HOCHSCHULE
ANSBACH

GESUNDE HOCHSCHULE

HOCHSCHUL-KOCHBUCH

VON MITARBEITENDEN FÜR MITARBEITENDE

Rezeptübersicht

Salate 7

- Salat mit Früchten 8
- Italienischer Spaghetti-Paprika-Salat 9
- Fenchel-Orangen-Salat 10

Suppen 11

- Selleriesuppe mit Lachs 12
- Omas leckere Kürbissuppe 13
- Tomaten-Karotten-Suppe 14
- Tomatensuppe 15
- Grießklößchen Suppe 16
- Herbstliche Suppe aus Ofengemüse 17
- Kürbissuppe mit Ingwer und Kokosmilch 18
- Linsen-Ingwer-Suppe mit Kokosmilch 19

Aufstriche & Dips 20

- Indischer Dattel-Curry-Dip 21
- Bärlauch-Frischkäse-Aufstrich 22
- Rote-Linsen-Aufstrich 23
- Forellencreme 24
- Auberginenmus 25
- Guacamole 26
- Antipasti-Frischkäse-Dip 27

Rezeptübersicht

Hauptspeisen – Fleisch & Fisch 28

- Geflügelpfanne 29
- Pfundstopf 30
- „Wirsing Fränkisch“ mit Kartoffeln und gebratenen Mettenden 31
- Kohlrabi-Eintopf mit Königsberger Klopsen 32-33
- Mititei (Rumänische Hackfleischröllchen) 34

Hauptspeisen – vegetarisch 35

- Linsenbolognese 36
- Kichererbsen-Eintopf 37
- Zucchiniquiche 38
- Gefüllte Ofenpaprika mit Reis und Gemüse 39
- Gebackener Fenchel mit Blumenkohl und Sauerrahm-Knoblauch-Dip 40
- Vegetarischer Kartoffelauflauf mit Gurkensalat 41
- Zucchini-Möhren-Puffer mit Mangold-Dip 42
- Zucchini-Spaghetti 43
- Spaghetti-Kürbis 44
- Kürbis-Tomaten-Lasagne 45
- Griechischer Auflauf 46
- Vegetarische Gemüsebällchen 47
- Börek vom Blech 48
- Fränkische Baunzen 49

Rezeptübersicht

Hauptspeisen – vegetarisch 49

- Bulgur in Gemüsesauce 50
- Curry und Ofengemüse 51
- Gemüse-Eintopf mit Kokosmilch 52
- Paprika-Zucchini-Gemüse 53
- Spaghetti Puttanesca 54
- Antipasti 55-56
- Pilzragout 57-58

Backen – süß 59

- Nussecken 60-61
- Slawischer Quarkkuchen 62
- Quarkkuchen (ohne Boden) 63

Backen – herzhaft 64

- Vollkornbrot (Blitzbrot) 65
- Die schnellsten Brötchen der Welt 66
- Roggenbrot 67
- Schweizer Bürli 68
- Bauernbrot 69
- Dinkel-Körner-Brot 70

Rezeptübersicht

Desserts 71

- Tiramisu 72
- Apfelmus 73
- Advent-Tiramisu 74
- Vier Bratäpfel für die Röhre 75
- Joghurtbombe 76
- Spaghettieis-Dessert 77-78

Sonstiges 79

- Selbstgemachter Thymian-Hustensirup 80
- Zitronen-Ingwer-Booster 81

Salate

- Salat mit Früchten
- Italienischer Spaghetti-Paprika-Salat
- Fenchel-Orangen-Salat

Salat mit Früchten

... der vielleicht leckerste Salat der Welt!

Zutaten

- 1 Salatherz
- 1 Mango
- 1 Papaya
- 1 Avocado
- Eine Hand voll Cashewkerne
- Eine Hand voll Ziegenkäse
- Essig-Öl-Salz-Pfeffer-Dressing
- Palmhonig (alternativ normaler Honig oder Agavendicksaft)

Zubereitung

Den Salat klein schneiden; die Früchte schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden; Nüsse und Käse zerkleinern. Alles zusammen in einer Schüssel vermischen. Ein „normales“ Salat-Dressing zubereiten und darüber gießen. Anschließend 3-4 Esslöffel Honig (oder alternative Süße) darüber geben. Nochmals gut verrühren … und dann genießen. Zum Beispiel mit einem Baguette oder als Beilage zu Ofenkartoffeln servieren.

Durch die in Avocados enthaltenen Vitamine, Mineralstoffe und ungesättigten Fettsäuren bleibt man lange satt, weshalb sie als echter Schlankmacher gelten. Die vielen ungesättigten Fettsäuren sollen dem Körper sogar beim Fettaufbau helfen. Das Enzym Lipase steuert die Fettverbrennung im Fettgewebe und während der Verdauung und verhindert die Einspeicherung von Fett.

Italienischer Spaghetti-Paprika-Salat

Zutaten

- 150 g getrocknete Tomaten (oder 3 frische Tomaten)
- 200 ml Gemüsebrühe
- 3 Paprika
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Schafskäse
- 480 g gegarte Spaghetti

Für das Dressing:

- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 5 EL Kräuteressig
- Italienische Kräuter
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Getrocknete Tomaten mit Brühe übergießen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Paprika in Streifen schneiden, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Schafskäse würfeln. Tomaten abtropfen lassen und klein schneiden. Zutaten mit den Spaghetti vermengen.

Für das Dressing Knoblauch klein schneiden, mit Olivenöl und Balsamicoessig verrühren, Kräuter unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Salat und Dressing mischen, ca. 1 Stunde ziehen lassen, abschmecken und servieren.

Das Rezept habe ich von meiner Kollegin Claudia und es ist mein absoluter Lieblings-Nudelsalat.

Mit 26 Milligramm Vitamin C liefern 100 Gramm Frühlingszwiebeln gut ein Viertel des empfohlenen Tagessolls. Dazu haben sie mehrere B-Vitamine, fast 2 Milligramm Eisen sowie 2 Milligramm Eiweiß zu bieten.

Fenchel-Orangen-Salat

Zutaten

- 4 unbehandelte Orangen
- 2 Knollen Fenchel
- 2 EL Orangensaft
- 1 EL Zitronensaft
- 3 EL Olivenöl
- Meersalz aus der Mühle
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Die Orangen schälen, weiße Schale mit entfernen und das Fruchtfleisch in kleinere Stücke schneiden. Fenchel putzen, (das Fenchelgrün beiseite legen) von dem Strunk befreien und in Streifen schneiden. Das Fenchelgrün fein hacken und mit den Orangenstücken zu den Fenchelscheiben geben.

Orangensaft mit Zitronensaft und dem Olivenöl verrühren und über den Salat geben. Gut durchmischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Orangen liefern uns Vitamin C zur Stärkung des Immunsystems. Hinzu kommen wichtige Mineralstoffe wie Eisen und Phosphor in nennenswerten Mengen. Sie straffen das Gewebe, helfen durch die enthaltenen Carotine Gelenkerkrankungen vorzubeugen. Sie wirken sich auf Sehvermögen, Haut und den Schutz der Körperzellen günstig aus und kurbeln die Fettverbrennung an. Allerdings werden Orangen nicht von jedem vertragen (Sodbrennen, allergische Reaktionen).

Suppen

- Selleriesuppe mit Lachs
- Omas leckere Kürbissuppe
- Tomaten-Karotten-Suppe
- Tomatensuppe
- Grießklößchen-Suppe
- Herbstliche Suppe aus Ofengemüse
- Kürbissuppe mit Ingwer und Kokosmilch
- Linsen-Ingwer-Suppe mit Kokosmilch

Selleriesuppe mit Lachs

Zutaten

- 400g Knollensellerie
- 200g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 Teelöffel Butter
- Salz, Pfeffer
- 150ml fettarme Milch
- 500ml Wasser
- 150g Lachsfilet
- 4 Teelöffel Zitronensaft
- 4 Teelöffel Tafelmeerrettich
- 1 Prise Zucker
- Schnittlauchröllchen

Zubereitung

Knollensellerie, Kartoffeln und Zwiebel schälen und grob würfeln. Alles in zerlassener Butter andünsten. Mit Wasser und Milch ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei milder Hitze ca. 25 Minuten köcheln lassen. Lachsfilet in feine Würfel schneiden und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Suppe pürieren, mit Tafelmeerrettich, Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Lachswürfel in die Suppe geben, kurz erwärmen. Anrichten und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Sellerie ist sowohl als Knolle, als auch als Staude enthält viele Vitamine und regt den Stoffwechsel an. Der kalorienarme Sellerie ist fast fettfrei und absolut cholesterinfrei.
Lachs hilft den Blutfettspiegel zu regulieren und beeinflusst aufgrund seiner hohen Anzahl an Omega-3-Fettsäuren günstig die Blutgerinnung.

