



Meine liebsten Rezepte



Hameln-Pyrmont
Die Gesundheitsregion

www.gesundheitsregion.hameln-pyrmont.de

Mit freundlicher Unterstützung von Monika Reinecke

Frühling

Apfel-Kohlrabi-Salat

Zutaten für 4 Portionen | je ca. 303 kcal

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------|
| 2 kleine Kohlrabi mit Blattgrün | 50 g gehackte Walnüsse |
| 2 kleine Äpfel | 100 g Ziegenweiskäse |
| 1 Zitrone | 1 EL getrocknete Sultaninen |
| 2 EL Walnussöl | Salz, Pfeffer |
| 1 Prise Salz | 50 g Rucola |
| 1 TL Ahornsirup oder Honig | |

Zubereitung:

Die Blätter der Kohlrabi entfernen. Dabei die kleinen, jungen Blätter nicht wegschmeißen! Diese waschen und in feine Streifen schneiden. Kohlrabi schälen. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und beides in feine Stifte raspeln. Die Zitrone auspressen und den Saft, Walnussöl, Salz und Ahornsirup unter das Gemüse heben und ziehen lassen.

Walnüsse hacken, Ziegenweiskäse zerbröckeln, mit den Sultaninen und Kohlrabi-Blättchen unter den Salat mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf dem Rucola anrichten.

Tipp: Mit einer Scheibe Vollkornbrot wird daraus eine vollwertige, leichte Mahlzeit. Die Kohlrabi-Blättchen enthalten mehr Mineralstoffe und Vitamine als der Kohlrabi selbst!

Frühling

Kohlrabi-Schnitzel in Mandelkruste

mit Kräuter-Quark

Zutaten für 4 Portionen | je ca. 380 kcal

600 g Kohlrabi
1 Bund Schnittlauch
Petersilie
Bärlauch je nach Saison
350 g Magerquark
150 g Joghurt 1,5 % Fett
1TL Zitronensaft

Ca. 60 g Vollkornmehl
2 Eier
Salz, Pfeffer
3 EL gehackte Mandeln
100 g Semmelbrösel
2 EL Öl

Zubereitung:

Kohlrabi putzen, schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser 5 Minuten kochen, herausnehmen, kalt abschrecken und trocken tupfen. Frische Kräuter (Bärlauch, Petersilie, Schnittlauch ...) waschen, trocken schütteln und fein hacken. Magerquark mit 150 g Joghurt verrühren, die Kräuter untermischen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Vollkornmehl auf einen Teller geben. Die Eier in einem weiteren Teller aufschlagen und verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Gehackte Mandeln und Semmelbrösel auf einen weiteren Teller geben. Kohlrabischeiben erst in Mehl, dann im Ei und zum Schluss in den Bröseln wenden. Eine beschichtete Pfanne erhitzen, die Kohlrabischeiben portionsweise in 2 EL Olivenöl von beiden Seiten je etwa 3 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Kohlrabischnitzel mit dem Quark genießen.

Tipp: Statt der Mandeln kann man auch Sesam oder Nüsse verwenden. Aus den Kohlrabiblättern kann man mit etwas Öl und wenigen Nüssen ein leckeres Pesto mixen!

Frühling

Spargel- Pasta- Pfanne

Zutaten für 4 Portionen | je ca. 502 kcal

1 kg grüner Spargel	1 Hand voll Basilikumblätter
400 g Penne Nudeln	2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe	2 EL Pinienkerne
Saft und Abrieb ½ Bio-Zitrone	40 g Parmesan Käse

Zubereitung:

Den Spargel kurz unter kaltem Wasser abspülen. Am unteren Ende des Spargels 1 cm abschneiden. Ungefähr das untere Drittel des Spargels mit einem Sparschäler schälen, dann die Stangen in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Knoblauch pellen und fein hacken. Von einer Bio-Zitrone die Schale abreiben und den Saft auspressen. Nun die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

Während die Nudeln kochen, eine große Pfanne mit Öl erhitzen und die Spargelstücke ca. 7 Minuten braten und erst dann den Knoblauch dazu geben und kurz mit braten. Wenn der Spargel den gewünschten Garpunkt erreicht hat, die Nudeln, Saft und Abrieb der Zitrone sowie Pinienkerne dazugeben. Alles erhitzen und vermengen. Zum Anrichten Basilikumblätter und Parmesan darüber streuen.

Tipp: Schmeckt auch prima mit weißem Spargel, den man komplett schälen muss! Statt Pinienkerne passen auch sehr gut gehackte Walnüsse zu dem Gericht.

Sommer

Melonen- Feta- Salat

Zutaten für 4 Portionen | ca. 184 kcal

600 g Wassermelone
200 g Fetakäse (9 % Fett)

1 EL Schnittlauchröllchen
½ TL getrockneter Oregano

Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl
2 TL Zitronensaft

Zubereitung:

Das Fruchtfleisch der gut gekühlten Melone auslösen, Kerne entfernen und in mundgerechte Würfel schneiden.

Feta in sehr grobe Stücke zerbröseln. Melonenwürfel vorsichtig mit dem Käse, Schnittlauch und Oregano mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Olivenöl und Zitronensaft darüber träufeln.

