

Einfach gut &
nachhaltig kochen –
Rezepte für jeden Tag



Einfache, ausgewogene und nachhaltige Küche

Gesund und gleichzeitig nachhaltig kochen kann ganz einfach sein – wir zeigen Ihnen, wie. Diese Kochbroschüre liefert zu jedem schmackhaften Rezept wertvolle Profi-Tipps. Vom schnellen Gericht für den Berufsalltag über Kochen mit Kindern bis hin zur Partyvorbereitung bieten wir für jeden Anlass etwas. Auch ein Veggie-Tag ist mit unseren fleischfreien Varianten schnell eingelegt. Außerdem zeigen wir Ihnen, wie gesundes Essen geht, stellen das 1x1 des Kochens vor und wie eine clevere Planung Zeit sparen kann.

Legen Sie direkt los:

Lassen Sie es sich gesund und nachhaltig schmecken.

AOK. Die Gesundheitskasse.

Wir bemühen uns um eine geschlechtergerechte Sprache. Weil wir Ihnen den Lesefluss so angenehm wie möglich gestalten möchten, wählen wir in vielen Fällen dennoch die männliche Form. Die Inhalte beziehen sich aber immer auf alle Geschlechter. Wenn nicht, weisen wir ausdrücklich darauf hin.

Inhalt

Ausgewogen essen jeden Tag	4
Clevere Planung spart Zeit	8
Kleines 1x1 des Kochens	15
Für den Alltag – einfach und preiswert	26
Für die Arbeit – gut vorzubereiten	32
Für die Familie – Kochen mit Kindern	38
Für die Party – vielfältig oder fingertauglich	44
Für besondere Anlässe – beeindruckend und mit Liebe	50







Ausgewogen essen jeden Tag

Qualität ist Trumpf

Für Gemüse und Obst gilt: Frisch und saisonal sind sie unschlagbar in Geschmack und Qualität – bevorzugt aus regionalem Anbau. Und ganz nebenbei tun Sie noch etwas für unsere Umwelt. Saisonale und regionale Früchte müssen nämlich nicht über weite Strecken transportiert werden. Fleisch von bester Qualität ist meist etwas teurer. Aber lieber an der Menge sparen als am Preis, 2 bis 3 kleine Portionen pro Woche decken schon den Bedarf. Einmal pro Woche Fisch ergänzt wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Qualitativ hochwertige native Pflanzenöle liefern gesunde Fettsäuren und Vitamine – 1 bis 2 EL am Tag reichen aus.

Genuss muss sein!

Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und genießen Sie es bewusst. Sie werden merken: Das Essen schmeckt besser, Sie sind eher satt und zufrieden. Gönnen Sie sich hin und wieder „kleine Sünden“. Wer sich alle Süßigkeiten strikt verbietet, fördert nur den Heißhunger darauf.

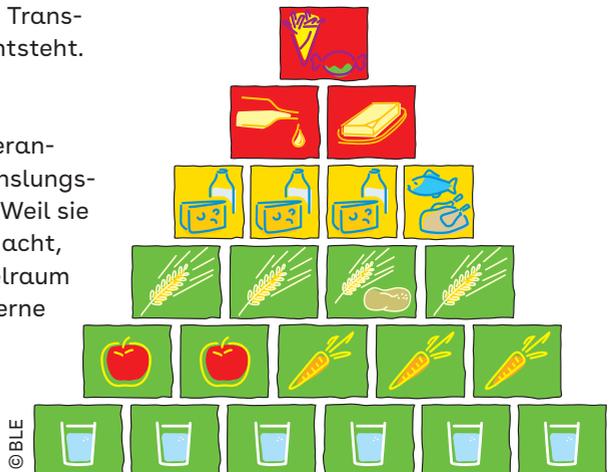
Wer viel trinkt, bleibt fit!

Körperlich und geistig topfit bleibt nur, wer täglich 1½ bis 2l trinkt. Sportler brauchen noch mehr Flüssigkeit. Auch Kinder müssen viel trinken. Am besten geeignet sind Wasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees sowie Fruchtsaftschorlen. Wenn Sie das gute Leitungswasser trinken, sparen Sie zudem umweltschädliche Verpackungen und CO₂, das beim Transport der Wasserflaschen entsteht.

Die Ernährungspyramide

Die Ernährungspyramide veranschaulicht, wie eine abwechslungsreiche Ernährung aussieht. Weil sie keine strengen Vorgaben macht, lässt die Pyramide viel Spielraum dafür, was Sie persönlich gerne essen und trinken.

Eine grobe Orientierung bieten die Ampelfarben: Grün steht für reichlich, Gelb für mäßig und Rot für sparsam. Die Ernährungspyramide gibt die unterschiedlichen Lebensmittelgruppen als Bausteine an. Jeder Baustein entspricht einer Portion. Die Portionen können Sie ganz leicht mit der eigenen Hand abmessen.



Portionen der Ernährungspyramide



6 Portionen
kalorienfreie Getränke,
am besten Wasser

5 Portionen
Gemüse, Salat und Obst:
3 Portionen Gemüse und
2 Portionen Obst



4 Portionen
Brot, Getreide und Beilagen,
am besten Vollkornprodukte

3 Portionen + 1 Portion
Milch und Milchprodukte +
Fleisch, Wurst, Fisch oder Eier



2 Portionen
Öle und Fette

1 Portion
Extras wie Süßigkeiten,
Snacks und alkoholische
Getränke







Cleverer Planung spart Zeit

Vorräte anlegen für die schnelle Küche

Wenn Sie Kühlschrank, Tiefkühlfach und Vorratsschrank mit der richtigen Grundausstattung bestücken, ist es leichter, schnell etwas Gesundes zu kochen. Mit frischen Zutaten kombiniert, lassen sich daraus immer wieder neue Gerichte zubereiten. Und je mehr gesunde Produkte Sie im Vorrat haben, desto weniger Platz bleibt für verführerische Kalorienbomben.

Top-5-Vorräte im Gefrierschrank

1. TK-Gemüse –

alle Sorten, die Sie mögen: Blattspinat, Brokkoli, Erbsen, Möhren, Mischgemüse – am besten ohne Zusätze wie Sahnesoßen, Butter oder Fett-Gewürzmischungen. Das Gemüse darf gefroren direkt in den Topf.

2. TK-Beeren –

ohne Zuckerzusatz prima für schnelle Fruchtsakes mit Milch. Sie machen Naturjoghurt oder Dickmilch zu einem vitaminreichen Nachtisch.

3. TK-Kräuter –

fertig gewaschen und gehackt, für frische Vitaminkicks das ganze Jahr über.

4. TK-Hähnchenbrustfilets –

oder Putenschnitzel (unpaniert); lassen sich nach dem Auftauen in Würfel oder Streifen schneiden und ruckzuck im Wok oder in der Pfanne braten. TK-Geflügel am besten am Vorabend aus dem Gefrierschrank nehmen und zugedeckt im Kühlschrank langsam auftauen lassen.

5. TK-Fischfilets –

liefern hochwertiges Eiweiß, Jod und Vitamine. Lachsfilet enthält außerdem Omega-3-Fettsäuren, die Herz und Gefäße schützen. Halten Sie beim Einkauf die Augen auf: TK-Produkte aus ökologischer Erzeugung oder Fisch aus nachhaltigem Fischfang sind besser für unsere Umwelt.

Clever-geplant-Tipp: vorkochen und einfrieren

Selbst einen Vorrat im Kühlschrank oder an TK-Gerichten anzulegen lohnt sich. Nutzen Sie ruhigere Zeiten am Wochenende, um größere Mengen vorzukochen, und frieren Sie die Gerichte anschließend portionsweise ein.

Tipps: Kühlschrank-Lagerung

Die oberen Fächer im Kühlschrank sind etwas weniger kühl als die unteren. Hier lagern Käse und abgedeckte Essensreste optimal.



In die Mitte gehören Milchprodukte wie Joghurt und Frischkäse.



Die kälteste Stelle im Kühlschrank ist direkt auf der Glasplatte über dem Gemüsefach. Perfekt für leicht verderbliche Lebensmittel wie Fleisch, Fisch und Wurst.



In den Schubladen des Gemüsefachs unter der Glasplatte ist es mit 8 bis 10°C weniger kühl als darüber. Genau richtig, damit Obst und Gemüse lange frisch und knackig bleiben und wichtige Nährstoffe behalten.