Omas leckere Kürbissuppe

Zutaten

- 1 Hokkaidokürbis
- 1 gelbe Paprika (mittel)
- 4-5 Kartoffeln (mittel, klein)
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel (klein)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 dünne Scheiben Ingwer
- 1 Teelöffel Salz
- Schmand (nach Belieben- Dickflüssigkeit Suppe)
- 6 Dreher aus Pfeffermühle
- 2 gehäufte Teelöffel Gemüsebrühe
- Ca. 500 ml Wasser

Zubereitung

Kürbis achteln und vom Kerngehäuse befreien. Paprikaschote waschen, vierteln und entkernen. Kartoffeln und Karotten schälen. Knoblauch und Ingwer fein hacken. Kürbis, Kartoffeln, Paprika, Karotten und Zwiebeln würfeln- alles in großen Topf geben und Salz, Pfeffer und Gemüsebrühe dazu geben, alles gut verrühren und Wasser dazu geben (Gemüse sollte leicht mit Wasser bedeckt sein).

Topf auf den Herd stellen und Gemüse 45 Minuten kochen- pürieren und Schmand dazu. Suppe abschmecken und eventuell noch etwas Wasser dazu geben (je nach Belieben) mit Kürbiskernen oder Kräutern servieren.

Im Gegensatz zu den meisten anderen Sorten enthält der Hokkaido-Kürbis relativ wenig Wasser – dafür umso mehr gesunde Nährstoffe! Seine leuchtende Farbe verdankt der Kürbis dem gesunden Beta-Carotin. Dieses steckt vor allem in der essbaren Schale. Beta-Carotin enthält entzündungshemmende Antioxidantien und sorgt für den natürlichen Zellschutz.

Tomaten-Karotten-Suppe

Zutaten (4 Personen)

- 50g Schalotten
- 400g Strauchtomaten
- 400g Karotten
- 120g Creme fraiche
- 100ml Karottensaft
- 1 Zweig Basilikum und Estragon
- 10g fein gehackter frischer Estragon
- 250ml Gemüsefond
- Nach Bedarf Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Zucker

Zubereitung

1. Karotten schälen und mit den Tomaten in grobe Würfel schneiden. Die Schalotten würfeln. In Olivenöl andünsten. Die Karotten zugeben und mit anschwitzen. Die frischen Kräuter und die Tomaten dazugeben. Etwas würzen und mit dem Gemüsefond auffüllen. Bei geringer Hitze ca. 25 min leicht köcheln lassen.

2. Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren und durch die "Flotte Lotte" (Sieb geht auch) passieren. Noch einmal aufkochen lassen und dann die Crème fraîche und den Karottensaft ein- bzw. untermixen.

3. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Zucker abschmecken und ganz zum Schluss den fein gehackten Estragon einrühren.

Die medizinischen Eigenschaften der Karotte, auch Mohrrübe oder Möhre genannt, waren schon den alten Griechen und Römern bekannt. Möhren enthalten Provitamin A, Folsäure, Kalium, Eisen, Magnesium, Mangan, Kupfer, Schwefel und Pektin. Deshalb gehören sie mit zu den wertvollsten Gemüsearten.

Tomatensuppe

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 50g Salatgurke
- 1 EL Olivenöl
- 450g stückige Tomaten
- 300ml Gemüsebrühe
- 1 TL saure Sahne
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Zwiebel schälen und fein hacken, Paprika und Gurke waschen und fein würfeln. Die Zwiebelwürfel und die Hälfte der Paprika im Olivenöl anbraten, mit den Tomaten und der Brühe ablöschen und köcheln lassen, bis die Paprikastücke gar sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken

Zur Geschmacksabrundung auf jede Portion einen Teelöffel Sauerrahm geben und mit den restlichen Gurken- und Paprikawürfeln garnieren.

Paprika ist reich an Vitamin C. Paprika gehört zur Familie der Nachtschattengewächse. Das Gemüse ist reich an Mineralstoffen wie Kalium, Magnesium und Zink und enthält viel Vitamin A, B und C. Bereits 25 Gramm roter Paprika decken den Tagesbedarf an Vitamin C.

Grießklößchen-Suppe

Zutaten (4 Personen)

- ½ Tasse Milch
- 2 EL Butter
- Salz und Muskat
- 40 g Grieß
- 1-2 Eier

Zubereitung

Die Milch, die Butter und die Gewürze zum Kochen bringen * Den Grieß einstreuen und zu einem Kloß rühren * Vom Feuer nehmen und die Eier einzeln unterrühren * Nach dem Erkalten mit einem Löffel Klößchen abstechen und in siedende Fleischbrühe einlegen * Ziehen lassen, bis sie oben schwimmen.

Als Hauptspeise nehme ich in der Regel die dreifache Menge. Anstatt der Fleischbrühe verwende ich Gemüsebrühe. Die Grießklößchen können auch gut in einer Dose 1-2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden oder portioniert eingefroren werden. Dann hat man ein rasch ein Mittagessen auf dem Tisch.

Grieß ist nicht nur lecker, sondern auch gesund. Von Natur aus ist er reich an Eiweiß, fettarm und enthält wertvolle Ballaststoffe, die als Futter für die guten Darmbakterien dienen und außerdem lange sättigen.

Herbstliche Suppe aus Ofengemüse

Zutaten (4 Personen)

- 400 g Tomaten, ohne Strunk (alternativ 1 Dose stückige Tomaten)
- 1 Zwiebeln, geschält, geviertelt
- 2 Karotten, ungeschält, grob zerteilt
- 1 Fenchel, grob zerteilt
- 1 Paprikaschote, rote, entkernt, geviertelt
- 1 Rote Bete, ungeschält, ohne Strunk, geviertelt
- 4 Zehen Knoblauch, enthäutet und halbiert
- 2 EL Olivenöl
- 1 Liter Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer
- Crème fraîche

Zubereitung

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Das vorbereitete Gemüse auf ein Blech geben und mit Olivenöl beträufeln. Salzen, pfeffern und ca. 40 Minuten rösten. Dabei einmal wenden. Das Gemüse kann ruhig Farbe annehmen.

Das gebackene Gemüse in einen Topf geben und mit der Gemüsebrühe übergießen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Wer keine frischen Tomaten verwendet, sondern stückige aus der Dose, gibt diese mit der Brühe zum Gemüse.

Die Suppe pürieren, abschmecken und mit Crème fraîche servieren.

Olivenöl ist aufgrund seiner sekundären Pflanzenstoffe so gesund. Darüber hinaus beinhaltet Olivenöl einen hohen Anteil an Fettsäuren (Omega-3, Omega-6 und Omega-9). Die einfach ungesättigten Fettsäuren machen mehr als 70 Prozent aus.

Kürbissuppe mit Ingwer und Kokos

Zutaten (6 Portionen)

- 800 g Hokkaidokürbis, (geputzt gewogen)
- 600 g Karotten, (geschält gewogen)
- 3 Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 1 Stück Ingwer (geschält, walnussgroß gewürfelt)
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 TL milder Curry
- 2 EL Butter
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 500 ml Kokosmilch
- Salz, Pfeffer und Zucker
- Evtl. 2 EL Mango-Chutney und 4 EL süße Chilisoße

Zubereitung

Karotten, Kartoffeln, Kürbis, Ingwer, Knoblauch und Zwiebeln schälen und würfeln. Zwiebelwürfel in Butter hellbraun braten, Ingwer und Knoblauch zugeben und kurz anschwitzen. Currypulver zugeben und sehr kurz erhitzen.

Die Kürbis-, Karotten- und Kartoffelwürfel zugeben und kurz erhitzen.

Mit der Brühe und Kokosmilch aufgießen und etwa 15 - 20 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Dann sehr fein pürieren, eventuell durch ein Sieb streichen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und noch mal erwärmen.

Noch etwas exotischer schmeckt diese Suppe, wenn man zusätzlich 2 EL Mango-Chutney und 4 EL süße Chilisoße zugibt.

Kokosmilch ist reich an Vitaminen, Nährstoffen und Mineralien. Dazu gehören insbesondere Kalium, Natrium, Eisen und Magnesium. Und da die Kokosnuss von Natur aus eher eine fetthaltige Frucht ist, weist die Kokosmilch selbst einen rund 20-prozentigen Fettanteil auf.

Linsen-Ingwer-Suppe mit Kokosmilch

Zutaten (4 Personen)

- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- Cayennepfeffer
- 1 Prise gemahlener Koriander
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
- 600 ml Kokosmilch
- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 g rote Linsen
- 1 kleines Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL gemahlener Kurkuma
- 1 Zitrone
- Salz, Petersilie

Zubereitung

Zwiebel fein würfeln und im Öl kurz anbraten. Gewürze dazugeben. Kokosmilch und Brühe aufgießen und Linsen einrühren.