Sofort servieren, dazu passt frisches Weißbrot. Ideal zum Grillen! 😊

Tipp: Feta mit höherem Fettgehalt kann ebenso verwendet werden. Dann kommen ein paar Kalorien dazu. Wenn man diesen superschnellen Salat mitnehmen möchte, bitte Feta mit allem, außer Melone, mischen. Die Melonenwürfel erst unmittelbar vor dem Servieren untermischen, sonst zieht es sehr viel Saft!

Sommer

Ei auf Spinat

mit Frischkäse-Sauce

Zutaten für 4 Portionen | je ca. 501 kcal

60 g Zwiebeln

1 EL Öl

1 kg frischen Blattspinat

50 ml Gemüsebrühe

200 g Frischkäse

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

800 g Kartoffeln

8 Eier

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen, schälen und durchschneiden. Nochmals abspülen und in einem Topf mit Wasser und 1 TL Salz ca. 20 Minuten kochen. Mit einem spitzen Messer hinein pieken und prüfen, ob die Kartoffeln weich sind.

Vom Spinat die Stiele entfernen und unschöne Blätter aussortieren. Den Spinat mehrmals gründlich waschen, abtropfen lassen und dann in sehr grobe Stücke schneiden. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden und in 1 EL Öl in einem großen Topf hellbraun anbraten. Den Spinat dazugeben, durchrühren und mit der Brühe ablöschen. Einige Minuten dünsten lassen und dann den Frischkäse dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Nebenbei 8 Eier weichkochen und vorsichtig pellen. Die Eier auf dem Spinat anrichten und mit den Kartoffeln servieren.

Tipp: Wenn es schnell gehen soll, kann man auch tiefgekühlten Blattspinat verwenden.

Sommer

Gemüse- Feta- Spieße

zum Grillen

Zutaten für 8 Spieße | je ca. 240 kcal

8 Holzspieße	1 EL weißen Balsamico Essig
350 g Feta	oder Zitronensaft
3 rote Paprikaschoten	1 TL Thymian
2 mittelgroße Zucchini	1 TL Rosmarin
100 ml Olivenöl	1 Knoblauchzehe
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Holzspieße in Wasser einlegen. Knoblauch pellen, fein hacken und mit Öl, Essig, Salz, Pfeffer und den Kräutern verrühren. Den Fetakäse in ca. 2 cm große Würfel schneiden und in die Marinade geben. Ca. 1 Stunde ziehen lassen.

Paprika ebenfalls in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Die Zucchini längs in dünne Scheiben schneiden. Das geht sehr gut mit einem Sparschäler!

Nun die Käsewürfel aus der Marinade nehmen und in einer Zucchinischeibe einrollen. Die Zucchinirolle abwechselnd mit den Paprikastücken aufspießen und mit restlicher Marinade bepinseln. Die Spieße einige Minuten von jeder Seite grillen.

Tipp: Dazu schmecken sehr gut Kartoffelspalten aus dem Ofen mit selbstgemachtem Tomatenketchup!

Sommer

Schnelle Gazpacho

kalte Gemüsesuppe ohne Kochen

Zutaten für 2 Liter | ca. 15 Portionen | je ca. 110 kcal

- | | |
|--------------------|----------------------------------|
| 1 Salatgurke | 9 EL Olivenöl |
| 2 Paprikaschoten | 6 EL Balsamico-Essig |
| 6 Tomaten | 10 Eiswürfel (mit Mixer püriert) |
| 1 kleine Zwiebeln | Salz, Pfeffer |
| 2 Knoblauchzehen | Tabasco |
| 600 ml Tomatensaft | 2 EL gehackte Petersilie |

Zubereitung:

Gurke, Paprikaschoten und Tomaten waschen und in Stücke schneiden. Die Zwiebeln pellen und fein würfeln. Die Knoblauchzehen pellen und fein hacken. Alles mit Tomatensaft, Olivenöl, Balsamico Essig und Eiswürfeln mit dem Mixstab pürieren.

Mit Salz, Pfeffer und Tabasco herzhaft abschmecken. Gehackte Petersilie zum Dekorieren darauf streuen.

Tipp: Die Suppe sehr kalt servieren! Schmeckt besonders erfrischend an heißen Sommertagen.

Sommer

Grüner Bohnen- Kartoffelsalat

Zutaten für 4 Portionen | je ca. 322 kcal

300 g kalte, gekochte Kartoffeln vom Vortag	Ca. 10 schwarze Oliven
500 g frische grüne Bohnen	60 ml Olivenöl
1 kleine rote Zwiebel	Salz, Pfeffer
100 g Datteltomaten	2 EL weißen Balsamico Essig
1 TL Bohnenkraut	oder Zitronensaft
1 TL Thymian	2 EL frisch gehackte Petersilie
	4 gekochte Eier

Zubereitung:

Die Enden der Bohnen abschneiden, waschen, in ca. 4 cm lange Stücke schneiden und dann in kochendem Salzwasser mit Bohnenkraut ca. 5 Minuten kochen. Über einem Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Die kalten, gegarten Kartoffeln in ca. 1 cm große Stücke schneiden. 4 Eier ca. 7 Minuten, je nach Größe, kochen und abpellen. Datteltomaten waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebel pellen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Oliven nach Wunsch in kleine Scheiben schneiden oder ganz lassen. In einer weiteren Schale Olivenöl, Essig, Thymian verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Frische Petersilie waschen, trocken schütteln, vom Stiel abzupfen und fein hacken. Davon ca. 2 EL in das Dressing geben und gut mit den vorbereiteten Zutaten, bis auf die Eier, vermengen. Die Eier halbieren und auf dem Salat anrichten.

