Personen)

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.
Garzeit: ca. 10 Min.

1 (ca. 250 g)	Gemüsezwiebel	häuten, halbieren und in Streifen schneiden.
1 TL	Rapsöl	in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln andünsten
500g	Schweineschnitzel	in feine Streifen schneiden und zu den Zwiebeln geben und das Fleisch mit anbraten. Mit
	Salz und Pfeffer	würzen.
400 g	Möhren	putzen, in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Zwiebel-Fleisch kurz schmoren.
1 Prise	Zucker	über die Möhren geben. Mit etwas
	Wasser	angießen.
500 g	Kartoffeln	putzen, würfeln und mit in die Pfanne geben
500 g	Chinakohl	putzen, grob zerschneiden und anschließend auf den Pfanneninhalt schichten. Mit etwas
	Gemüsebrühe	abschmecken und etwa 10 Min. weiter schmoren.

Das Rezept enthält insgesamt 445 kcal, **pro Portion 110 kcal und 3g Fett**

Rezeptidee und -gestaltung
Ulla Piepel
Diät- und Ernährungsberaterin
AOK Lingen (Ems)

Fischgratin

(4 Personen)

500 g	Fischfilet (Seelachs, Kabeljau, Rotbarsch)	säubern, mit
	Zitronensaft	säuern, melieren und mit
1 Prise	Jodsalz	und
	Pfeffer, frisch gemahlen	würzen; dann in gleich große Stücke schneiden. Den Fisch in einer Pfanne mit von beiden Seiten anbraten. Den Fisch in eine Auflaufform legen und zur Seite stellen.
1 EL	Öl	
4	Zucchini	waschen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
1	Zwiebel	schälen und würfeln. Beides in
1 EL	Öl	3 Minuten andünsten und
1 EL	Sojasauce	zugeben.
		Das Gemüse ohne Flüssigkeit über den Fisch geben.
300 g	Milch 1,5% Fett	Die aufgefangene Flüssigkeit mit in einem Topf mit
20g	Mehl	verrühren und aufkochen.
2 EL	Dill, gehackt	unterrühren und abschmecken. Die Soße über das Gemüse geben.
100g	geriebenen Käse	darüber streuen und alles bei 180°C für 10 Min überbacken

Dazu passen Kartoffeln, Kartoffelpüree oder Naturreis.