Ingwer und Knoblauch fein hacken und mit Kurkuma in die Suppe rühren.

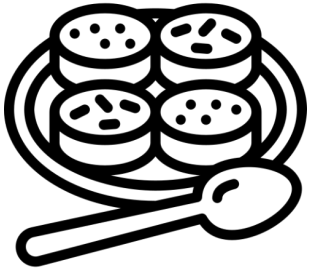
15 Minuten köcheln lassen und pürieren.

Mit Salz und Zitronensaft abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.

Rote Linsen sind gesund, denn sie enthalten sehr viel Eiweiß. Die kleinen Hülsenfrüchte enthalten pro 100 Gramm circa 26 Gramm Eiweiß. Damit stehen sie vielen tierischen Produkten in nichts nach und sind nicht nur für Vegetarier:innen und Veganer:innen eine gesunde Proteinquelle.

Aufstriche & Dips

- Indischer Dattel-Curry-Dip
- Bärlauch-Frischkäse-Aufstrich
- Rote-Linsen-Aufstrich
- Forellencreme
- Auberginenmus
- Guacamole
- Antipasti-Frischkäse-Dip



Indischer Dattel-Curry-Dip

Zutaten

- 15-20 getrocknete Datteln, ohne Stein
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Schmand
- 200 g Frischkäse
- Cayennepfeffer, Salz, Kreuzkümmel, Curry

Zubereitung

Datteln und Knoblauch im Mixer fein zerkleinern. Frischkäse und Schmand zugeben und gut vermischen, Gewürze zugeben, vermischen und je nach Geschmack abschmecken.

Lecker auf Fladenbrot, zu Gemüsesticks oder zum Grillen.

Datteln sind reich an Zucker und haben einen entsprechend hohen Kaloriengehalt. Das brachte ihnen den Namen "Brot der Wüste" ein. Ballaststoffe, Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium und Magnesium sowie B-Vitamine machen sie zu einer gesunden Nascherei.

Bärlauch-Frischkäse-Aufstrich

Zutaten

- 150 g Fetakäse
- 150 g Frischkäse
- 1 Handvoll Bärlauch
- Salz, Pfeffer zum abschmecken

Zubereitung

Bärlauchblätter mit einem Mixer zerkleinern. Frischkäse und Bärlauch gut vermischen, zerbröselten Fetakäse unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu frisch gebackenes Brot. Schmeckt himmlisch!

Bärlauch gehört zur Gattung Allium und ist verwandt mit Schnittlauch, Zwiebel und Knoblauch. Man kann ihn zeitig im Frühjahr auf halbschattigen Waldböden finden oder auch auf Märkten oder im Supermarkt kaufen. Bärlauch hat antibakterielle Eigenschaften und wirkt hohem Blutdruck, hohem Cholesterinspiegel, Arteriosklerose, Darmproblemen und Frühjahrsmüdigkeit entgegen.
Allerdings ist Vorsicht geboten, denn Bärlauch wird von unerfahrenen Sammlern immer wieder mit Maiglöckchen oder den im Frühjahr austreibenden Blättern der Herbstzeitlos verwechselt. Erkennbar ist der Bärlauch durch den knoblauchartigen Geruch, der beim Reiben der Blätter entsteht.

Rote-Linsen-Aufstrich

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 4 EL Olivenöl
- 150 g rote Linsen
- 300 ml Gemüsebrühe
- 150 g Joghurt
- 3 Zweige Basilikum
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel, Knoblauchzehen und Karotte putzen, fein würfeln. Öl erhitzen und das Gemüse kurz darin andünsten. Rote Linsen einstreuen, kurz anrösten. Die Gemüsebrühe zugießen und alles bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten garen.

Dann mit dem Pürierstab pürieren und leicht abkühlen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Joghurt und Basilikum unterrühren.

Basilikum lindert Entzündungen und Gelenkschmerzen, baut Stress ab, beruhigt den Magen und kann sogar multiresistente Bakterien in ihre Schranken weisen. Zusätzlich ist Basilikum eine gute Quelle für Vitamin K, Calcium, Eisen und Betacarotin.

Forellencreme

Zutaten

- 4 Forellenfilets, geräuchert
- 1 ½ Becher Frischkäse
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Forellenfilets mit einer Gabel zerdrücken. Es sollten keine Stückchen mehr sein. Den Frischkäse untermengen und alles so lange mit einer Gabel zerdrücken, bis eine glatte Creme entstanden ist. Dabei nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen (auf Kräuter wird bewusst verzichtet). Der Brotaufstrich sollte vor dem Verzehr ca. 1 Stunde kühl gestanden haben.

Dazu passt Schwarzbrot, aber auch jedes andere Brot.

Der hohe Eiweißanteil in Verbindung mit geringem Fettanteil und den hochwertigen Omega-3-Fettsäuren machen die Forelle zum gesunden Genuss. Forellen enthalten außerdem die Vitamine B1, B2, B6, C, A und E in unterschiedlichen Mengen.

Auberginenmus

Zutaten

- 2 große Auberginen
- 200 g Joghurt
- 2 EL Sesampaste (Tahina)
- 4 Zehen Knoblauch
- Salz
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Walnüsse, gehackte
- 2 EL Petersilie, gehackte

Zubereitung

In die Auberginen mit einer Gabel ringsherum Löcher in die Haut stechen. Im Ofen bei 250 Grad ca. 40 Minuten backen. Die Haut muss knackig (verbrannt) aussehen. Die Haut abziehen und das Fruchtfleisch pürieren. Joghurt, Sesam-Paste, Knoblauch in kleinen Würfeln, Salz und Olivenöl zum Auberginenmus geben und nochmals durchpürieren.

Mit gehackten Walnüssen und gehackter Petersilie garnieren.

Auberginen sind reich an Ballaststoffen - sie machen satt und bringen den Darm in Schwung. Außerdem ist die Eierfrucht nährstoffreich, wirkt antientzündlich und antioxidativ. Auberginen haben viele gesunde Inhaltsstoffe, die in vielerlei Weise auf unseren Körper wirken.

Guacamole

Zutaten

- 2 reife Avocados
- 1 Tomate
- 1/2 Zwiebel oder 1 Zehe Knoblauch
- etwas Saft von 1 Zitrone (Saft einer halben Zitrone)
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Olivenöl oder 1 EL Naturjoghurt

Zubereitung

Avocados mit einer Gabel in einem Schälchen zerdrücken bis sie cremig ist und keine Stückchen mehr vorhanden sind. Etwas Zitronensaft hinzufügen, um der Guacamole einerseits etwas Frische zu verleihen und gleichzeitig zu verhindern, dass die Avocado braun wird. Zwiebel oder Knoblauchzehe sehr klein schneiden, die Tomate ebenfalls in sehr kleine Stücke schneiden und alles unter die Avocado-Creme rühren.

Zuletzt mit etwas Pfeffer und Salz abschmecken.

Avocados haben ihren guten Ruf zu Recht: Sie liefern unter anderem Folsäure, Vitamin K, die Vitamine D, B6 und E sowie Kalium und Calcium. Außerdem sind sie reich an ungesättigten Fettsäuren. Trotz ihres hohen Fettgehalts von 12,5 Gramm pro 100 Gramm sind sie also gesund.

Antipasti-Frischkäse-Dip

Zutaten

- 50 g Oliven, grün
- 50 g Oliven, schwarz
- 2 m.-große Knoblauchzehen
- 1 kleine Zwiebel
- 1 TL Kapern
- 2 TL Tomatenmark
- 3 m.-große Chilischoten
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico
- 200 g Frischkäse, natur

Zubereitung

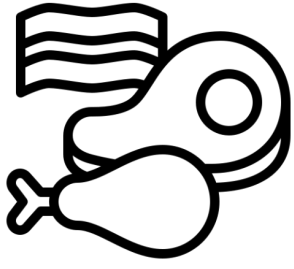
Die Knoblauchzehen und die Zwiebel abziehen und sehr grob hacken. In ein geeignetes Gefäß füllen, die Oliven, die Kapern, das Tomatenmark und die Chilischoten hinzugeben und mit dem Pürierstab zerkleinern. Das Olivenöl und Balsamico beifügen und weiterpürieren, bis eine breiige, pastenartige Konsistenz erreicht ist.

Nun den Frischkäse dazugeben und vermengen. Wer mag, kann noch Pfeffer und Salz verwenden oder mit den Chilischoten variieren.