Tipp: Der Salat ist perfekt zum Mitnehmen im Schraubglas für unterwegs. Er eignet sich als leichte, sommerliche Hauptmahlzeit oder Beilage zum Grillen.

Wirsing-Tarte

mit Schinken

Zutaten für 6 Portionen | je ca. 316 kcal

Zutaten Teig:

250 g Dinkelmehl
60 g Magerquark
70 g Butter
1/2 TL Salz
1 Ei

Zutaten Belag:

400 g Wirsing
100 g Kochschinken
1 Zwiebel
1/2 TL gem. Kümmel
1 EL Rapsöl

200 g Kräuterfrisch-
käse (15 % Fett)
3 Eier
Salz, Pfeffer
gem. Muskatnuss

Zubereitung:

Die kalte Butter in kleine Stücke schneiden und mit Mehl, Quark, Ei und Salz zu einem geschmeidigen Teig kneten. Kurze Zeit im Kühlschrank ruhen lassen. Den Wirsing putzen, vierteln, den Strunk entfernen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Den Kochschinken ebenso in Streifen schneiden. Öl in einen breiten Topf geben und die in feine Streifen geschnittene Zwiebel darin kurz anschwitzen, den Wirsing hinzufügen, mit Kümmel würzen und einige Minuten garen lassen. Nun die Schinkenstreifen dazugeben und mit Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken.

Den Teig dünn ausrollen, dazu die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestäuben. Eine runde Backform mit Backpapier belegen, mit dem Teig auslegen und mit einer Gabel kleine Löcher einstechen, damit der Teig sich nicht wölbt. Für den Guss Eier, Frischkäse, Salz und etwas Muskatnuss in einer weiteren Schale verrühren. Den Backofen auf 220 °C Ober-Unterhitze vorheizen. Die Kohlmischung auf den Teig geben, den Guss darüber verstreichen und ca. 30 Minuten backen.

Tipp: Die Tarte lässt sich sehr gut aufwärmen. Statt Kohl eignen sich viele andere Gemüse, z. B. Spinat, sehr gut!

Herbst

Gefüllte Zucchini

mit Reis und Tomatensauce

Zutaten für Portionen | ca. je 513 kcal

600 ml Gemüsebrühe	1 Knoblauchzehe
150 g Naturreis	2 EL Olivenöl
4 Zucchini	800 ml passierte Tomaten
150 g junger Gouda	1 TL Kräuter der Provence
1/2 Topf Basilikum	40 g gehackte Walnuskerne
2 Zwiebeln	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Gemüsebrühe aufkochen, den Naturreis dazugeben und bei wenig Hitze ca. 35 Minuten garen. Die Zucchini waschen, putzen und längs halbieren. Mit einem kleinen scharfen Löffel das Fruchtfleisch auslösen, dabei einen ca. 1 cm breiten Rand stehen lassen. Käse fein reiben. Von einem halben Topf Basilikum die Blätter abzupfen, waschen, trocken schütteln und grob durchschneiden. Für die Tomatensauce Zwiebeln und Knoblauchzehe pellen, fein hacken und im Olivenöl in einem Topf bei schwacher Hitze glasig dünsten.

Die passierten Tomaten dazu gießen. Das Fruchtfleisch der Zucchini grob durchhacken, zugeben, mit Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence würzen. Die Sauce ca. 15 Minuten köcheln lassen. Den gekochten Reis mit dem Käse, gehackten Walnüssen, Basilikum mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Zucchinihälften damit füllen. Die Tomatensauce in eine große Auflaufform geben, die Zucchinihälften hineinsetzen und im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen.

Spitzkohl

mit Sprossen

Zutaten für 4 Portionen | je ca. 373 kcal

160 g Basmatireis	wenige Chiliflocken oder Tabasco
1 kg Spitzkohl	500 g Sojasprossen
4 Möhren	100 ml Gemüsebrühe
1 Stange Porree	100 ml Kokosmilch
1 Stück Ingwer	2 EL Sojasauce
1 EL Öl / Erdnussöl	1 TL Currypulver

Zubereitung:

Reis in Salzwasser garen. Spitzkohl vierteln, den Strunk entfernen, den Spitzkohl in 2 cm breite Streifen schneiden. Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Porree längs halbieren, mit Wasser abspülen und in schräge Streifen schneiden.

Den Ingwer schälen und fein hacken. In einer tiefen Pfanne oder Wok das Öl mit Currypulver erhitzen, Gemüse und Ingwer dazugeben und kurz unter rühren anbraten. Sojasprossen dazugeben und ca. 2 Minuten mit braten.

Die Gemüsebrühe und Kokosmilch hinein gießen. Mit Sojasauce und Chili oder Tabasco abschmecken und mit Reis servieren.

Tipp: Sehr lecker dazu sind auch Mie-Nudeln!

Herbst

Kürbis-Suppe

mit Kokosmilch

Zutaten für 3 Liter | ca. 1.600 kcal

Ca. 1.200 g Hokkaido-Kürbis (1 Stück)	1 Bio-Orange mit Schale
1 Zwiebel	1 L Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe	400 ml Kokosmilch
1 Stück Ingwer	Salz und Pfeffer
1 EL Öl	Cayennepfeffer
2 TL Currypulver	2 EL Kürbiskerne
	Kürbiskernöl

Zubereitung:

Den Kürbis mit Schale waschen, trockenreiben. Unschöne Stellen abschneiden, halbieren, die Kerne mit einem Löffel ausschaben, den Kürbis in große Würfel schneiden. Orange waschen, trocken reiben und mit Schale in Würfel schneiden. Ingwer (Menge nach Geschmack) schälen und fein hacken.