Eier, Marmelade und Butter brauchen keine starke Kühlung und sind daher in der Kühlschranktür gut aufgehoben. Hier ist auch der beste Platz für Milch und Säfte.



Tropische Früchte wie Bananen oder Ananas vertragen keine Kälte.

Tomaten, Gurken und Zucchini sind kälteempfindlich und verlieren im Kühlschrank ihr Aroma.

Kartoffeln und Zwiebeln lagern Sie besser an einem kühlen, dunklen und trockenen Ort außerhalb des Kühlschranks.

Brot wird im Kühlschrank sogar schneller altbacken als im Brotkasten.

Top-5-Vorräte im Vorratsschrank

1. Nudeln, Reis, Sonnenweizen

und Couscous – alle Pastasorten sind fix gekocht und bestens geeignet als sättigende Beilagen und für bunte Pfannen mit Fleisch und Gemüse.

2. Tomaten – ganz, in Stücken oder als Püree sind sie eine gute Grundlage für Nudelsoßen, Soßen für Pizza und Suppen.

3. Kartoffeln – vorwiegend festkochende Sorten sind besonders vielseitig und schmecken auch als Salat oder Kartoffelsuppe.

4. Hülsenfrüchte – Linsen, Bohnen und Kichererbsen liefern eine gesunde Kombination aus Kohlenhydraten, Eiweiß und Ballaststoffen, enthalten kaum Fett und machen lange satt. Prima für schnelle Suppen und sättigende Salate.

5. Pesto oder Nudelsoße – aus dem Glas, wenn es mal ganz schnell gehen muss. Achten Sie auf die Angaben auf dem Etikett.

Weitere Basisvorräte:

- Öl – zum Braten ein geschmacksneutrales raffiniertes Öl, z. B. Sonnenblumenöl oder Rapsöl, für Salate ein kaltgepresstes Öl wie Rapsöl, Weizenkeimöl oder Olivenöl
- Balsamicoessig, Weinessig – für Salate von Soßen
- Brühe – gekörnte Geflügel- und Gemüsebrühe als Basis für schnelle Suppen und Soßen
- Gewürze und Salz - am besten Jodsalz
- Sonnenblumenkerne, Nüsse, getrocknete und frische Kräuter – prima zum Aufpeppen von Salaten, Suppen und Gemüsegerichten
- Eier, Zwiebeln, Knoblauch
- Senf, Tomatenmark
- Mehl, Zucker

Top-5-Tipps für den gezielten Einkauf

1. Schreiben Sie eine Einkaufsliste und kaufen Sie wirklich nur das ein, was draufsteht.

2. Kaufen Sie saisonale Produkte ein. Wer Obst und Gemüse in der Erntezeit kauft, spart Geld und bekommt eine Extra-Portion Aroma und Vitamine.

3. Kaufen Sie nachhaltig ein: Verwenden Sie mitgebrachte Stoffbeutel, kaufen Sie Früchte unverpackt und fahren Sie mit dem Fahrrad zum Supermarkt.

4. Lesen Sie das Kleingedruckte! Die Zutatenliste auf dem Etikett verrät, wie viel wovon drin ist. Stehen Fett oder Sahne, Zucker oder Saccharose ganz vorn, sind sie auch reichlich enthalten.

5. Gehen Sie nie hungrig einkaufen! Nichts schwächt die Willenskraft mehr als Appetit vor vollen Supermarktregalen.

Fix einkaufen und gesund genießen
Checken Sie regelmäßig Ihre Vorräte und notieren Sie es sofort, wenn ein Lebensmittel zur Neige geht. Machen Sie einmal in der Woche einen größeren Einkauf. Dabei besorgen Sie länger haltbare Lebensmittel wie Nudeln, Reis, Kartoffeln, Tiefkühlkost, Eier, Obst, Käse, Milchprodukte und Getränke. Frisches Gemüse und Salat, schneller verderbliches Obst, Fleisch und Fisch sollten Sie dagegen eher kurzfristig mehrmals in der Woche einkaufen.

Ein Wochenplan, in dem Sie notieren, was wann in etwa auf den Tisch kommen soll, hilft bei der Einkaufsplanung. Mit dem Wochenplan und der Verbrauchsliste haben Sie schon eine gute Basis für die Einkaufsliste. Damit Sie später unnötiges, zeitraubendes Hin- und Herlaufen zwischen den Regalen im Geschäft vermeiden, sortieren Sie die Liste nach dem üblichen Laufweg in Ihrem Lieblingssupermarkt.

Convenience-Produkte – praktisch, aber nicht generell zu empfehlen

Wenn's schnell gehen muss, sind Halbfertig- und Fertigprodukte praktisch. Leider enthalten diese Convenience-Produkte oft sehr viel Fett und Zusatzstoffe, aber wenig Vitamine. Grundsätzlich gilt: Je we-

niger verarbeitet ein Lebensmittel ist, desto besser und umweltschonender ist es. So ist Tiefkühlgemüse vitaminreich und schnell serviert, während Tütensuppen kaum noch wertvolle Nährstoffe enthalten.

Fresh Cuts: vorgeputzt und klein geschnitten, aber sehr leicht verderblich

Ob geputzte Blattsalate in Tüten, verpackte Ananas-, Melonen- oder Kokosnussstücke – immer mehr so genannte Fresh Cuts finden sich in den Kühltheken der Supermärkte. Diese Produkte sind höchst empfindlich! Die Schnittflächen an Obst und Salat bieten Angriffsflächen für Mikroorganismen. Der austretende Zellsaft ist ein idealer Nährboden

für Pilze und Bakterien. Nur wenn die Produkte ohne Unterbrechung der Kühlkette bei höchstens 4 bis 7°C aufbewahrt werden, sind sie bis zum aufgedruckten Mindesthaltbarkeitsdatum genießbar. Gegen Ende der Frist sind sie aber schon stark mit Keimen belastet. Deshalb gilt: am besten noch am Tag des Einkaufs verbrauchen!

Familien-Tipp: Einkaufen mit Kindern

Gehen Sie hin und wieder zusammen mit den Kindern einkaufen, auch wenn das zeitaufwändiger ist. Machen Sie diesen Einkaufsbummel zum Erlebnis für die Sinne. Schauen

Sie sich die bunte Vielfalt an Obst und Gemüse auf dem Wochenmarkt an. Überlegen Sie gemeinsam, was Sie in den nächsten Tagen kochen möchten.

Kleines 1x1 des Kochens

Basisausstattung für jede Küche





Gemüse

Gemüse ist gesund – das weiß jeder. Aber die wertvollen Inhaltsstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe wollen pfleglich behandelt werden. Sie mögen keine Hitze, sind licht-scheu, lösen sich schon mal in Luft auf oder schwimmen mit dem Wasch- oder Kochwasser einfach davon. Deshalb:

Gemüse schonend vorbereiten

- Beim Putzen groben Schmutz, unansehnliche, harte oder nicht essbare Bestandteile entfernen
- Geputztes Gemüse gründlich, aber nur kurz waschen – nicht im Wasser liegen lassen
- Gemüse erst kurz vor dem Zubereiten zerkleinern

Gemüse schonend garen: Kurze Garzeiten – mit wenig Wasser (dünsten oder dämpfen) – sorgen dafür, dass Vitamine und Co. erhalten bleiben.

Blanchieren: kurzes Garen in kochendem, leicht gesalzenem Wasser, anschließend in kaltem Wasser kurz abschrecken

Dämpfen: Garen mit Wasserdampf im Siebeinsatz bei geschlossenem Topf

Dünsten: Garen mit wenig Flüssigkeit und evtl. mit etwas Fett im fest geschlossenen Topf

Braten: im Wok oder in der Pfanne unter Rühren rasch in wenig Fett bräunen

Backen: im Backofen auf dem Backblech

Kaufen Sie vorzugsweise heimisches Gemüse und heimischen Salat – und während der jeweiligen Erntezeiten! Der Geschmack ist dann am besten, der Vitamingehalt am höchsten und der Preis am niedrigsten.

TK-Gemüse immer unaufgetaut verwenden. So bleiben die Vitamine am besten erhalten. Die Garzeit ist kürzer, weil TK-Gemüse vor dem Einfrieren blanchiert wird.