Oliven enthalten viel Natrium, Kalzium, Phosphor und Eisen. Der Gehalt ist bei schwarzen Oliven höher als bei grünen. Auch Vitamine kommen in beiden Früchten vor, zum Beispiel Vitamin A und Folsäure. Daneben finden sich sekundäre Pflanzenstoffe, die als gesundheitsfördernd gelten.

Hauptspeisen - Fleisch

- Geflügelpfanne
- Pfundstopf
- „Wirsing Fränkisch“ mit Kartoffeln und gebratenen Mettenden
- Kohlrabi-Eintopf mit Königsberger Klopsen
- Mititei (Rumänische Hackfleischröllchen)



Geflügelpfanne

Zutaten (4 Personen – Diätrezept!)

- 600g Putenbrustfilet
- 200ml Fleischbrühe
- 600g Brokkoli
- 4 EL Petersilie, gehackt
- 2 Schalotten
- 2 EL Rapsöl
- 120g Kichererbsen-Nudeln
- 2 EL Worcestershire Soße
- Knoblauchpulver
- Salz
- Pfeffer
- Chili

Zubereitung

Nudeln nach Packungsanleitung al dente kochen. Das Putenbrustfilet in kleine mundgerechte Stücke schneiden. Den Brokkoli in dünne Scheiben schneiden. Eine größere Pfanne mit dem Öl auf hoher Stufe erhitzen und die Putenstücke mit dem Brokkoli 1 Minute scharf anbraten, dann die Hitze reduzieren und unter stetigem Rühren ca. 5 Minuten braten lassen. Die Schalotten abziehen, fein würfeln und mit der Brühe und der Worcestershire Soße in die Pfanne geben. Weitere 5 Minuten köcheln lassen. Die Nudeln hinzufügen und mit Salz, Chili, Knoblauchpulver sowie Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Petersilie untermischen und servieren.

Anstelle der Kichererbsen-Nudeln eignen sich auch: Glas-, Mie-, Zero-Calorien oder einfach „normale“ Nudeln.

Pfundstopf – ideal für Gäste!

Zutaten (je 500g)

- durchwachsener Speck gewürfelt
- Rindergulasch (ca. 2x2 cm)
- Schweinegulasch (ca. 2x2 cm)
- Hackfleisch
- Champignons
- Paprika
- Tomaten
- Zwiebeln

Alles in dieser Reihenfolge in den Bräter/Topf geben.

- 2 Becher Sahne
- 500 g Schaschliksauce
- 2 EL Worcestersauce
- 1 EL Tabascosauce zur Sauce verquirlen und über die Zutaten im Bräter gießen - nicht umrühren!

Mit Deckel verschließen und bei 180 Grad für 2 1/2 - 3 Stunden im Backofen garen lassen. Dann alles gut verrühren und mit Reis oder Baguette servieren.

Champignons sind nicht nur köstlich, sondern auch ein sehr gesundes Lebensmittel. So enthalten sie zum Beispiel die Vitamine D, B2, Biotin und Niacin sowie die Mineralstoffe Kalium, Eisen, Kupfer, Selen und Phosphor. Dabei fällt ihr Kaloriengehalt von 15 pro 100 Gramm kaum ins Gewicht.

„Wirsing Fränkisch“ mit Kartoffeln und gebratenen Mettenden

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 400 g Wirsing
- 300 ml Gemüsebrühe
- Natron
- 100 g Sahne/Cremefine
- Speisestärke, Salz, Pfeffer, Muskat
- Öl

Zubereitung

Zwiebel schälen, kleinschneiden und kurz in einem Topf mit etwas Öl andünsten. Vom Wirsing den Strunk entfernen und die Blätter in Stücke schneiden und mit der Gemüsebrühe aufgießen (ich geb immer eine Msp. Natron wegen der Farbe ins Wasser), zu den Zwiebeln in den Topf geben und garen. Dann ganz kurz im Mixer pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Sahne/Cremefine und 1 TL Speisestärke dazugeben und nochmal kurz aufkochen.

Dazu können Pell-, Salz-, oder Bratkartoffeln, Mettenden, Fleischwurst oder gekochtes Rindfleisch gereicht werden.

Wirsing enthält genau so viel Vitamin C wie eine Zitrone. Das Vitamin ist unter anderem für den Aufbau des Bindegewebes wichtig. Daneben liefert Wirsing Folsäure und Ballaststoffe. In dem Gemüse finden sich weniger Senföle als zum Beispiel im Weißkohl, weshalb es zarter schmeckt.

Kohlrabi-Eintopf mit Königsberger Klopsen (Teil 1)

Zutaten

- 1 Kohlrabi
- 1 Stange Lauch
- 1 große Kartoffel
- 1 Karotte
- 150 g Kochsahne oder Milch
- Muskatnuss
- 200 g gemischtes Hackfleisch
- 1/2 Gläschen Kapern
- 1 Schalotte
- etwas gehackte Petersilie
- 5 g Gemüsebrühpulver
- 1 EL Öl
- 350 ml Wasser
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen, Kapern in ein Sieb geben, gründlich mit warmem Wasser abspülen und danach in einer kleinen Schüssel mit reichlich Wasser bedeckt beiseitestellen. Schalotte abziehen und fein hacken. Kapern durch das Sieb abgießen und leicht ausdrücken. Kapern ebenfalls klein hacken.

Das Hackfleisch mit den gehackten Kapern und Schalotten vermischen. Hackfleischmasse zu 8 etwa gleich großen Bällchen formen. Die Hackbällchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen für 20 – 22 Min. braten.

Porree der Länge nach halbieren, gründlich waschen und in feine Streifen schneiden. Karotte schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Kohlrabi und Kartoffel schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Kohlrabi-Eintopf mit Königsberger Klopsen (Teil 2)

1 EL in einem Topf erhitzen und die Lauchstreifen darin für 1 – 2 Min. andünsten. Karotte, Kohlrabi und Kartoffel hinzufügen und für weitere 1 – 2 Min. mit anbraten. Das Gemüse mit 350 ml Wasser ablöschen, Muskatnuss und Brühpulver hinzufügen. Alles abgedeckt für 15 – 18 Min. köcheln lassen.

Nach dem Ende der Kochzeit Sahne und Hackbällchen aus dem Ofen zu dem Eintopf in den Topf geben und alles für 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis der Eintopf etwas eingedickt ist. Petersilie dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die grüne Knolle ist reich an den Vitaminen Niacin und Folsäure. Besonders hoch ist der Gehalt an Vitamin C. Die in den Blättern enthaltenen Carotinoide können in Vitamin A umgewandelt werden. Des Weiteren enthält Kohlrabi die Mineralstoffe Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen.

Mititei
(Rumänische Hackfleischröllchen)

Zutaten

- 500g Rindfleisch von Hals
- 500g Schweinefleisch
- 5g gemahlenen Piment
- 5g gerebeltem Thymian
- 1TL Natron
- 200ml kaltes Wasser
- 5 Knoblauchzehen
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

Zubereitung

In transilvanischer Manier gehört in dieses Rezept eine gehörige Portion Knoblauchgeschmack. Dafür zunächst die Knoblauchzehen zerdrücken und in 200ml kaltem Wasser ziehen lassen. Nach 1 Std. abseihen und das Knoblauchwasser in einem Gefäß zur Seite stellen. Währenddessen kann schon mal das Fleisch zerkleinert und durch den Fleischwolf gedreht werden. Ein toller Arbeitsschritt, um den Alltagsfrust an einem unschuldigen Stück Fleisch auszulassen und danach völlig entspannt mit den Liebsten zu speisen. Ist kein Fleischwolf vorhanden, kann man stattdessen einfach einen Spaziergang zum heimischen Metzger machen und sich das nachhaltig produzierte Fleisch dort mischen und zerkleinern lassen. Frische Luft und Bewegung tut der Seele gut, und man unterstützt die regionale Fleischproduktion. Das zerkleinerte Fleisch nun nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Piment, Thymian, Natron und dem Knoblauchwasser gut vermischen und solange mit der Hand kneten, bis eine feste Masse entstanden ist. Das Fleischbrät bis zu 10 Std. abgedeckt kalt stellen. Anschließend kleine Würstchen formen und in der Pfanne braten oder auf den Grill legen. Besonders lecker ist das Gericht mit scharfem Senf und Kartoffelsalat. Dazu noch ein vollmundiges Glas Rotwein und der gemütliche Abend wird perfekt. Poftă bună!

Piment gilt als besonders gesundheitsfördernd. Ihm wird eine Blutdruck senkende Wirkung nachgesagt und er soll gleichzeitig auch die Durchblutung ankurbeln. Durch die hohe Konzentration an ätherischen Ölen wirkt Piment außerdem entzündungslindernd und antibakteriell.