Zwiebel und Knoblauchzehe pellen, in Würfel schneiden und mit Öl in einem großen Topf anschwitzen und mit Currypulver bestäuben. Die Kürbisstücke und Orange dazu geben. Ingwer, Gemüsebrühe, Kokosmilch, Salz, Pfeffer und etwas Cayennepfeffer dazugeben, ca. 20 Minuten weich kochen und pürieren. Kürbiskerne kurz anrösten. Die Suppe anrichten, mit Kernen bestreuen und ein paar Tropfen Kürbiskernöl darauf träufeln.

Tipp: Die Suppe ist vegan und eignet sich gut zum Einfrieren!

Kartoffel-Suppe

mit Bohnen

Zutaten für 4 Portionen | je ca. 147 kcal

500 g mehlig kochende Kartoffeln	½ TL Bohnenkraut oder Thymian
250 g dicke Bohnen (Glas)	1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel	750 ml Gemüsebrühe
20 g Butter	Muskat
1 Lorbeerblatt	Salz, Pfeffer
	½ Bund Petersilie

Zubereitung:

Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Bis zur weiteren Verarbeitung in eine Schale geben und mit Wasser bedecken. Dicke Bohnen (Glas) abgießen und abspülen. Die Zwiebeln und fein würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen und darin die Zwiebelwürfel glasig anschwitzen. Kartoffeln, Lorbeerblatt und Bohnenkraut hineingeben, die Knoblauchzehe dazu pressen, Gemüsebrühe angießen und ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Kurz vor Ende der Garzeit die Bohnen zufügen und fertig köcheln lassen. Mit Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken. ½ Bund Petersilie vom Stiel abzupfen, waschen, hacken und in die Suppe geben und servieren.

Tipp: Besonders würzig schmeckt die Suppe, wenn man 80 g rohen, geräucherten Schinken in feinen Streifen in die Suppe gibt! Somit enthält 1 Portion ca. 193 kcal.

Herbst/Winter

Kartoffel- Gemüse- Auflauf

Zutaten für 2 Portionen | je ca. 450 kcal

300 g Kartoffeln	1 TL Mehl
1 Kohlrabi	125 ml fettarme Milch
1 große Möhre	100 g geriebenen Emmentaler Käse
300 g Brokkoli	Pfeffer
125 ml Gemüsebrühe	2 EL gehackte Petersilie
1 Zwiebel	1 EL geriebenen Parmesan
1 TL Butter	

Zubereitung:

Kartoffeln mit Schale waschen, kochen, pellen und auskühlen lassen. Die kalten Kartoffeln in Scheiben schneiden. Kohlrabi schälen und grob würfeln. Die Möhre schälen und in Scheiben schneiden. Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Das Gemüse in der Gemüsebrühe etwa 5 Minuten vorgaren, abtropfen lassen, dabei den Sud für die Sauce aufbewahren. Die Zwiebel fein hacken, in einem Topf in Butter anschwitzen, Mehl unterrühren, kurz mitrösten. Nach und nach den Sud und die Milch angießen.

Die Sauce bei milder Hitze unter ständigem Rühren einige Minuten kochen und dann etwas abkühlen lassen. Emmentaler Käse, Pfeffer, und gehackte Petersilie unterrühren. Kartoffeln und Gemüse in eine ofenfeste Form schichten. Sauce darüber verteilen, mit Parmesan bestreuen. Im Backofen bei 180 °C etwa 20 Minuten gratinieren.

Tipp: Die Kartoffeln am besten schon am Vortag kochen und pellen, das spart Zeit! Der Brokkolistiel ist ebenfalls essbar. Schälen, schneiden und mit den Röschen zusammen garen. Mit 793 mg Kalzium pro Portion ist dieses Gericht sehr gut für die Knochengesundheit!

Herbst/Winter

Apfel-Hafer-Plätzchen

Zutaten für 36 Plätzchen | je ca. 18 kcal

180 g Äpfel	½ TL Backpulver
200 g zarte Haferflocken	3 Eier
1 Bio-Zitrone	80 g Brauner Zucker
1 TL Zimt	

Zubereitung:

Äpfel schälen und grob geraspelt mit den Haferflocken vermengen. Die Schale der Zitrone abreiben und Zitronensaft auspressen. Abgeriebene Schale und den Saft, Zimt und Backpulver dazugeben und durchziehen lassen. Eier mit dem Mixer schaumig schlagen, Zucker einrieseln lassen und kurz weiterschlagen.

Die Eimasse unter die Haferflocken heben und mit einem Esslöffel 36 Häufchen auf ein Backblech setzen. Bei 180 °C im vorgeheizten Backofen ca. 12 Minuten backen.

Tipp: Für die Vorratshaltung etwas länger backen, sonst beginnen die Plätzchen schnell zu schimmeln. Die Kekse sind im Vergleich zu anderen sehr gesund und kalorienarm!