Kartoffeln

Kochen, braten, dämpfen, backen, grillen oder frittieren – für alles ist die Kartoffel zu haben. Kein anderes Lebensmittel ist in der Küche so vielseitig. Mehr als 100 Kartoffelsorten werden allein in Deutschland angebaut. Aber Kartoffel ist nicht gleich Kartoffel, und nicht jede Sorte eignet sich für jedes Rezept.

- **Festkochende Sorten** eignen sich besonders gut für Pellkartoffeln, Bratkartoffeln oder Salat. Sie behalten beim Garen ihre rund-ovale Form, werden zwar weich, bleiben aber ganz.
- **Mehligkochende Sorten** sollten Sie wählen, wenn Sie Püree, eine Suppe oder Klöße zubereiten möchten. Diese Kartoffeln enthalten viel Stärke, die beim Kochen aufquillt, was die Kartoffel aufplatzen und zerfallen lässt.
- **Vorwiegend festkochende Sorten** sind Allroundtalente, die sich sowohl für Salat als auch für Suppe eignen. Die Kartoffeln für Püree einfach etwas länger kochen lassen, damit sie weicher werden.

Kaufen Sie Kartoffeln möglichst nicht im Plastiksack, weil Sie so nicht merken, ob sie muffig oder faulig riechen. Die ideale Lagertemperatur liegt bei 2 bis 7°C. Ist es kälter, verwandelt sich die Kartoffelstärke in Zucker, und die Knollen werden ungenießbar. Bei Wärme keimen sie, wobei sie giftiges Solanin bilden. Keimstellen daher immer großzügig entfernen. Das gilt auch für die stark solaninhaltigen grünen Stellen. Sie sind ein Zeichen dafür, dass die Knolle zu viel Licht abbekommen hat.

Kartoffeln sollten Sie am besten immer mit der Schale garen, so gehen weniger Geschmacks- und Nährstoffe verloren.

Nudeln

Nudeln zu kochen ist keine Hexerei, wenn man einige Regeln beachtet. Dann kommt die Pasta, wie bei Mamma in Italien, perfekt auf den Tisch – locker, al dente gegart und heiß:

- Nehmen Sie einen großen Topf, er sollte höchstens zu $\frac{3}{4}$ mit Wasser gefüllt werden.
 - ein wenig bissfest – also al dente –, sollten Sie die Nudeln sofort in ein Sieb abgießen.
- Nudeln wollen beim Kochen in viel Salzwasser schwimmen: Pro 100g Nudeln brauchen Sie deshalb 1l Wasser und 1 TL Salz.
- Die abgetropften Nudeln nicht kalt abspülen, füllen Sie sie sofort in eine vorgewärmte Schüssel. Am besten gleich mit der heißen Soße mischen.
- Geben Sie die Nudeln erst ins Wasser, wenn es sprudelnd kocht. Umrühren, sonst kleben sie zusammen!
- Sofort heiß servieren, am besten auf vorgewärmten Tellern.
- Nudeln schnell wieder zum Kochen bringen, dann ohne Deckel leicht sprudelnd weiterkochen lassen. Wie lange, steht auf der Verpackung – jede Nudelsorte hat eine andere Garzeit. Zwischendurch hin und wieder umrühren.
- Kurz vor Ende der Garzeit sollten Sie öfter mal eine Nudel rausfischen und probieren: Ist sie noch zu fest im Biss, weiterkochen. Ist sie außen weich und innen noch



Bleiben gekochte Nudeln übrig, können sie gut im Kühlschrank aufbewahrt werden und am nächsten Tag z.B. als Grundlage für Nudelsalat und Nudelauf-
lauf dienen oder in einer Soße aufgewärmt werden. Nudelreste sind auch gut für die Mittagspause bei der Arbeit.

Fleisch und Geflügel

Gutes Frischfleisch hat keinen ausgeprägten Geruch. Schweinefleisch von Qualität erkennen Sie an einer zart rosaroten Farbe, es sollte leicht marmoriert und feinfaserig sein – keinesfalls blass und weich. Rind- und Lammfleisch sollte dunkelrot und von hellem Fett durchzogen sein. Achten Sie auch auf die Herkunfts- und Haltungsbedingungen.

Rohes Fleisch ist mit Bakterien besiedelt, die sich bei hohen Temperaturen schnell vermehren. Deshalb Fleisch am besten in einer Kühltasche nach Hause transportieren. Legen Sie das Fleisch abgedeckt in den Kühlschrank, ganz nach unten in das Fach direkt über der Gemüseschublade – dort ist es am kältesten. Idealerweise bewahren Sie das Fleisch bei 2 bis 4°C im Kühlschrank nicht länger als 3 bis 4 Tage auf. Je kleiner die Stücke, desto größer die Oberfläche, an der das Fleisch verderben kann. Hackfleisch deshalb immer am Tag des Einkaufs verarbeiten.

Geflügel – achten Sie auf die Hygiene: Frischgeflügel sollten Sie möglichst sofort verarbeiten oder zugedeckt in einer Schüssel im Kühlschrank höchstens kurze Zeit aufbewahren. Die beste Auftaumethode:

ausgepackt im Kühlschrank in einer abgedeckten Schüssel mit Siebeinsatz. So kann die Auftauflüssigkeit ablaufen. Das Tauwasser sollten Sie wegschütten und Schüssel, Sieb und Hände gründlich reinigen.

Das aufgetaute Geflügel unter fließendem Wasser gründlich abwaschen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Bereiten Sie Geflügel immer getrennt von anderen Speisen zu und spülen Sie Messer, Schneidebrett und alle anderen Arbeitsgeräte, mit denen das Geflügel in Berührung gekommen ist, gründlich heiß ab.

Geflügelfleisch immer ganz durchgaren. Wenn Sie das Geflügel in der Falte zwischen Brust und Keule anstecken, sollte der austretende Saft klar und keinesfalls rosa oder gar blutig sein.

Zubereitung von Fleisch und Geflügel

Kurz braten

- Zunächst etwas Fett in eine Pfanne geben und erhitzen
- Das Fleisch sollte möglichst trocken sein, wenn es in die sehr heiße Pfanne kommt, um heftiges Spritzen zu vermeiden.
- Nach dem Anbraten Temperatur senken und Fleisch fertig braten, Schweinefleisch und Geflügel immer durchgaren

Schmoren

- Das gewürzte Fleisch zunächst in heißem Fett rundherum kräftig anbraten, damit aromatische Röststoffe entstehen
- Würzige Gemüse – in Stücke geschnitten – zugeben und kurz mit anrösten: Zwiebeln, Lauch, Sellerie, Möhren, Tomaten
- Mit heißer Brühe ablöschen und bei geschlossenem Deckel und niedriger Temperatur (160°C) auf dem Herd oder im Backofen garen
- Nach und nach etwas Brühe nachgießen
- Das Fleisch soll keinesfalls in viel Flüssigkeit sprudelnd kochen, sondern in wenig Flüssigkeit (etwa 2 cm hoch) eine längere Zeit sanft vor sich hin köcheln.

Fisch

Frischer Fisch – ob ganz oder als Filet – riecht nicht nach Fisch. Nehmen Sie den Fisch zu Hause direkt aus der Verpackung. Er sollte möglichst am Tag des Einkaufs zubereitet werden. Bis dahin bewahren Sie ihn am besten in einer Glas- oder Porzellanschüssel, die Sie mit Klarsichtfolie abdecken, im Kühlschrank auf.

Tiefgefrorenen Fisch entweder zuge-
deckt über Nacht im Kühlschrank
oder erst kurz vor der Zubereitung
bei Zimmertemperatur auftauen (in
höchstens 1–2 Stunden).

Achten Sie beim Fischkauf darauf,
dass der Fisch aus nachhaltiger
Aufzucht oder nachhaltigem Wild-
fang kommt. Das können Sie ganz
einfach an dem blauen Siegel des

Marine Stewardship Council (MSC)
sowie am Logo Naturland Wild-
fisch erkennen. Beide stehen für
nachhaltig arbeitende Wildfische-
reien. Das türkisfarbene Siegel des
Aquaculture Stewardship Council
(ASC) ist das Gegenstück für
Zuchtfisch. Fisch aus ökologischer
Aquakultur erkennt man neben
dem EU-Bio-Logo auch am Natur-
land-Zeichen.