Hauptspeisen - Vegetarisch

- Linsenbolognese
- Kichererbsen-Eintopf
- Zucchiniquiche
- Gefüllte Ofenpaprika mit Reis und Gemüse
- Gebackener Fenchel mit Blumenkohl und Sauerrahm-Knoblauch-Dip
- Vegetarischer Kartoffelauflauf mit Gurkensalat
- Zucchini-Möhren-Puffer mit Mangold-Dip
- Zucchini-Spaghetti
- Spaghetti-Kürbis
- Kürbis-Tomaten-Lasagne
- Griechischer Auflauf
- Vegetarische Gemüsebällchen
- Börek vom Blech
- Fränkische Baunzen
- Bulgur in Gemüsesauce
- Curry und Ofengemüse
- Gemüse-Eintopf mit Kokosmilch
- Paprika-Zucchini-Gemüse
- Spaghetti Puttanesca
- Antipasti

Linsenbolognese

Zutaten

- 1 Zwiebel, in kleinen Würfeln
- 1 Zehe Knoblauch, mit Salz zerdrückt
- 2 Karotten, grob gerieben
- 1 Lorbeerblatt
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Dose Tomaten gewürfelt (400g)
- 450 ml Gemüsebrühe
- 120g rote Linsen
- Kräuter nach Geschmack (Oregano, Thymian, Basilikum)
- Salz und Pfeffer
- 2 Esslöffel Balsamico
- 500g Pasta

Zubereitung

In einer hohen Pfanne die Zwiebel, den Knoblauch, die Karotten bei mittlerer Temperatur anschwitzen. Die roten Linsen, das Tomatenmark, Lorbeerblatt hinzugeben und anrösten. Die Tomaten, die Brühe und die Kräuter hinzugeben, mit einem Deckel bedecken und ca. 15 - 20 Minuten leise köcheln lassen. Zum Ende den Balsamico dazugeben. Eventuell noch etwas Flüssigkeit hinzugeben. Die Bolognese muss die Konsistenz der normalen Hackfleischsauce haben. In der Zwischenzeit die Pasta zubereiten. Eventuell frischen Parmesan darüber reiben.

Linsen sind ein wertvoller pflanzlicher Eiweißlieferant. Gleichzeitig sind sie fettarm und ballaststoffreich. Sie enthalten Vitamine und Mineralstoffe, die wichtig für den Organismus sind: B-Vitamine, Eisen, Selen und Zink sind hier zu finden.

Kichererbsen-Eintopf

Zutaten

- 200g Kichererbsen (abgetropft aus der Konserve)
- 1 rote Paprikaschote
- 200g Zucchini
- 400g Kartoffeln, gewürfelt
- 1 Zwiebel
- 1 kleine Dose Tomaten
- 2 Esslöffel Olivenöl
- ½ Bund Petersilie
- Salz, Pfeffer, gekörnte Gemüsebrühe, Kreuzkümmel, Ingwer
- Etwas Wasser (je nach gewünschter Konsistenz)

Zubereitung

Kichererbsen gut abspülen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Paprikaschoten halbieren, Samen entfernen und in Würfel schneiden. Zwiebel im Öl in einem großen Topf anbraten. Zucchini und Paprika hinzufügen und kurz mitdünsten. Tomaten, Kichererbsen und Kartoffelwürfel hinzufügen. Gemüsebrühe, Gewürze und etwas Wasser hinzufügen und ca. 20 Min. köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Nochmals kräftig abschmecken.

Kichererbsen sind gut zum abnehmen und ideal für Vegetarier. Sie haben einen höheren Eiweißgehalt als so manche Fleischsorte. Auch der Kalzium- und Eisengehalt von Kichererbsen kann sich sehen lassen. Durch den hohen Ballaststoffgehalt machen sie zudem schnell und lange satt.

Zucchiniquiche
(mit knusprigem Speck)

Zutaten

- 2 Esslöffel weiche Butter
- 200 g Mehl
- 2 Teelöffel Backpulver
- 425 g Quark (20 %)
- 11 Esslöffel ratiniertes Olivenöl
- 3-5 Esslöffel Milch
- 500 g Zucchini
- 70g Speck (kann auch weggelassen werden)
- 3 Eier (Größe M)
- 1-2 Esslöffel Thymianblätter
- 30 g Haselnüsse
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Tarteform (25*20 cm) mit 1 Esslöffel Butter einfetten (eine runde Form funktioniert genauso). Mehl und Backpulver in Rührschüssel sieben und 125 g Quark, je 5 Esslöffel Milch und Milch sowie eine Prise Quark dazu geben und zu einem Teig kneten. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche dünn ausrollen in Form legen, and Rand andrücken und überlappenden Teig wegschneiden- auf Teig Backpapier legen, mit Erbsen beschweren und 12 Minuten blindbacken. Zucchini putzen, 200 g in 1 mm dicke Scheiben hobeln den Rest der Zucchini würfeln- 2 Esslöffel Öl in Pfanne erhitzen und Zucchiniwürfel 3-5 Minuten kräftig anbraten. Speck in 2 cm breite Streifen schneiden und mit 2 Esslöffel Öl knusprig in Pfanne anbraten. Restlichen Topfen (300 g) mit Eiern, Salz und Pfeffer verrühren. Tarteboden aus dem Ofen holen, Backpapier und Gewichte entfernen- Zucchiniwürfel und die Hälfte des Specks auf dem Boden verteilen- Quarkmasse darüber gießen und glatt streichen- Zucchinistreifen leicht überlappend darauf legen und mit Öl (2 Esslöffel)bestreichen, salzen, pfeffern und mit Thymian bestreuen. Auf zweiter Schiene von unten im Ofen 25-30 Minuten backen bis Quarkmasse gestockt ist. Nüsse grob hacken und in Pfanne anrösten- Nüsse und restlichen Speck auf fertige Tarte streuen

Thymian (Thymus vulgaris) ist als Heilpflanze ein wirkungsvolles Mittel bei Atemwegserkrankungen wie Grippe und Erkältungen mit festsitzendem Husten. Er hilft aber zum Beispiel auch bei Zahnfleischentzündungen, Verdauungsproblemen, Hautunreinheiten, Mundgeruch, Gelenkbeschwerden und psychischen Leiden wie Depressionen.

Gefüllte Ofenpaprika mit Reis und Gemüse

Zutaten (4 Personen)

- 450g Wildreismischung
- 3 rote und 3 gelbe Paprikaschoten
- 1 Bund Petersilie
- ½ Bund Sellerie
- 1 Stange Lauch
- 3-4 Esslöffel Butter
- 2 El Mehl
- 250 ml Gemüsebrühe und 250 ml Milch
- 1-2 Esslöffel Senf
- 250 g grüne Erbsen
- 150 g geriebener Käse
- Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft

Zubereitung

Reis nach Packungsanleitung im Salzwasser garen. Paprika längs halbieren, putzen, entkernen und waschen Sellerie und Lauch putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. 2 El Butter in Topf zerlassen, Mehl einrühren und unter Rühren 2 Minuten anschwitzen- Brühe und Milch einrühren und aufkochen, mit Senf, Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft 160 Grad) und einen Bräter mit Butter ausstreichen. Sellerie, Lauch und Erbsen in restlicher Butter (1-2 El) 5 Minuten andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Angedünstetes Gemüse mit Reis, 2 El Petersilie und Senfsause mischen und in Paprikaschoten füllen, in Bräter setzen und mit Käse betreuen, 100 ml Wasser angießen Paprika im Ofen 30 Minuten backen und mit übriger Petersilie bestreut servieren.

Paprika besitzt große Mengen an Kalium, Magnesium, Zink und Calcium. Darüber hinaus sind Paprika reich an Vitaminen. Denn neben Vitamin A und B enthalten sie besonders viel Vitamin C. Paprika enthält außerdem Flavonoide und Carotine. Flavonoide besitzen eine antioxidative Wirkung und haben somit eine große Auswirkung auf die Gesundheit des Menschen. Sie agieren im Körper als Radikalfänger und reduzieren das Risiko für bestimmte Krankheiten.

Gebackener Fenchel mit Blumenkohl und Sauerrahm-Knoblauch-Dip

Zutaten

- 1 Blumenkohl
- 2 Fenchelknollen
- 3 EL Olivenöl
- 400 g Sauerrahm
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Blumenkohl putzen, in Röschen teilen. Etwas von den Blumenkohlblättern kleinschneiden und auf die Seite legen. Blumenkohlröschen etwa 3 Minuten in kochendem Salzwasser garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.
2. Den Fenchel waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Eine Auflaufform mit etwas Öl auspinseln Blumenkohl, Fenchel und die Blumenkohlblätter in die Form geben, alles salzen und pfeffern und etwas Olivenöl darüber geben. Das Ganze im Backofen bei 180 Grad backen, danach kurz etwa 5 Minuten den Grill zuschalten.
3. Sauerrahm in einem Schüsselchen mit gepresstem Knoblauch, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken. Das Ofengemüse auf Tellern verteilen und mit dem Sauerrahm-Dip anrichten. Für das Auge noch mit Schnittlauch oder Petersilie bestreuen.