Winter

Käse-Hafer-Bratlinge

Zutaten für 4 Portionen | ca. 10 Bratlinge | je ca. 197 kcal

250 g zarte Haferflocken
175 g junger Gouda
250 ml Milch
2 Eier

Salz, Pfeffer,
1 TL getr. Majoran oder Oregano
Paprikapulver edelsüß
2 EL Butterschmalz zum Braten

Zubereitung:

Den Käse reiben. Die Milch mit dem Majoran bzw. Oregano, Salz, Pfeffer und Paprika zum Kochen bringen. Die Haferflocken zufügen und kurz quellen und etwas auskühlen lassen. Anschließend alle anderen Zutaten hinzufügen und vermengen. Das geht am besten mit den Knethaken des Mixers oder mit den Händen.

Aus der Masse mit angefeuchteten Händen Bratlinge formen und in heißem Butterschmalz knusprig braten.

Tipp: Dazu passt gedünstetes Gemüse oder ein Salat als Beilage. Die Bratlinge schmecken auch kalt sehr gut. Kleine Bratlinge sind lecker zum Mitnehmen oder als Snack. Reste schmecken aufgewärmt wie frisch!

Winter

Winterlicher Salat

zum Sattessen

Zutaten für 4 Portionen | je ca. 345 kcal

500 g Feldsalat	4 EL Olivenöl
500 g Rote Bete	3 EL hellen Balsamico-Essig
8 Ziegenfrischkäse Taler	Salz, Pfeffer
50 g Walnusskerne	½ TL gehackter Rosmarin
1 EL Honig	

Zubereitung:

Salat waschen, evtl. Wurzeln entfernen und abtropfen lassen. Rote Bete mit Handschuhen (sonst verfärben sich die Hände) mit einem Sparschäler schälen und mit einem Küchenhobel in feine Streifen hobeln. Ziegenkäsetaler evtl. halbieren. 50 g Walnusskerne grob hacken. Honig, Olivenöl, hellen Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer und gehackten Rosmarin in eine Schale geben und verrühren.

Den Feldsalat auf einer großen, tiefen Platte verteilen, Rote Bete und Käse hinzu geben. Das Dressing mit einem Esslöffel darüber träufeln und zuletzt die Walnussstückchen hinzu geben. Dazu passt prima frisches Baguette.

Tipp: Natürlich kann der Salat auch auf Portionstellern angerichtet werden. Als Vorspeise reicht das Rezept für 8 Portionen.

Winter

Wirsing- Curry- Gemüse

Zutaten für 4 Portionen | je ca. 390 kcal

2 Zwiebeln	200 ml Sahne
1 Kopf Wirsingkohl	2 EL gehackte Petersilie
2 EL Öl	80 g geröstete Cashewkerne
500 ml Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer
2 EL Currypulver	

Zubereitung:

Die Zwiebeln pellen und in feine Würfel schneiden, den Wirsing putzen, waschen, vierteln, den Strunk entfernen. Den Wirsingkohl in Streifen schneiden. In einem ausreichend großen Topf etwa 2 EL Öl erhitzen. Das Currypulver im Öl kurz anschwitzen. Dabei entfaltet sich das Aroma intensiver. Nun die Zwiebeln darin glasig dünsten.

Den Kohl hinzufügen, anbraten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Dann alles eine Viertelstunde garen. Die Sahne dazu gießen, die Petersilie hacken und unterheben, das Gericht abschmecken und eventuell mit Curry oder Salz nachwürzen. Die Cashewkerne auf dem Teller darüber geben, damit sie knackig bleiben.

Tipp: Als Beilage eignen sich sehr gut Kartoffeln oder Reis!

Winter

Wurzel- gemüse mit Süßkartoffeln

aus dem Backofen

Zutaten für 4 Portionen | je ca. 383 kcal

1 kg Süßkartoffeln
400 g Möhren
300 g Pastinaken
300 g Rote Bete

1 Bio- Zitrone
2 EL Öl
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Süßkartoffeln, Möhren und Pastinaken waschen, schälen, längs vierteln und in mundgerechte Spalten schneiden. Rote Bete schälen, je nach Größe halbieren und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Zitrone waschen und trocken reiben. Mit einem Sparschäler 4 Streifen Schale dünn abschälen. Süßkartoffeln, Möhren, Pastinaken, Zitronenschale und Öl in einer Schale mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Rote Bete salzen und pfeffern und kurz vor dem Anrichten unter das Gemüse mischen. Die Gemüsestücke auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Im heißen Ofen bei 220 °C (Umluft 200 °C) im unteren Ofendrittel 35 Minuten garen.

Tipp: Dazu schmeckt als Dip Kräuterquark! Beim Verarbeiten der Roten Bete Handschuhe anziehen, die Farbe lässt sich nur schwer von der Haut entfernen!

Geht immer!

Bananen- Brot

Zutaten für 1 Brot | ca. 18 Scheiben | je ca. 177 kcal

4 Bananen	100 g Mandeln, gemahlen
100 g Honig	2 Eier
50 ml Rapsöl	2 TL Backpulver
350 g zarte Haferflocken	

Zubereitung:

Zubereitung: Die Bananen mit Honig und Öl fein pürieren. Backofen bei Ober- und Unterhitze auf 175 °C vorheizen. Die Hälfte der Haferflocken mit dem Pürierstab oder Mixer in einem hohen Gefäß etwas zerkleinern. Zusammen mit den ganzen Haferflocken, Mandeln, Eier, Backpulver und Zimt zum Bananenbrei hinzufügen und gut verrühren. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen.