Fischfilet ist gebraten, gedünstet oder
überbacken ein Genuss. Außerdem fördert
Fisch die Gesundheit u. a. durch Fett-
säuren, die das Herzinfarktisiko senken,
oder durch Jod (nur in Salzwasserfischen).



Einkauf und Lagerung

Daran erkennen Sie beim Einkauf, ob Fisch wirklich frisch ist:

- Das Fischfilet ist glatt und glänzend.
- Der Fisch fühlt sich frisch und elastisch an. Die Kiemen sind hellrot oder dunkelrosa – auf keinen Fall braun oder grau-rot.
- Die Augen sind klar, glänzend und stehen leicht hervor.
- Die Schuppen liegen fest an, sind glatt und lassen sich nur schwer herausziehen.
- Die Haut ist glänzend und bei manchen Fischen mit klarem Schleim überzogen.

Top 5 fürs schnelle Zubereiten

1. Küche:

Sorgen Sie für eine aufgeräumte und saubere Arbeitsfläche. Legen Sie scharfe Messer und Basis-Küchenutensilien griffbereit.

2. Möglichst nicht mehr als 2 Töpfe oder Pfannen benutzen.

Das spart aufwändigen Abwasch hinterher.

3. Zwischendurch Ordnung schaffen:

gebrauchtes Geschirr und Küchenwerkzeuge abspülen. Zutaten und Gewürze, die nicht mehr benötigt werden, gleich wieder zurück in den Schrank stellen.

4. Lesen Sie zunächst das Rezept in Ruhe durch –

aber machen Sie sich nicht zum Sklaven des Rezepts. Fehlt ein Gewürz oder eine Zutat? Einfach durch Ähnliches ersetzen.

5. Abmessen:

Wenn es nicht so sehr auf Genauigkeit ankommt, kann man gut mit einem Tee- oder Esslöffel abmessen.

**1 EL fasst etwa 15 g Mehl, 10 g Öl,
15 g Zucker sowie 30 g Naturjoghurt.**

**1 TL entspricht etwa 5 g Mehl,
5 bis 10 g Butter und 5 g Salz.**

Kochen mit Kindern

Schaffen Sie Rituale! Machen Sie das gemeinsame Kochen zu einem regelmäßigen Ereignis in der Familie, bei dem jedes Mitglied seine Aufgaben hat. Kinder sind von Grund auf neugierig und meist leicht zu begeistern.

Ab ca. 4 Jahren übernehmen Kinder im Haushalt gerne Verantwortung: Dabei zu sein und mitzumachen bei dem, was die Großen tun, vermittelt ein Gefühl von Geborgenheit, fördert das Vertrauen der Kleinen in die eigenen Fähigkeiten und schult die motorische Geschicklichkeit.

Mit ca. 8 Jahren sind Kinder motorisch so weit entwickelt, dass sie Küchenutensilien sicher handhaben und einfache Gerichte zubereiten können. Bieten Sie Hilfe an, aber lassen Sie Ihrem Kind auch den Freiraum, sich auszuprobieren.

Im Sitzen können Kinder besser und sicherer arbeiten. Bereiten Sie zusammen einen Arbeitsplatz für das Kind vor, z. B. am Esstisch auf einem Hochstuhl. Eine stabile, kipp- und rutschsichere Fußbank oder Kiste aus Kunststoff ist für Kinder ideal, um am Herd stehend in den Töpfen zu rühren oder den Großen beim Schnippeln zuzuschauen.

Achten Sie darauf, dass die Henkel von Töpfen und Pfannen auf Herd und Arbeitsplatte immer Richtung Wand zeigen. So lassen sich diese nicht so leicht herunterreißen.

Der Umgang mit Messern will gelernt sein. Ihr Kind sollte beim Schneiden von Obst und Gemüse immer den „Krallengriff“ anwenden und immer vom Körper wegschneiden – so verringert sich das Risiko, dass es sich verletzt. Üben Sie zunächst mit weichen Lebensmitteln wie Käse, Zucchini oder Bananen.

Wenn mal etwas danebengeht oder die Kartoffelschalen viel zu dick geraten, bleiben Sie gelassen! Mit zunehmender Übung wird Ihr Kind immer geschickter. Dazu muss es motiviert werden: mit viel Lob, Anerkennung und Zuwendung von Ihnen.





**Für den Alltag –
einfach und
preiswert**

Putenschnitzel mit Tomaten-Basilikum-Creme

 **2 Portionen**

½ Bund Basilikum, ½ Bund Petersilie, 200g Schmand,
125g Magerquark, 1 Knoblauchzehe, 2 Tomaten, 2 Putenschnitzel,
2 TL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Die Kräuter abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Mit Schmand, Quark, Salz und Pfeffer verrühren. Die Knoblauchzehe schälen, durch die Presse drücken und ebenfalls unterrühren. Die Tomaten waschen, putzen, entkernen, das Fruchtfleisch fein würfeln und unter die Kräutercreme rühren. Die Putenschnitzel abspülen und trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin je Seite ca. 4 Minuten braten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schnitzel und die Tomaten-Basilikum-Creme anrichten.

Achten Sie beim Kauf auf die Haltungsform der Puten.



Kohlrabigemüse

 2 Portionen

2 kleine Kohlrabi (à 200 g), 1 TL Butter, 100 ml Gemüsebrühe, 1 TL Zitronensaft, 3 Stiele Kerbel oder Petersilie, 2 TL Crème fraîche, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Kohlrabi schälen und die Blätter entfernen. Kohlrabi in Spalten schneiden. Die zarten Blätter in feine Streifen schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Kohlrabi darin andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt 8 bis 10 Minuten dünsten. 1 Minute vor Ende der Garzeit die fein geschnittenen Kohlrabiblätter dazugeben. Kohlrabigemüse mit 1 TL Zitronensaft abschmecken. Kerbel oder Petersilie hacken und mit der Crème fraîche unter das Gemüse rühren.

Varianten:

- Alle zarten Gemüsesorten wie junge Möhren, Erbsen, Blumenkohl oder Brokkoli lassen sich nach diesem Rezept zubereiten (unterschiedliche Garzeiten beachten!).
- Der feine Geschmack des Gemüses wird durch etwas Butter, Crème fraîche und frische Kräuter unterstrichen.

Die Blätter der Kohlrabiknollen sind wahre Allrounder. Kleinere, feine Blätter eignen sich für Salate oder klein geschnitten als Ersatz für frische Kräuter. Größere, feste Blätter können als Pesto verarbeitet werden oder wie hier gedünstet als Gemüsebeilage dienen.



Saison-Tipp: Kohlrabi gibt es von Mai bis Oktober aus heimischem Anbau.



Möhren-Apfel-Salat

 2 Portionen

1 EL Zitronensaft, ½ TL Zucker, 2 EL Öl (z.B. Sonnenblumenöl oder Rapsöl), 250 g Möhren, 1 kleiner Apfel, Salz

Zubereitung: Für die Soße Zitronensaft mit Salz und Zucker in einer Salatschüssel verrühren, das Öl unterschlagen. Möhren putzen, schälen und waschen. Apfel schälen, vierteln und entkernen. Möhren und Apfelviertel auf einer Haushaltsreibe grob raspeln und direkt zu der Soße in die Schüssel geben. Alles gut vermengen. Den Salat mit Salz und 1 Prise Zucker abschmecken und etwas durchziehen lassen.

Varianten:

- 50 g jungen oder mittelalten Gouda in kleine Würfel schneiden und zusammen mit 1 EL gehackter Petersilie unterheben
- Möhren-Kohlrabi-Salat: 100 g Möhren durch 1 kleinen Kohlrabi und 1 EL Öl durch 1 EL saure Sahne ersetzen

Wenn die Erntezeit im Herbst beginnt, gibt es eine besonders große Auswahl an heimischen Apfelsorten. Sie können über mehrere Monate in Kühlhäusern gelagert werden, die viel Energie verbrauchen. Allerdings sind heimische gelagerte Äpfel immer noch umweltfreundlicher als Äpfel aus Übersee, wie z. B. aus Neuseeland, die mit dem Schiff oder Flugzeug zu uns nach Deutschland kommen.