Fenchel ist gut

- für die Augen: 100 g decken die Hälfte des Tagesbedarfes
- für den Bauch: ätherische Öle fördern die Verdauung und wirken krampflösend
- für die Nerven: Vitamin B1 stärkt das Nervensystem
- für die Zellen: Vitamin E ist ein wirksamer Zellschutz
- für Husten: durch den hohen Vitamin-C-Gehalt und die verschiedenen ätherischen Öle wirkt Fenchel (z. B. als Fenchelhonig) schleimlösend, abwehrstärkend und entzündungshemmend.

Vegetarischer Kartoffelauflauf mit Gurkensalat

Zutaten Kartoffelauflauf

- 1 kg Kartoffeln
- 8 Eier (6 hart gekocht, 2 für die Soße)
- 600 ml saure Sahne
- 2 EL Butter
- Frische oder getrocknete Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Gratinkäse (optional)

Zutaten Gurkensalat

- 2 Stk Gurke
- 2 TL Xylit (bekannt auch als Birkenzucker)
- 2 EL Weißweinessig
- 1 TL Salz

Zubereitung

1. Kartoffeln mit Schale kochen, anschließend schälen und in Scheiben schneiden. 6 Eier hart kochen, anschließend schälen und in Scheiben schneiden. Auflaufform mit Butter einfetten und Kartoffeln mit Eiern schichten (die erste und letzte Schicht sind Kartoffeln). Saure Sahne mit 2 Eiern und Petersilie vermischen, gut salzen und pfeffern und gleichmäßig über den Auflauf gießen. Optional mit Käse bestreuen und auf 190 Grad goldbraun backen.
2. Gurke waschen und in Scheiben reiben. Xylit, Essig, Salz mischen und auf die Gurkenscheiben gießen. Gut vermischen, im Kühlschrank 1 Stunde ziehen lassen und mit dem warmen Auflauf genießen.

Xylit ist ein Süßungsmittel, das auch unter der Bezeichnung Xylitol oder Pentanpentol bekannt ist. Der Stoff kommt von Natur aus in vielen Früchten, Beeren und Gemüsepflanzen vor.
Da Xylit ursprünglich aus der Rinde von Birken gewonnen wurde, wird er auch Birkenzucker genannt. Mittlerweile gibt es – neben anderen Harthölzern – weitere Rohstoffquellen wie Maiskolbenreste, Stroh, Getreidekleie oder Rückstände aus der Zuckerherstellung.

Zucchini-Möhren-Puffer mit Mangold-Dip

Zutaten

- 200g Karotten
- 200g Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 Ei
- 4 EL Vollkorn- oder Dinkelmehl
- 150g Joghurt
- 50g Creme fraiche
- 4-5 Blatt Mangold
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Joghurt und Creme fraiche mischen. Klein geschnittenen und leicht blanchierten Mangold dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kaltstellen, bis die Puffer fertig sind.

Zucchini und Karotten grob raspeln und miteinander vermengen, etwas Salz darüber streuen und eine Viertelstunde stehen lassen. Derweil die Zwiebeln klein hacken und beiseitestellen.

Die Karotten-Zucchini-Masse in ein feines Sieb oder ein Geschirrtuch geben und die Flüssigkeit ausdrücken. In eine Schüssel geben, die Zwiebel dazu, Ei und Mehl unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, aus der Masse kleine Puffer formen und von beiden Seiten goldgelb ausbraten. Nach dem Braten auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit dem Mangold-Dip servieren. Statt Mangold kann man natürlich auch Spinat oder Schnittkräuter verwenden

Mangold enthält u.a. Vitamin C und B-Vitamine. Zudem enthält er in hohen Mengen Vorstufen des Vitamin A (Carotinoide). Mangold liefert auch die Mineralstoffe Kalzium, Magnesium und Eisen. Ähnlich dem Spinat speichert Mangold Nitrat, das bei mehrmaligem Aufwärmen und langem Warmhalten in Nitrit umgewandelt wird.

Zucchini-Spaghetti

Zutaten

- 1 große Zucchini
- 1 EL Olivenöl
- 1 große Tomate
- 3 EL Mineralwasser
- 3 EL Tomatenmark
- 2 EL Frischkäse
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Zucchini längs in spaghettidicke Streifen schneiden oder einen Gemüseschneider verwenden und wie Bandnudeln aufschneiden. Olivenöl erhitzen und die Zucchinistreifen darin anbraten, bis sie etwas glasig sind. Derweil die Tomaten würfeln und dazugeben. Das Mineralwasser zugeben, alles etwas köcheln lassen. Tomatenmark und Frischkäse dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Noch etwas köcheln lassen und dann anrichten.

Besonders wertvoll macht die Zucchini ihr Gehalt an Kalzium, Magnesium, Eisen, B-Vitaminen, Vitamin A (Provitamin A) und Vitamin C. Zucchini haben mit zirka 19 kcal /100 g sehr wenig Kalorien und sind somit ein leichter, aber vitamin- und mineralstoffreicher Bestandteil der Gemüseküche.

Spaghetti-Kürbis

Zutaten

- 1 großer Spaghetti-Kürbis
- 500g passierte Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Schuss Weißwein
- 1 Stückchen vegane Butter (je nach Geschmack, kein Pfund!)
- Streukäse
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kräuter nach Geschmack

Zubereitung

Kürbis der Länge nach aufschneiden, entkernen und mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Kürbishälften samt einem Schälchen Wasser in den Backofen schieben und ca. 1 Stunde bei 180°C backen.

In der Zwischenzeit Zwiebel schälen und möglichst fein würfeln. Die Zwiebelwürfel mit etwas Butter glasig dünsten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen und die passierten Tomaten zugeben. Auf kleiner Flamme einige Minuten köcheln lassen. Dann nach Belieben mit den Gewürzen abschmecken. Die Kürbishälften umdrehen und die Tomatensoße hineingeben. Käse und ein paar Butterflocken darüber streuen und noch einmal für 10 Minuten braun backen.

Spaghettikürbis enthält reichlich Kalium und rund 92 Prozent Wasser, deshalb regt er die Funktion von Nieren und Blase an und entwässert gleichzeitig auf natürliche Art. Da Spaghettikürbis zudem kaum Fett und nur wenige Kalorien enthält, ist er ideal für Figurbewusste.

Kürbis-Tomaten-Lasagne

Zutaten

Kürbis-Tomaten-Soße

- 1,5 Hokkaido-Kürbis (variiert je nach Größe)
- 250g Zwiebeln
- 2 EL Öl
- 400g stückige Tomaten
- 150g Crème fraîche
- 1 EL Speisestärke
- Salz, Pfeffer und Paprika

Bechamelsoße

- 50g Butter
- 50g Mehl
- 750ml Milch oder Brühe

Sonstiges

200g Lasagne-Nudeln
200g Reibekäse

Zubereitung

Kürbis waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein Würfeln. Beides zusammen andünsten. Wenn der Kürbis schon etwas weich ist, die Tomaten hinzugeben und ca. 15 Minuten garen, bis der Kürbis weich ist. Speisestärke mit der Crème fraîche vermischen und in die Soße unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und wer mag Paprika, abschmecken.

Für die Bechamel die Butter in einem Topf schmelzen. Mehl darüber sieben und „gelb" braten. Langsam die Milch oder Brühe hinzugeben und immer wieder verrühren, damit keine Klumpen entstehen und eine gute Bindung entsteht. Wenn die Flüssigkeit vollständig eingerührt ist und eine schöne cremige Soße entstanden ist, diese mit Salz würzen. (Nicht mit Pfeffer, dieser bildet schwarze „Punkte" in der sonst weißen Soße).

In einer Auflaufform mit Bechamel beginnen und diese, dann Lasagne-Nudeln und schließlich die Tomaten-Kürbissoße schichten. Die letzte Schicht sollte Bechamel sein. Anschließend Käse darüber streuen und für 40 Minuten bei 160 – 180°C in den Backofen geben.

Im Gegensatz zu den meisten anderen Sorten enthält der Hokkaido-Kürbis relativ wenig Wasser – dafür umso mehr gesunde Nährstoffe! In 100 Gramm Fruchtfleisch stecken ganze 30 Milligramm Vitamin C! Hinzu kommen 1,7 Gramm Eiweiß, 0,5 Gramm Fett und 5,5 Gramm Kohlenhydrate.