Das Brot ca. 70 Minuten backen, dabei nach 35 Minuten Backzeit die Temperatur auf 150 °C senken. Falls die Oberfläche zu dunkel wird, die Kastenform mit Alufolie abdecken.

Tipp: Das Brot mit Quark und Früchten belegt, ist unter anderem ein guter Snack vor dem Sport! Bananenbrot vom Vortag schmeckt getoastet besonders lecker. Es eignet sich prima zum Einfrieren. Eine leichte Alternative zu Kuchen!

Geht immer!

Bunte Kartoffel- Pfanne

Zutaten für 2 Portionen | je ca. 393 kcal

250 g Kartoffeln	2 Knoblauchzehen
1 rote Paprikaschote	2 EL Olivenöl
1 grüne Paprikaschote	2 TL Rosmarin
Ca. 250 g Zucchini	100 g Schafskäse
1 Zwiebel	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln waschen und in Salzwasser als Pellkartoffeln garen. Paprikaschoten und Zucchini putzen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel in feine Streifen schneiden. Knoblauchzehen fein würfeln. Kartoffeln pellen, auskühlen lassen, in 1,5 cm große Würfel schneiden.

2 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Kartoffeln und 2 TL Rosmarin zugeben und bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Paprika, Zucchini, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und weitere 8–10 Minuten braten, dabei mehrfach wenden. Alles nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Schafskäse zerbröseln und über die Gemüsepfanne streuen.

Tipp: Sehr gut eignen sich auch Kartoffeln vom Vortag oder Reste. Beim Auskühlen bilden die Kartoffeln resistente Stärke, die gut für die Darmbakterien und die Figur sind!

Geht immer!

Spaghetti

mit Champignon-Bolognese

Zutaten für 4 Portionen | je ca. 436 kcal

500 g frische Champignons	2 kl. Dosen gehackte Tomaten
2 kleine Möhren	Ca. 300 ml Gemüsebrühe
2 Stangen Staudensellerie oder entsprechende Menge Knollensellerie	2 TL Oregano
2 Zwiebeln	1 TL Rosmarin
2 Knoblauchzehen	2 Lorbeerblätter
4 EL Olivenöl	500 g Vollkornspaghetti
	Salz, Pfeffer
	40 g geriebenen Parmesan
	Basilikumblätter

Zubereitung:

Zubereitung: Champignons putzen und fein hacken (krümelig), Möhren schälen. Sellerie schälen und in feine Würfel schneiden. Beide Gemüse fein würfeln. Zwiebeln und Knoblauchzehen pellen und hacken. Olivenöl in einem großen, flachen Topf erhitzen. Gewürfeltes Gemüse, Knoblauch und Zwiebel darin unter Rühren bei mittlerer Hitze in 4–5 Minuten glasig dünsten. Pilze dazugeben und 3 Minuten unter Rühren weiterdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten und Gemüsebrühe und Gewürze/ Kräuter in den Topf geben und aufkochen. Bei mittlerer Hitze zugedeckt unter gelegentlichem Rühren insgesamt 20 Minuten kochen lassen. In der Zwischenzeit Vollkornspaghetti nach Packungsanleitung bissfest kochen. Spaghetti abgießen und gut abtropfen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Die Spaghetti mit der Sauce, geriebenem Parmesankäse und mit einigen Basilikumblättern anrichten.

Geht immer!

Kicher- erbsen- Buletten

Zutaten für 2 Portionen | je ca. 441 kcal

1 kl. Zwiebel	1 TL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe	Salz
3 Stiele glatte Petersilie	Pfeffer
1 Dose Kichererbsen (425 g)	½ TL Kreuzkümmel
1 Ei	2 EL Butterschmalz
5 EL Haferflocken	

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauchzehe fein würfeln, Petersilienblätter abzupfen, waschen und fein hacken. Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Diese in einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab fein pürieren. Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie, Ei und Haferflocken untermischen. Mit Salz, Kreuzkümmel, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Mit feuchten Händen aus der Kichererbsenmasse 4 Buletten formen und dabei leicht flach drücken. Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Buletten bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 3 Minuten goldbraun braten.

Tipp: Mit einem großen Rohkost-Salat wird daraus eine vollwertige Mahlzeit!

Geht immer!

Krautsalat mit Karotten

Zutaten für 6 Portionen | je ca. 110 kcal

½ Weißkohlkopf (800 g)	½ TL gemahlener Kümmel
4 große Karotten (400 g)	40 g Mayonnaise (2 Esslöffel)
Salz	Gehackte Petersilie
2 EL weißen Essig	
Pfeffer	

Zubereitung:

Von dem Weißkohlkopf die äußeren Blätter entfernen, vierteln und den Strunk herauschneiden. Nun die Teile nochmals längs durchschneiden und in feine Streifen hobeln oder schneiden. Die Karotten schälen, grob raspeln und beides in einer großen Schale mit 1 TL Salz vermengen. Gut durchkneten, damit der Kohl etwas weicher wird und Saft zieht.

Nach ca. 1 Stunde Essig, Salz, Pfeffer, Kümmel und Mayonnaise hinzufügen und alles vermengen. Kurz vor dem Servieren noch frisch gehackte Petersilie unterheben.

Tipp: Der Salat schmeckt das ganze Jahr über auch zu Fleisch vom Grill oder aus dem Backofen. Er hält sich mehrere Tage im Kühlschrank und kann gut im Schraubglas mit zur Arbeit genommen werden.