Profi-Tipp: Variieren Sie den Geschmack, indem Sie 1 EL gehackte Walnusskerne hinzufügen und die Hälfte des Öls durch kaltgepresstes Walnussöl ersetzen.

Tomaten-Datteln-Feta-Salat

 2 Portionen

300 g Tomaten, 2 Stiele Minze, 1 Schalotte, 4 Datteln (getrocknet), 1 EL Zitronensaft, ¼ TL Chiliflocken, 2 EL Olivenöl, 100 g Fetakäse, Salz und Pfeffer

Zubereitung: Tomaten waschen, halbieren, in Scheiben schneiden. Minze kurz unter Wasser abspülen. Von der Minze die Blätter abzupfen und grob hacken. Schalotte in dünne Ringe schneiden. Datteln entkernen und in Scheiben schneiden. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Zitronensaft, Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen. Feta zerbröseln und über den Salat streuen.

Tipp: Um die Schale der Tomaten nicht zu quetschen, ist ein kleines scharfes Gemüsemesser gut. Die halbierte Tomate positioniert man so auf dem Schneidebrett, dass der Strunk nach rechts oder links zeigt und Kerne sowie Flüssigkeit beim Schneiden nicht auslaufen. Weiche Tomaten lassen sich noch einfacher schneiden, wenn man sie vor dem Schneiden ca. 10 Minuten in Eiswasser legt.

Wo lagern Sie Ihre Tomaten? Damit Tomaten lange halten, lagern Sie die roten Früchte am besten im Vorratsschrank, dunkel und nicht über 20°C. Außerdem ist es am besten, wenn sie getrennt von anderen Obst- oder Gemüsesorten gelagert werden, denn sie entwickeln das Reifegas Ethylen und lassen damit andere Gemüse- und Obstsorten schneller reifen.





Kürbispfanne mit mediterranem Gemüse

 2 Portionen

200 g Hokkaidokürbis, je 1 Paprika (gelb und rot), ½ Aubergine, 1 kleine Zucchini, 3 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, 1 kl. Zweig Rosmarin (frisch), 1 EL Balsamicoessig, 1 TL Zucker

Zubereitung: Kürbis, Paprika, Aubergine und Zucchini putzen, waschen, entkernen und in etwa gleich große Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Hokkaido bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten. Dann die anderen Gemüsesorten dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 6 bis 8 Minuten garen. Knoblauch schälen und fein hacken. Rosmarin vom Stiel zupfen. Beides mit in die Pfanne geben, mit Balsamicoessig ablöschen und Zucker hinzufügen.

Tipp: Ob ein Kürbis reif ist, erkennt man an seinem Klang. Ein hohler Laut beim Klopfen auf die Schale verrät, dass der Kürbis reif ist. Wichtig für die Frische ist auch, dass der Kürbis noch seinen Stiel besitzt.

Auch über den Herbst hinaus kann man leckere Kürbisspeisen genießen, denn Kürbis lässt sich an einem dunklen, kühlen und trockenen Ort mehrere Wochen lagern. Im Kühlschrank hält sich der angeschnittene Kürbis 3 bis 4 Tage lang. Danach sollte man das Gemüse weiterverarbeiten, vierteln, blanchieren, einfrieren oder genießen. Zum Einfrieren würfelt man das Fruchtfleisch und blanchiert es kurz in heißem Wasser. Nach dem Abkühlen der Würfel lassen sich diese einfach portionieren und einfrieren. Tiefgekühlt hält sich das Fruchtfleisch gute 8 Monate.







**Für die Arbeit –
gut vorzubereiten**

Fenchel mit Hackfleisch

 **2 Portionen**

2 Fenchelknollen, ½ Zitrone (gepresst), 2 Zwiebeln, 1 EL Olivenöl, 200 g Tomaten, 1 Prise Zucker, 50 g Mozzarella, 150 g Rinderhack, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung: Fenchelknollen waschen, putzen und längs halbieren. Grün abzupfen und beiseitelegen. Wasser mit Salz und Zitronensaft aufkochen, Fenchel darin etwa 8 Minuten garen.

Die Zwiebel schälen, würfeln und im erhitzten Öl glasig braten. Von den Tomaten den Stielansatz entfernen, in Würfel schneiden, zu den Zwiebeln geben und etwa 5 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Mischung in eine flache feuerfeste Form geben, den abgetropften Fenchel daraufsetzen und mit dem in Scheiben geschnittenen Mozzarella belegen.

Auf der Mittelschiene des auf 200°C vorgeheizten Backofens etwa 15 Minuten backen und mit Fenchelgrün bestreuen. Rinderhack in der Pfanne mit Zwiebeln anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und darüberstreuen.

Das obere Blattkraut des Fenchels nicht wegwerfen, es kann fein gehackt zum Würzen von Salaten oder Eintöpfen genutzt werden. Fenchel aus dem heimischen Anbau erhalten Sie von Juni bis Oktober.



Kartoffel-Grünkohl- Auflauf

 2 Portionen

300 g Kartoffeln (festkochend), 1 TL Kümmel (Samen),
250 g Grünkohl (frisch oder TK), 1 Zwiebel, 1 EL Zwiebelschmalz
(vegetarisch), 1 EL Rapsöl, ¼ l Gemüsebrühe, 1 EL Pflanzenöl,
2 Äpfel (z.B. Boskop), 1 TL Zitronensaft, 0,2 ml Apfelsaft (naturreib),
Salz, Pfeffer, etwas Zucker

Zubereitung: Kartoffeln waschen und ungeschält zusammen mit dem Kümmel ca. 20 Minuten in Salzwasser gar kochen. Grünkohl waschen, die Blätter von den Stielen abziehen und in grobe Stücke zupfen. Zwiebel abziehen, vierteln und in feine Ringe schneiden. Grünkohl in siedendem Salzwasser ca. 5 Minuten bissfest kochen, abgießen und kalt abschrecken, in einem Sieb abtropfen lassen und dann ausdrücken (TK-Ware nach Packungsanleitung zubereiten).

Zwiebelschmalz mit Rapsöl in einem großen Topf zerlassen, Zwiebeln darin glasig dünsten, Grünkohl zugeben und 5 Minuten mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden und mit dem Grünkohl in eine Auflaufform schichten.

Äpfel schälen und in grobe Würfel schneiden. Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen, die Äpfel zugeben, mit Zitronensaft beträufeln und mit Apfelsaft ablöschen, bis der Zucker sich vom Boden löst. Dann die Äpfel auf dem Grünkohl verteilen. Auflauf ca. 30 bis 40 Minuten bei 170 °C im Ofen backen.

Der heimische Grünkohl ist eine wahre Nährstoffbombe und ein klassisches Wintergemüse. Er ist sehr vielseitig – als Grünkohl-Chips, in Smoothies, Currygerichten oder klassisch im Eintopf.





Paprikaschoten mit Reisfüllung

 2 Portionen

⅓ l Gemüsebrühe, 50 g Naturreis, 2 EL Linsen (rot), 400 g Kartoffeln, 3 EL Möhrensaft, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Olivenöl, ½ Bund Schnittlauch, 1 TL Tomatenmark, 2 Paprika, 1 Tomate, 2 EL Gouda (gerieben, 30% Fett), 2 EL Frischkäse (körnig), 1 EL Sesam, Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Zubereitung: Reis und Linsen in kochender Gemüsebrühe ca. 10 Minuten garen. Kartoffeln waschen und schälen. Die Hälfte davon klein würfeln, die andere Hälfte in dünne Scheiben schneiden und diese in einer Schüssel mit 1 EL Möhrensaft, Salz und Paprikapulver verrühren. Eine Auflaufform mit Backpapier auslegen und die Kartoffelscheiben schuppenartig hineinlegen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, beides darin glasig dünsten. Kartoffelwürfel zugeben und unter mehrmaligem Wenden etwa 15 Minuten braten. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Reis und Linsen abgießen, abtropfen lassen und mit Tomatenmark, restlichem Möhrensaft und Schnittlauch in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Paprikaschoten waschen, halbieren, von den Stielen befreien, entkernen. Die Mischung in die Paprikahälften füllen und diese auf die Kartoffelscheiben in der Form legen. Tomate waschen, in Scheiben schneiden und auf die Paprikaschoten legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C (Umluft: 160°C, Gas: Stufe 2 bis 3) ca. 40 Minuten garen. Am Ende der Garzeit geriebenen Gouda und Frischkäse auf den Paprikahälften verteilen und mit Sesam bestreuen. Weitere 5 Minuten alles goldbraun überbacken.