Griechischer Auflauf

(Eigeninterpretation nach dem Thermomix-Rezept)

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Becher Crème fraîche
- 20g Öl
- 300g Pasta (je nach Geschmack)
- 400 – 500g Wasser
- 1 Zucchini
- 2 Becher Sahne
- 1 gelbe Paprika
- 2 EL Gemüsebrühe
- 150g kleine Tomaten
- 2 TL Tomatenmark
- 2 große Champignons (oder mehrere kleine 😉)
- Ggf. Italienische Kräuter
- 200g Feta
- 2 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 2 TL Speisestärke

Zubereitung

Backofen auf 200°C vorheizen und Auflaufform mit Öl fetten. Zucchini in Würfel, die Paprika in Mundgerechte stücke schneiden. Die Mini-Tomaten halbieren und die Champignons je nach Geschmack zerkleinern. Das Gemüse beiseite stellen. Zwiebel abziehen, fein würfeln und andünsten. Wasser, Sahne, Gemüsebrühpulver, Tomatenmark, Kräuter, Salz, Pfeffer und Stärke zugeben und fünf Minuten aufkochen lassen. Crème fraîche unterrühren. Rohe Nudeln und das Gemüse in die Auflaufform geben und mischen. Die Soße darüber geben und nochmals mischen. Feta darüber bröseln und im heißen Backofen für ca. 40 Minuten bei 200°C backen.

Feta hat so gut wie keine Kohlenhydrate, was es bei einer kohlenhydratarmen Ernährung zu einem gesunden Lebensmittel macht. Dafür steckt neben Kalzium auch Zink im Feta, ein wichtiges Spurenelement für Haut, Haare und das Immunsystem.

Vegetarische Gemüsebällchen

Zutaten

- 150 g Karotten
- 100 g Pastinaken
- 100 g Blumenkohl
- 100 g Zucchini
- 50 g rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 100 g Magerquark
- 30 g Haferflocken
- 30 g Leinsamen
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- Oregano, getrocknet

Zubereitung

Karotten, Pastinaken Blumenkohl und Zucchini grob raspeln, 1 EL Salz darüberstreuen, kurz vermengen und dann durch ein Sieb oder Geschirrtuch drücken, bis keine Flüssigkeit mehr in der Masse ist. Zwiebel und Paprika fein würfeln und zu der Masse geben, wieder grob vermengen. Quark, Haferflocken und Leinsamen zugeben, nach Belieben mit Pfeffer, Paprikapulver und Oregano würzen. Dann alles gut mit den Händen verkneten.

Aus dem Teig ca. 20-25 Kugeln formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und bei 160° Umluft etwa 20 Minuten backen. Warm oder kalt genießen.

Statt Kugeln können auch Frikadellen oder Patties geformt werden, dann erhöht sich die Backzeit ein wenig. Die Masse eignet sich auch als Füllung für Zucchini oder Paprika.

Die Pastinake hat im Vergleich zu anderem Wurzelgemüse einen sehr hohen Stärkeanteil. Sie ist ein wertvoller Mineralstofflieferant und enthält unter anderem Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen. Der hohe Gehalt an ätherischen Ölen ist für das fein-würzige Aroma verantwortlich.

Börek vom Blech

Zutaten (2 Personen)

- 400g Rahmspinat
- 1 Knoblauchzehe gepresst
- 250g Feta in Würfel geschnitten
- Pfeffer
- Pul Biber (Chiliflocken)
- 120g Butter
- 250g Milch
- 3 Eier (davon 1 Ei getrennt, das Eigelb gehört zum bestreichen)
- 1 Pck. Yufka-Teig
- Schwarzkümmel

Zubereitung

Als erstes den Spinat 6 Minuten in der Mikrowelle auftauen, dann mit Knoblauch, etwas Salz und Pfeffer und knapp 1/2 TL Pul Biber würzen und den gewürfelten Feta dazugeben. Butter in einen Topf schmelzen, Milch, ganze Eier und ein Eiweiß dazugeben (Eigelb wird am Schluss benötigt) und mit dem Schneebesen gut vermischen. Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine quadriadische Springform oder Auflaufform fetten. 1 Blatt Yufkateig aufs Blech legen, mit 4 - 5 EL der Ei-Milch-Butter-Mischung befeuchten, ein weiteres Teigblatt locker drauflegen. Wieder befeuchten. Dann kommt die Hälfte der Spinatmischung drauf, dann 4 - 5 EL der Eiermilch. Ein weiteres Teigblatt auflegen und ebenfalls mit dem Gemisch befeuchten, noch ein Teigblatt auflegen und befeuchten. Mit der restlichen Spinatmischung belegen und ebenfalls beträufeln. Letztes Teigblatt auflegen, mit der Eiermilch bestreichen, die überlappenden Ränder umklappen und alles mit dem Eigelb bestreichen und mit Schwarzkümmel bestreuen. Ein paar zerkrümelte Fetawürfel darüberstreuen. Vor dem Backen in Stücke vorschneiden und 30 - 35 Minuten goldgelb backen. Nochmals die vorgeschnittenen Stücke durchschneiden und heiß servieren.

Spinat ist ein kalorienarmes Gemüse, das reich an den Vitaminen der B-Gruppe sowie Vitamin C ist, außerdem hat er einen hohen Beta-Carotin-Gehalt (3.250 µg /100 g) – das ist die Vorstufe von Vitamin A . Das grüne Blattgemüse versorgt den Körper zudem mit den Mineralstoffen Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen.

Fränkische Baunzen

Zubereitung

- 1 kg gekochte kalte Kartoffeln durch die Presse drücken, 1 kleingewürfelte Zwiebel und 2 kleine geraspelte Äpfel, 100-150 g Mehl, Salz, Muskat, 2 Eier und etwas Milch zu einem Teig verarbeiten. Eine Auflaufform mit Schweineschmalz ausstreichen. Vom Teig gut walnussgroße Stücke abstechen, mit bemehlten Händen zu Röllchen formen und nochmal in etwas Mehl wenden. Die Baunzen in 2 Reihen in die Auflaufform schichten und oben nochmals mit etwas Schmalz bestreichen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad Ober-/Unterhitze ca. 30 - 40 Minuten garen. Die Baunzen sollten eine schöne hellbraune Farbe haben.
- Dazu gibt's je nach Geschmack Blaukraut oder für die Süßen Apfelmus, Zucker und ein Tässchen Kaffee.

Äpfel sind gesund, sie enthalten wenig Kalorien und viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Antioxidantien schützen die Zellen vor freien Radikalen. Bei einer Apfel-Allergie eignen sich alte Apfelsorten zum Verzehr.

Bulgur in Gemüsesauce

Zutaten

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 40g Olivenöl
- 150g Bulgur
- 1 Dose stückige Tomaten
- 500ml Wasser
- 30g Tomatenmark
- 1 Würfel Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Basilikum, Oregano

Zubereitung

1 mittelgroße Zwiebel würfeln, 1 Zucchini ca. 250 g, 1 rote Paprika ca. 150 g klein hacken oder kleinschneiden und in 40 g Olivenöl kurz anbraten. Dann 150 g Bulgur, 1 kleine Dose Tomatenstücke (mit dem Saft), 500 ml heißes Wasser, 30 g Tomatenmark, 1 Würfel Gemüsebrühe, 1/2 TL Salz, 3 Prisen Pfeffer, 1 TL getr. Basilikum, 1 TL getr. Oregano und (je nach Geschmack Kreuzkümmel und Pul Biber) dazugeben, umrühren und alles auf kleiner Flamme ca. 25 - 30 Minuten garen/ausquellen lassen. Ab und zu umrühren, damit sich nichts im Topf anlegt. Wer mag, gibt vor dem Servieren einen Klecks Pesto auf den Teller.

Da das ganze Korn verarbeitet wird, enthält Bulgur jede Menge Vitamine, Ballast-, Mineral- und Nährstoffe. Bulgur ist also ein hochwertiges Lebensmittel und sättigt zudem auch langanhaltend. 100 Gramm Bulgur enthalten ca. 76 Gramm Kohlenhydrate und haben etwa 340 Kalorien.