Geht immer!

Tomaten- Karotten- Butter

Zutaten für ca. 600 g | ca. 1.070 kcal

1 Zwiebel	1 Tube Tomatenmark
1 Knoblauchzehe	1 TL Salz
½ Topf Basilikum	1 TL Oregano
3 große Karotten	Pfeffer
100 g Butter	

Zubereitung:

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe pellen. Karotten schälen und alles in kleine Stücke schneiden / hacken. Basilikumblättchen abzupfen, waschen und trocken schütteln, dann in feine Streifen schneiden. 100 g Butter in einem Topf zerlassen und das Gemüse mit Oregano darin weich dünsten.

Nun das Tomatenmark, Salz und Pfeffer dazugeben, kurz aufkochen und dann mit dem Pürierstab mixen. Da das Basilikum hitzeempfindlich ist, wird es erst jetzt untergemischt. Die Butter in ein Schraubglas füllen. Sie sollte im Kühlschrank aufbewahrt und innerhalb einer Woche verbraucht werden.

Tipp: Schmeckt prima als Brotaufstrich oder als schnelle Sauce erwärmt zu Nudeln. Mit einem selbstgebackenen Brot ist es ein hübsches Mitbringsell!

Geht immer!

Schnelles Vollkornbrot

**1 Brot ergibt ca. 22 Scheiben je 42 g |
je Scheibe ca. 92 kcal | pro 100 g ca. 219 kcal**

1 Würfel frische Hefe	500 g Dinkelvollkornmehl
450 ml lauwarmes Wasser	50 g Nüsse oder Kürbiskerne,
2 TL Salz	Leinsamen oder ähnliches
½ TL Kümmelsaat	1 TL Öl
½ TL Anis, gemahlen	Ca. 2 EL Haferflocken
2 EL Essig	

Zubereitung:

Wichtig vorab: Den Teig NICHT gehen lassen, den Backofen NICHT vorheizen!

Eine Kastenform einfetten und mit Haferflocken austreuen. Die Hefe mit dem lauwarmen Wasser, Salz und Essig in einer großen Schüssel mit einem Schneebesen oder Kochlöffel verrühren. Mehl und Kerne dazugeben und gut verrühren.

Den Teig in die Backform geben und sofort in den kalten Backofen stellen. Bei 200 °C Ober-/Unterhitze 60 Minuten backen. Das Brot zum Abkühlen aus der Form nehmen.

Tipp: Gleich 2 Brote backen, das spart Strom! Schneiden Sie das Brot nach dem Abkühlen in Scheiben und frieren Sie es portionsweise ein. So können Sie es länger aufbewahren. Das gefrorene Brot schnell im Toaster aufbacken. In der Grillsaison können auch Rosmarin und getrocknete Tomatenstückchen in den Teig gemischt werden!

Geht immer!

Rote Linsensuppe

Zutaten für 6 Portionen | je ca. 308 kcal

2 Dosen Tomaten, fein gewürfelt	1 Knoblauchzehe
200 ml Tomaten, passiert	150 g Lauch
1 Dose (400 ml) Kokosmilch	100 g Sellerie
150 ml Brühe (optional)	150 g Möhren
180 g rote Linsen	2–3 TL Kreuzkümmel
2 EL Olivenöl	1 TL Koriander
1 Zwiebel	Salz, Pfeffer

Dipp:
200 g Joghurt
Frische Kräuter
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch pellen, feine Würfel schneiden, Öl in einem Topf erhitzen und beides im Öl hellbraun andünsten. Currypulver kurz mit anschwitzen. Lauch, Sellerie und Möhren putzen, waschen, fein würfeln und ebenfalls dazu geben. Das Gemüse unter Rühren einige Minuten bei schwacher Hitze anschwitzen.

Die Linsen dazu geben und mit Kreuzkümmel, Koriander, Salz und Pfeffer würzen. Mit gewürfelten Tomaten, passierten Tomaten und Kokosmilch auffüllen und ca. 25 – 30 Minuten köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

Wer Schärfe verträgt, gibt noch Chilipulver dazu. Falls die Suppe zu dick ist, mit etwas Gemüsebrühe verdünnen. Joghurt mit den Kräutern verrühren und abschmecken. Die Linsensuppe auf Tellern anrichten und etwas Joghurt darauf geben.

Tipp: Die meisten Zutaten sind sehr gut zu lagern und trotzdem sehr gesund!

Geht immer!

Kartoffel-Spatten

mit selbstgemachtem Tomatenketchup

Zutaten für 4 Portionen | je ca. 318 kcal

Zutaten Ketchup:

1 großer Apfel	1 TL Currypulver
1 Zwiebel	1 TL Paprikapulver
1 TL Rapsöl	edelsüß
125 g Tomatenmark	2 TL Honig
75 ml Wasser	oder Zucker

Zutaten Kartoffelspalten:

1 kg Kartoffeln
3 EL Olivenöl
2 TL Kräuter der Provence
1 TL Paprikapulver edelsüß
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Für den Ketchup die Zwiebel pellen, halbieren und fein würfeln. Den Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse ausschneiden, Apfel grob würfeln. Öl in einem kleinen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin hellbraun anbraten. Mit dem Currypulver bestäuben und kurz verrühren. Die Apfelstücke und Wasser dazugeben, dünsten, bis die Apfelstücke weich sind. Das Tomatenmark, Honig und Paprikapulver dazugeben und mit dem Pürierstab fein mixen.