Diese vegetarische Variante der gefüllten Paprika kommt – wie sollte es anders sein – ohne Hackfleisch aus. Somit hat das Gericht eine bessere Klimabilanz – und ist obendrein noch mit vielen wertvollen Nährstoffen gespickt.



Frischer Reissalat

 2 Portionen

65g Naturreis, ca. 150ml Gemüsebrühe, 80g TK-Erbsen,
1 kleine Möhre, 50ml Gemüsebrühe, 1 EL gehackte Kräuter (frisch),
½ kleine Paprika (rot), ½ kleiner Apfel, 1 kleine Frühlingszwiebel,
30g kleine Käsewürfel, ½ EL Zitronensaft, Salz

Marinade: 1 EL saure Sahne, 1 EL fettarmer Joghurt, ½ TL Senf,
1 TL Essig, 1 TL Öl, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Reis mit Gemüsebrühe aufgießen, zum Kochen bringen und bei niedriger Temperatur ca. 40 Minuten garen. Gut ausquellen und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit Karotte schälen, in kleine Würfel schneiden und mit den Erbsen in etwas Gemüsebrühe bissfest garen. Restliche Zutaten klein schneiden und alles zusammen in einer Schüssel mischen. Mit dem Zitronensaft beträufeln und leicht salzen.

Für die Marinade alle Zutaten verrühren, Marinade über den Salat geben, Salat mischen, abschmecken und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Lassen Sie 2 bis 3 cm der Frühlingszwiebel übrig und geben Sie das Stück inkl. Wurzel in ein Glas mit Wasser. Die Frühlingszwiebel „wächst“ weiter: Nach ein paar Tagen können Sie erneut Frühlingszwiebeln ernten.



Tipp: Reissalat, besonders mit Naturreis, immer gut durchziehen lassen – am besten über Nacht im Kühlschrank.



Gemüsesuppe

 2 Portionen

Grundrezept: 1 EL Öl, 1 große Zwiebel, 250 g gemischtes Gemüse der Saison (z.B. Möhren, Kohlrabi, Brokkoli), ½ l Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Muskatnuss (gerieben), 1–2 EL saure Sahne, Schmand oder Schlagsahne

Zubereitung: Gemüsesuppen werden alle nach dem gleichen Prinzip zubereitet: zunächst Zwiebel würfeln und in Öl andünsten (nicht bräunen). Gewürfeltes Gemüse dazugeben, ebenfalls kurz anschwitzen. Mit heißer Gemüsebrühe auffüllen und so lange bei milder Hitze im geschlossenen Topf köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.

Würzen mit Salz und Pfeffer und mit etwas geriebener Muskatnuss abschmecken. Nach Belieben mit saurer Sahne oder Schmand verfeinern.

Varianten:

- So geben Sie Ihrer Gemüsesuppe italienisches Flair: beim Anrichten einfach mit 1 bis 2 EL Pesto und 1 bis 2 EL frisch geriebenem Parmesan verfeinern.
- So wird aus Ihrer Gemüsesuppe eine feine Gemüsecremesuppe: statt ½ l nur ¼ l Gemüsebrühe und ¼ l Milch verwenden. Gemüse nach dem Garen mit dem Pürierstab pürieren. Wenn die Suppe noch zu fest ist, einfach mit Brühe verlängern.

Gemüsesuppe ist gut zur Resteverwertung:

Sie haben noch eine einsame Zucchini, eine nicht mehr so frische Karotte oder andere Gemüsereste? Dann rein in die Mischung – je bunter, desto besser. Wir lassen kein Gemüse zurück.







**Für die Familie –
Kochen mit
Kindern**

Gemüsebolognese zu Nudeln

 **2 Portionen**

1 TL Olivenöl, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, ½ Möhre,
1 kleine Zucchini, 1 Paprika (gelb), 100 g Champignons (frisch),
2 Tomaten, 500 g passierte Tomaten, Salz, Pfeffer,
Paprikagewürz, Basilikum (frisch)

Zubereitung: Zwiebel würfeln, Knoblauch in Scheiben schneiden und beides in Olivenöl andünsten. Möhre, Zucchini und Paprika putzen, klein schneiden und 5 Minuten bei kleiner Hitze mitdünsten. Champignons in feine Scheiben schneiden und zusammen mit den klein geschnittenen Tomaten zugeben und untermischen.

Mit den passierten Tomaten aufgießen, aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Zum Schluss das in Streifen geschnittene Basilikum zugeben.

Variante: Es kann jedes Gemüse der Saison für diese bunte Soße verwendet werden.

Bunter Blattsalat

 2 Portionen

½ kleiner Kopf Radicchio, 1 Hand voll Feldsalat, 1 Frühlingszwiebel, 4 kleine Champignons, ½ Zitrone, 2 EL Apfelsaft, 2 EL Sahne, 3 grob gehackte Walnuskerne, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Radicchio und Feldsalat putzen, waschen und zupfen. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Champignons kurz waschen und mit Küchenkrepp abtupfen, danach fein hacken. Zitrone auspressen. Zitronensaft mit Frühlingszwiebel, Champignons, Apfelsaft, Sahne, Salz und Pfeffer verrühren, 5 Minuten ziehen lassen.

Nüsse in heißer Pfanne ohne Fett rösten.

Den Salat behutsam mit der Soße mischen, die Nüsse darüberstreuen und sofort servieren.

Varianten:

- 50g jungen oder mittelalten Gouda in kleine Würfel schneiden und zusammen mit 1 EL gehackter Petersilie unterheben
- Möhren-Kohlrabi-Salat: 100g Möhren durch 1 kleinen Kohlrabi und 1 EL Öl durch 1 EL saure Sahne ersetzen
- Anstelle von Radicchio können Sie auch 1 kleines Bund Rucola und Walnussöl verwenden.

So bleiben Blattsalate bis zum nächsten Tag knackig frisch und wandern nicht in die Tonne: gewaschene und geschleuderte Salatblätter mit einem angefeuchteten Blatt Küchenkrepp bedecken und in einer gut schließenden Schüssel in den Kühlschrank legen.





Nudel-Thunfisch-Salat

 2 Portionen

200 g Nudeln, 2 kleine Dosen Thunfisch im eigenen Saft,
4 Frühlingszwiebeln, 250 g Cocktailtomaten

Soße: 2 Knoblauchzehen, 3 EL milder Essig, 3 EL Olivenöl,
5 EL Wasser, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Die Nudeln in Salzwasser garen, den Thunfisch abgießen, die Frühlingszwiebeln und die Tomaten waschen und klein schneiden. Den Knoblauch schälen, pressen, mit den Soßenzutaten vermischen.

Soße mit den übrigen Zutaten vermengen. Kurz ziehen lassen und abschmecken.

Wenn Sie Thunfisch mit gutem Gewissen kaufen möchten, achten Sie beim Einkauf ganz genau darauf, woher der Thunfisch kommt, mit welcher Fangart er gefangen wurde und welche Thunfischart sich in Ihrer Dose befindet.



Paprika-Käse-Omelett

 **2 Portionen**

1 Paprika (rot), 4 Eier, 4 EL Milch, 80g Emmentaler (gerieben),
1 Hand voll Schnittlauch (frisch oder TK), 1 EL Butter, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Paprika waschen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Schnittlauch in Röllchen teilen. Eier mit Milch, Paprikawürfeln und der Hälfte der Käse- und Schnittlauchmenge verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Butter in einer Pfanne (Ø 20 cm) schmelzen und die halbe Omelettmasse eingießen. Mit etwas Käse bestreuen und bei geringer Hitze anbraten. Dann das Omelett zusammenklappen und stocken lassen. Auf die gleiche Art das zweite Omelett backen und beide mit Schnittlauchröllchen servieren.

Variante:

Statt Paprika können Sie für das Omelett auch frische Champignons oder 2 Tomaten nehmen. Mit Resten von gekochten Pellkartoffeln wird das Omelett zu einem sättigenden Bauernfrühstück.