Für die Kartoffelspalten den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln waschen und abscrubben. Keimstellen ausschneiden, jedoch die Kartoffeln nicht schälen. In fingerdicke Spalten schneiden. In einer großen Schale die Kartoffeln mit Öl und Gewürzen gut vermengen. Die Kartoffelspalten auf ein Backblech geben und ca. 30 Minuten backen. Die Kartoffeln sollten weich und leicht braun sein.

Tipp: Der Ketchup hält sich ca. 1 Woche im Kühlschrank. Wer gerne scharf isst, kann den Ketchup mit Tabasco oder Sambal Olek nachwürzen.

Geht immer!

Spinat-Lasagne

Zutaten für 4 Portionen | je ca. 407 kcal

1 EL Olivenöl	1 TL Gemüsebrühe-Pulver
1 Zwiebel	80 g getrocknete Tomaten in Öl, abgetupft
1 Knoblauchzehe	80 g Parmesan Käse
500 g TK Blattspinat	Salz, Pfeffer, Muskatnuss
30 g Vollkornmehl	12 Lasagneplatten
500 ml Milch, 1,5 % Fett	

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch pellen, in feine Würfel schneiden und mit dem Öl in einem Topf anschwitzen. Den Spinat dazugeben und kurz erhitzen. Nun das Mehl über das Gemüse streuen, kurz durchrühren und mit der Milch auffüllen. Unter Rühren wenige Minuten aufkochen lassen. Das Öl an den getrockneten Tomaten etwas abtupfen und diese dann in kleine Würfel schneiden und ebenfalls in den Topf geben.

Die Spinatsauce mit Salz, Pfeffer, geriebener Muskatnuss und evtl. etwas gekörnter Gemüsebrühe kräftig würzen. Jetzt werden, beginnend mit einer Schicht Sauce und dann Lasagne-Platten, drei Lagen immer im Wechsel geschichtet. Sauce sollte den Abschluss bilden. Darauf den grob geraspelten Parmesan verteilen.

Die Lasagne im Ofen bei 180 °C ca. 30 Minuten backen. Erst wenn die Nudelplatten beim Test weich genug sind, ist die Lasagne fertig!

Tipp: Getrocknete Tomaten und Parmesan machen dieses Gericht besonders würzig!

Für unterwegs

Power- Riegel

1 Backblech ergibt 32 Riegel | je ca. 150 kcal

2 Bananen	200 g Wal- oder Haselnüsse
100 g Butter	oder Mandeln
100 g Honig	100 g Chiasamen oder Sesamkörner
100 ml Wasser	300 g kernige Haferflocken
200 g Trockenobst	200 g Vollkornmehl
(Aprikosen, Datteln ...)	

Zubereitung:

Die Bananen zerdrücken, Butter in einem Topf zerlassen und beides mit Honig und Wasser vermengen. Das Trockenobst in feine Würfel schneiden, die Nüsse grob hacken und mit Chiasamen, Haferflocken und Vollkornmehl zu einem Teig vermengen.

Den Müsliteig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und etwas andrücken.

Bei ca. 170 °C ca. 20 Minuten backen. Nach dem Abkühlen in Stücke schneiden und etwas nachtrocknen lassen.

Tipp: Je nach Geschmack oder Vorrat lassen sich viele Zutaten ganz einfach austauschen. Diese Riegel enthalten sehr viele Ballaststoffe und Kohlehydrate, die lange satt machen. Deshalb nur kleine Portionen genießen und genug Wasser trinken!

schon gewusst?

Lebens- elixier

Unser Leitungswasser

ist in Deutschland das am stärksten kontrollierte Lebensmittel. Je nach körperlicher Aktivität sollte von Erwachsenen ca. 1,5 Liter Wasser am Tag getrunken werden.

Dabei sollte bei Mineralwasser für den Aufbau und Erhalt von gesunden Knochen der Kalziumgehalt (über 150 mg/l) und der Natriumgehalt (unter 20 mg/l) beachtet werden!

Mehr Abwechslung im Glas bekommt man durch frische Kräuter z. B. Rosmarin, Basilikum und Minze. Je nach Saison sind Früchte vielseitige Geschmacksgeber. Beeren, Zitrusfrüchte wie Limetten, Zitronen und Orangen oder Melonenstücke eignen sich prima. Besonders schön anzusehen sind kleine Blütenblätter, die auch in Eiswürfel eingefroren werden können. Dafür eignen sich sehr viele Blüten von Wildkräutern oder Gartenblumen wie Geranien, Lavendel, Rose, Gänseblümchen oder Ringelblume. Ein tolles Aroma bekommt man auch durch die Kombination von Basilikum und Orange.

Tipp: Süße Getränke sollten immer eine besondere Ausnahme sein. Für die Gesundheit macht es kaum einen Unterschied, ob süße Softdrinks oder frisch gepresste Säfte aus Bio-Früchten getrunken werden. In jedem Fall ist viel zu viel Zucker enthalten. Zudem sättigen flüssige Kalorien nicht. Daher Obst besser essen und nicht trinken!





Guten
Appetit!



Hameln-Pyrmont
Die Gesundheitsregion

www.gesundheitsregion.hameln-pyrmont.de

Mit freundlicher Unterstützung von Monika Reinecke