Sie haben noch Eier im Kühlschrank, wissen aber nicht, ob sie noch gut sind? Bevor sie in die Tonne wandern, machen Sie den Test: Geben Sie ein Ei in ein Glas Wasser. Liegt es am Boden, ist es noch gut, richtet es sich auf, sollten Sie es bald essen. Schwimmt es nach oben, sollten Sie es nicht mehr essen.



Clever-geplant-Tipp: Das Omelett abkühlen lassen und als Belag auf Brot oder Brötchen am nächsten Tag mit zur Arbeit nehmen.



Gemüsepfannen-Varianten

 2 Portionen

1 große Zwiebel, 300g verschiedene Gemüse (z.B. Paprika, Karotten, Zucchini, Pilze oder eine Gemüsemischung aus der Tiefkühltruhe), 100g Rinderhackfleisch, 2 TL Öl, Paprikapulver, Thymian, Oregano, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Zwiebel schälen und würfeln. Gemüse waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Gemüse dazugeben und ca. 5 Minuten anbraten. Gemüse aus der Pfanne nehmen. Dann das Hackfleisch in die Pfanne geben und krümelig anbraten. Gemüse dazugeben und mit den Gewürzen abschmecken.

Profi-Tipp: Dazu passen Nudeln, Kartoffeln oder Reis.

Varianten:

- Für mehr Soße 1 Päckchen passierte Tomaten hinzugeben
- Asia-Pfanne: mit Sojasoße und Curry abschmecken
- Fischpfanne: Gemüse anbraten, mit ca. ¼ l Gemüsebrühe auffüllen. 300g Fischfilet (anstelle des Hackfleischs) in 4-cm-Stücke schneiden, mit Zitronensaft säuern, salzen und auf das Gemüse legen. Deckel auf die Pfanne geben und bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten gar ziehen lassen

Nutzen Sie Gemüse, das gerade Saison hat.

Welche Sorten wann im heimischen Anbau zur Verfügung stehen, können Sie im Saisonkalender des bzfe.de nachschauen.







Für die Party –
vielfältig oder
fingertauglich

Grüner Birnensmoothie

 **1 Portion**

2 Birnen (weich), 1 Hand voll Feldsalat oder Grünkohl, $\frac{1}{8}$ l Wasser

Zubereitung: Feldsalat oder Grünkohl waschen, Birne halbieren, entkernen und mit Wasser im Standmixer glatt pürieren.

Im Kühlschrank liegt eine halbe Birne, eine fast vertrocknete Karotte oder eine Banane mit braunen Flecken in der Obstschaale? Werfen Sie Obst- und Gemüsereste nicht in die Tonne, sondern lieber in den Mixer. Smoothies können mit allerlei Gemüse- und Obstsorten zubereitet werden. Probieren Sie es aus und finden Sie Ihre liebste Restemischung.



PS: Und wenn Sie mehr schrumpelige Karotten im Kühlschrank haben, stellen Sie die Möhren einfach in ein Glas Wasser und warten etwas ab – nach einiger Zeit sind sie wieder knackig frisch.

Grünkernfrikadellen

 2 Portionen

1 Brötchen (alt), 60g Grünkernschrot, ½ l Wasser oder Gemüsebrühe, 1 Ei, 1 EL Zwiebeln (gewürfelt), 1 EL Petersilie (gehackt), 50g Tofu (eingelegt in Sojasoße), Salz, Pfeffer, Majoran

Zubereitung: Brötchen einweichen. Grünkernschrot in Wasser oder Gemüsebrühe zu dickem Brei kochen, bis dieser sich vom Topfboden löst, danach abkühlen lassen.

Brötchen gut ausdrücken, mit den Fingern zerpfücken und mit dem Ei verrühren.

Den marinierten Tofu fein würfeln, mit gehackter Petersilie und Zwiebeln zu den übrigen Zutaten geben und alles zu einem geschmeidigen Teig kneten, abschmecken und Frikadellen formen. Diese in heißem Fett braten.

Grünkern ist unreif geernteter Dinkel, der geröstet und getrocknet wird. Sie können Grünkern als heimisches Produkt, das ursprünglich aus Süddeutschland kommt, das ganze Jahr über als ganze Körner oder zu Schrot zerkleinert kaufen.



AOK-Extra-Tipp: Grünkern hat einen würzig-nussigen Geschmack und ist mit viel Kalium, Magnesium, Phosphor und Eisen sehr gesund und gut verträglich. Bei Vegetariern ist das grüne Korn als deftiger Fleischersatz, z.B. in Bratlingen, beliebt.



Rohes Gemüse mit Dip

 **2 Portionen**

Grundsoße: 150 g Joghurt (1,5 % Fett), 1 EL Magerquark, 1 EL saure Sahne

Grüne Soße: Grundsoße, ½–1 TL Senf, 1 Knoblauchzehe, 4 EL gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch), Dill und Kerbel (gehackt), 1 Frühlingszwiebel, 1 Gewürzgurke, 1–2 EL Gewürzgurkensud, Salz, Pfeffer

Curry-Senf-Soße: Grundsoße, 1 EL Senf, ½ TL Curry, 2 EL Orangensaft, 1 TL Zitronensaft, 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Bunte Gemüsestifte mit leckeren Dips – die gesunde Alternative zum salzigen Snack. Zum Dippen verwenden Sie in Stifte geschnittenes Gemüse, z. B. Möhren, Paprika, Kohlrabi, Gurke usw.

Grundsoße: Alle Zutaten in eine Schüssel geben und cremig rühren.

Grüne Soße: Die Knoblauchzehe schälen und mit Salz fein hacken. Die Frühlingszwiebel waschen und in feine Ringe schneiden. Die Gewürzgurke würfeln. Alle Zutaten mit der Grundsoße mischen und abschmecken.

Curry-Senf-Soße: Alle Zutaten unter die Grundsoße rühren und abschmecken.

Bruschetta

 **2 Portionen**

4 fingerdicke Scheiben kräftiges Bauernbrot (am besten aus Vollkorn), 4 Tomaten oder 250g Cocktailtomaten, 2 Knoblauchzehen, Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Basilikum (frisch)

Zubereitung: Den Backofen auf 200°C vorheizen. Das Brot von beiden Seiten im Backofen unter dem Grill oder im Toaster anrösten. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und durchpressen. Die Tomaten mit dem Knoblauch, dem Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Jede Scheibe Brot mit den Tomatenwürfeln belegen und noch einmal kurz im Backofen erhitzen. Mit Basilikumblättern dekorieren und sofort servieren.

Varianten:

- Statt Tomatenwürfeln etwas Olivenöl oder Pesto, hauchdünn geschnittener roher Schinken und Rucola
- Avocadocreme mit Shrimps
- Fein gewürfelte Zwiebeln untermischen

Das Brot für die Bruschetta muss nicht ganz frisch sein, sondern kann auch schon altbacken sein. Grundsätzlich können Sie hierfür jede Sorte Brot nutzen – oder Brötchen, die Sie in Scheiben schneiden.



Gäste-Tipp: Bruschetta stammt aus der italienischen Küche. Die belegten Brote werden dort aus Weißbrot – in der Regel Ciabatta – zubereitet und als Antipasti serviert. Überraschen Sie Ihre Gäste mit der hier beschriebenen kräftiger schmeckenden Vollkornvariante!



Nudelauflauf

 4 Portionen

250g Nudeln (z.B. kurze Makkaroni), 1 EL Olivenöl, 200g gekochter Schinken, 1 Stange Porree, 1 Knoblauchzehe, 5 mittelgroße Tomaten, 200g Schmand, 2 Eier, Salz, Pfeffer (frisch gemahlen), Muskatnuss (frisch gemahlen), 100g Hartkäse (z.B. Parmesan)

Zubereitung: Die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen. Nudeln in ein Sieb gießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Das Olivenöl unter die Nudeln mischen.

Den Schinken würfeln. Porree putzen, abspülen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und hacken. Nudeln mit Schinken, Porree und Knoblauch mischen. Gewaschene Tomaten in Scheiben schneiden, dabei den Stängelansatz entfernen.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Hälfte der Nudel-Schinken-Mischung auf den Boden einer leicht gefetteten Auflaufform geben. Die Tomatenscheiben darauf verteilen und mit der restlichen Nudel-Schinken-Mischung bedecken. Schmand und Eier verrühren, kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und über den Auflauf gießen.

Form mit Alufolie abdecken und im Ofen etwa 30 Minuten backen. Den Käse grob reiben, auf dem Auflauf verteilen. Ohne Alufolie weitere 15 Minuten backen. Garprobe machen.

Resteverwertung at its best! Neben übrig gebliebenen Nudeln können auch jegliche Gemüse- oder Milchproduktreste aufgebraucht werden. Zaubern Sie ein Reste-Essen und lassen Sie Ihrer Kreativität und Ihrem Geschmack freien Lauf.







**Für besondere
Anlässe –
beeindruckend und
mit Liebe**

Auberginen- pastete

 **2 Portionen**

1 Aubergine, 1 Fleischtomate (ca. 200g), 6 EL Tomatenmark,
250g Magerquark, Mineralwasser mit Kohlensäure,
1 EL Tomaten-Pesto, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Aubergine waschen, trocken reiben und den Stielansatz abschneiden, dann der Länge nach in etwa 1 cm dünne Scheiben schneiden und im Backofen bei 200°C etwa 3 bis 5 Minuten grillen, bis die Auberginenscheiben bräunlich werden. Dann herausnehmen und beiseitelegen.

Tomate waschen, halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch hacken und in einer Schüssel mit dem Tomatenmark mischen. Salzen und pfeffern. Quark in einer weiteren Schüssel mit etwas Mineralwasser und Pesto cremig rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Abwechselnd Auberginen, Tomatenmix und Quark in dieser Reihenfolge in eine Kastenform schichten. Kastenform in den vorgeheizten Backofen schieben und bei 180°C (Umluft 160°C; Gas: Stufe 2 bis 3) auf der mittleren Schiene 20 Minuten backen.

Zwischen Juli und Oktober sind Auberginen aus Deutschland erntefrisch erhältlich.



Tipp: Zur Pastete passen Rosmarinkartoffeln.

Kerniger Ziegenkäse- Gurken-Kartoffelsalat

 2 Portionen

500 g kleine Kartoffeln (festkochend), ½ TL Salz, 1 kleine Salatgurke, 1 Zwiebel, 3 EL Balsamicoessig (weiß), Pfeffer (weiß, gemahlen), 2 TL Kürbiskernöl, 6 Radieschen, 3 EL Kürbiskerne, 2 Ziegenkäsetaler, 1 EL Mehl, 1 Ei, 2 EL Semmelbrösel, 1 EL Rapsöl, ½ Beet Kresse

Zubereitung: Kartoffeln in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen, abgießen und ausdampfen lassen. Gurke waschen, schälen und in ein Sieb hobeln. Leicht salzen und etwas ziehen lassen. Zwiebel fein würfeln, mit Salz, Essig und Pfeffer würzen. 1 EL lauwarmes Wasser mit Kürbiskernöl verrühren. Kartoffeln pellen und in dünnen Scheiben in die Vinaigrette schneiden. Vorsichtig mischen und 20 Minuten ziehen lassen. Radieschen putzen, waschen, vierteln und mit den gehobelten Gurken unter den Kartoffelsalat mischen. Mit Salz, Pfeffer und evtl. etwas Essig abschmecken. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und dazugeben. Ziegenkäse in Mehl, in verquirltem Ei und zuletzt in den Bröseln wenden. Dabei darauf achten, dass die Käsetaler vollständig paniert sind. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Ziegenkäse darin bei starker Hitze 2 bis 3 Minuten braten und einmal wenden. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Kresse bestreuen und zusammen mit dem Salat servieren.

Altes Brot oder alte Brötchen müssen keinesfalls weggeworfen werden. Geben Sie den Resten ein neues Leben und zerkleinern Sie altbackenes Brot und Brötchen im Mixer zu Semmelbröseln.



Und es geht noch weit mehr: Mit Tomaten, Kräutern und einem Dressing aus Balsamicoessig und Olivenöl entsteht ein leckerer Brotsalat – oder Panzanella, wie es in Italien heißt.



Fischfilet mit Frischkäse-Kräuter-Kruste

 2 Portionen

350 g Fischfilet (z. B. Seelachs, Kabeljau oder Rotbarsch), Zitronensaft, 2 Tomaten, eine Hand voll Basilikum, 1 Knoblauchzehe, 1 kleine Zucchini, Öl zum Ausstreichen der Form, Salz, Pfeffer, eine Hand voll Basilikum, 100 g Kräuterfrischkäse, 1 EL Paniermehl

Zubereitung: Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Fisch unter fließendem Wasser abspülen, mit Küchentuch trocken tupfen und mit Zitronensaft säuern. Tomaten häuten, halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch würfeln.

Basilikum waschen und fein schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Zucchini waschen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Eine Auflaufform mit etwas Öl ausstreichen.

Das Fischfilet in die Auflaufform legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikum, Knoblauch und die Tomatenwürfel darauf verteilen. Die Zucchinischeiben schuppenförmig auf den Filets anordnen und mit Salz würzen. Den Frischkäse mit dem Paniermehl verrühren und das Fischfilet mit der Frischkäsemasse überziehen.

Im vorgeheizten Backofen in der offenen Auflaufform ca. 30 Minuten überbacken.

Dazu passen Reis und Blattspinat.

Achten Sie beim Fischkauf darauf, dass der Fisch aus nachhaltiger Aufzucht oder nachhaltigem Wildfang kommt. Siegel helfen Ihnen dabei.



Rote-Bete-Apfel-Salat mit Forelle und Meerrettich-Dressing

 2 Portionen

1 Becher saure Sahne (150 g), 2 EL Orangensaft oder Apfelsaft,
2 TL geriebener Meerrettich aus dem Glas, Salz, Pfeffer,
250g Rote Bete (vorgekocht, vakuumverpackt), 1 Apfel, 2 geräucherte
Forellenfilets, 2 EL klein geschnittene Kräuter (Dill, Schnittlauch
oder Gartenkresse, frisch), 2 TL Sonnenblumenkerne

Zubereitung: Für das Dressing saure Sahne mit Orangensaft oder Apfelsaft, Meerrettich, Salz und Pfeffer verrühren. Rote Bete und den geschälten, vom Kerngehäuse befreiten Apfel in Würfel schneiden und Rote-Bete- und Apfelwürfel mischen. Auf 2 Tellern anrichten. Das Dressing darüber verteilen. Forellenfilets in Stücke schneiden, auf dem Rote-Bete-Apfel-Salat anrichten. Mit Kräutern und Sonnenblumenkernen bestreuen. Dazu schmeckt Vollkornbrot mit Butter.

Clever-geplant-Tipp: Sonnenblumenkerne, Pinienkerne oder Kürbiskerne peppen Salate auf. Sie enthalten besonders gesunde Fette. In einer beschichteten Pfanne ohne Fett geröstet, entfalten sie ein feines Nussaroma. Die Kerne lassen sich auf Vorrat rösten und in einem Schraubglas aufbewahren.

Um Verpackung zu sparen, können Sie das Rezept natürlich auch mit frischer Roter Bete zubereiten. Hierfür sollten Sie nur etwas mehr Zeit einplanen. Kochen Sie die dunkelroten Knollen dafür 45 Minuten lang in Wasser und schälen Sie anschließend die Haut ab. Danach können Sie wie im Rezept beschrieben fortfahren.



Ihre AOK hält weitere Angebote rund um Ihre Gesundheit für Sie bereit. Ausführliche Informationen finden Sie unter aok.de oder bei Ihrer AOK vor Ort.

Impressum

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck sowie Verbreitung jeglicher Art, auch auszugsweise, nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung.

Art.-Nr.

76375

Stand

Juli 2022

Herausgeber

AOK. Die Gesundheitskasse.

**Konzeption, Redaktion,
Gestaltung und Produktion**

AOK-Verlag GmbH
Lilienthalstraße 1-3
53424 Remagen
aok-verlag.de

Fotos

Getty Images, Unsplash

Unter Mitarbeit und fachlicher Beratung der AOK Baden-Württemberg (Maria Baur, Jutta Ommer-Hohl) und der AOK. Die Gesundheitskasse in Rheinland-Pfalz (Petra Margraff, Petra Sandmann-Gilles, Klaus Wilms) Gestaltung und Projektkoordination: AOK-Verlag GmbH



Mehr Gesundheitsthemen finden Sie unter [aok.de/magazin](https://www.aok.de/magazin).