Curry mit Ofengemüse

Zutaten (4 Personen)

- 300 g Champignons
- 4 Karotten
- 50 g gelbe Currypaste
- 30 g Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 360 ml Kokosmilch
- 10 g Gemüsebrühpulver
- 2 gelbe Paprika
- 1 Chilischote (optional)
- Petersilie
- 2 Kartoffeln
- Salz, Pfeffer
- 300 ml Wasser
- Öl

Zubereitung

Backofen auf 200 Grad Oberhitze vorheizen. Kartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Champignons putzen und halbieren, Paprika halbieren und entkernen, beide in 1 cm große Stücke schneiden. Karotten schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Alles Gemüse auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen, mit 2 EL Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf der mittleren Schiene 20 - 25 Minuten garen. Aus 300 ml Wasser und dem Brühpulver eine heiße Brühe herstellen. Zwiebeln abziehen in Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und beides fein würfeln oder reiben. In einer großen Pfanne 2 EL erhitzen, Zwiebeln andünsten, Knoblauch, Currypaste sowie Ingwer dazugeben und kurz mitdünsten. Mit der Brühe ablöschen und kurz köcheln lassen. Kokosmilch und Ofengemüse dazugeben und nochmals kurz köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest ist. Wer gerne schärfer isst, kann hier etwas von der Chilischote (entkernt und fein gehackt) dazugeben. Das Curry nach Belieben abschmecken und in Schälchen oder tiefe Teller verteilen. Für die Optik noch mit etwas Petersilie bestreuen und mit Fladenbrot oder Basmatireis/Duftreis servieren.

Currypulver macht Mahlzeiten bekömmlicher, fördert die Verdauung, beugt Blähungen und Völlegefühl vor und wirkt entzündungshemmend. Je vielfältiger die Gewürzmischung ist, desto gesünder ist sie.

Gemüse-Eintopf mit Kokosmilch

Zutaten

- 100 g Lauch
- 100 g Karotten
- 50 g Knollensellerie
- 100 g Rosenkohl, tiefgekühlt
- 1 kleine Paprikaschote
- 1 Kartoffel
- 1 kleine Zwiebel(n)
- 2 Zehen Knoblauch
- 10 g Ingwer, frisch
- 500 ml Gemüsebrühe
- 160 ml Kokosmilch
- 1 TL Currypulver
- etwas Salz und Pfeffer
- etwas Öl, zum Dünsten

Zubereitung

Lauch waschen und putzen, in 1 cm breite Ringe schneiden. Möhren, Sellerie und Kartoffel waschen, schälen und in 1 cm kleine Würfeln schneiden. Paprika waschen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln und Ingwer schälen und sehr fein würfeln. Knoblauch durch die Knoblauchpresse drücken oder klein schneiden

In einem hohen Topf etwas Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch dünsten, Ingwer und Currypulver dazugeben und kurz mitrösten. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen und Hitze reduzieren. Das klein gewürfelte Gemüse und den Rosenkohl in die Suppe geben und zugedeckt bei kleiner Hitze 20 Min. köcheln lassen.

Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wer es scharf mag:
Sambal oelek oder klein geschnittene Chilischoten darunter mischen.

Rosenkohl enthält viel Vitamin A und C und ist reich an Mineralstoffen wie Eisen, Kalium, Kalzium und Magnesium. Außerdem sind Glukosinolate enthalten, eine Gruppe von sekundären Pflanzenstoffen, die das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen senken.

Paprika-Zucchini-Gemüse

Zutaten

- 2 Zwiebeln
- 300 g gekochten Schinken oder Schinkenwürfel
- 1 große Zucchini
- 2 Tomaten
- 3 Paprika
- Gemüsebrühe
- Mehl und Sahne

Zubereitung

Alle Zutaten in kleine Würfel schneiden. Schinken anbraten und die Gemüsestücke nach und nach dazugeben und andünsten.

Mit Gemüsebrühe aufgießen und etwas köcheln lassen. Mehl und Sahne verrühren und in das Gemüse geben.

Dazu: Reis oder Semmeln

Zwiebeln sind in vielerlei Hinsicht gesund. Sie bestehen aus einer Reihe von Vitaminen, Mineralstoffen wie Eisen, Phosphor, Jod und Zink sowie Spurenelementen. Während die enthaltenen Schwefelverbindungen zum Beispiel nachweislich hemmend auf Bakterien und Pilze wirken, können Prostaglandine den Blutdruck senken.

Spaghetti Puttanesca

Zutaten (4 Personen)

- 500 g Spaghetti
- 3 Knoblauchzehen
- Kapern (Menge nach Geschmack)
- 3 mittlere Zwiebeln
- 3 Anchovis
- 2 Paprika
- Ca. 8 getrocknete Tomaten
- Balsamicoessig
- Rotwein
- Petersilie
- Chili
- Olivenöl

Zubereitung

Spaghetti kochen. Zwiebeln klein schneiden und in den reduzierten Rotwein mit einem Schuss Balsamicoessig mischen. Rotweinzwiebeln mit Kapern, etwas Chili und kleingehackter Petersilie vermengen. Anchovis, getrocknete Tomaten, Olivenöl, Knoblauch und Chilis im Mixer pürieren. Alle Zutaten vermengen.Die Paprika in Würfel schneiden, leicht anrösten, abziehen und mit der Masse vermischen.

Abschmecken und mit den Spaghetti servieren.

Kapern bestehen zu etwas mehr als 80 % aus Wasser. Dennoch enthalten sie wichtige B-Vitamine für den Stoffwechsel (B1), den Energiehaushalt (B2) und gegen psychische Störungen. Zudem sind Kapern reich an Calcium und Kalium. In etwas geringerer Menge sind Natrium, Magnesium und Eisen enthalten.

Antipasti (Teil 1)

Zutaten

- 1 kl. Flasche Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen, zerdrückt, nach Geschmack auch mehr
- 4 EL Kräuter, italienische, getrocknet
- 1 EL Pulver (Steinpilzpulver)
- Salz und Pfeffer
- 6 Paprikaschoten, rot und gelb
- 4 Zucchini, je nach Größe
- 2 Auberginen
- 500 g Champignons
- 500 g Zwiebeln, rot, in Ringe geschnitten
- 1 EL Balsamico - Reduktion

Zubereitung

Ofen vorheizen auf 250 °C Heißluft.

1 Tasse Öl in eine Schüssel geben und mit Knoblauch, Kräutern, Pilzpulver, reichlich Salz und Pfeffer verrühren. Paprikaschoten putzen und in breite Streifen schneiden. Zucchini und Auberginen in Scheiben schneiden (1 cm dick). Pilze putzen und ebenfalls in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Gemüse zusammen mit den Zwiebelringen in das Kräuteröl geben und mit den Händen kräftig vermengen, bis alles Gemüse von Öl benetzt ist. Gemüse auf Backblechen verteilen - möglichst nicht übereinander, damit es besser gart und bräunt.

Antipasti
(Teil 2)

Zubereitung

Bleche (maximal 3) in den heißen Ofen schieben und ca. 20 min backen, bis das Gemüse gar und vor allem schön braun ist. Das kann, je nach Backofen und Feuchtigkeit des Gemüses, länger oder kürzer dauern. Ich mag es lieber dunkel geröstet, gerade bei Zucchini und Auberginen, weil die dann nicht mehr so fad und matschig sind.

Das heiße, gegarte Gemüse in eine Auflaufform oder Schüssel schichten und zuerst mit der Balsamicoreduktion beträufeln und anschließend mit so viel Olivenöl begießen, sodass alles bedeckt ist. Isst man es als warmen Salat, etwas mehr Balsamico und weniger Öl nehmen und gleich warm servieren. Ansonsten einen Tag durchziehen lassen. Evtl. nochmal mit Salz nachwürzen und kalt servieren.

Wenn das Gemüse immer mit Öl bedeckt ist, hält es sich etwa 1 - 2 Wochen im Kühlschrank. Ganz einfach im Ofen zuzubereiten, turboschnell, megalecker - auch als warmer Salat super.

(Ich nehme eine große Schüssel, in der ich die Marinade (Öl, Knoblauch, Kräuter, Salz, Pfeffer...) anrühre. Dann die Gemüsestücke dazu, Deckel drauf und kräftig schütteln bis das Gemüse rundum benetzt ist. Ich brauche dadurch – naja, zumindest gefühlt - weniger Öl.

In roten Zwiebeln steckt viel mehr als ihr glaubt. Zwiebeln sind gute Lieferanten von Kalium, Vitamin B und Vitamin C – gesund sind sie aber vor allem wegen der vielen Antioxidantien. Eine Zwiebel-Sorte sticht besonders hervor: Die rote Zwiebel. Sie hat doppelt so viele Antioxidantien wie ihr gelber Bruder!

Pilzragout mit Maronen, Kartoffelbrei und Knoblauchbohnen (Teil 1)

Zutaten

- 50 g Maronen gegart
- 250 g Champignons
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g mehligkochende Kartoffeln
- 100 g Buschbohnen
- etwas Muskat
- 25 g Sojasauce
- 5 g mittelscharfer Senf
- 35 g Tomatenmark
- etwas feingehackte Petersilie
- 1 EL Olivenöl
- nach Geschmack Salz und Pfeffer
- 1 EL Balsamicoessig
- 2 EL Pflanzenmargarine
- 200 ml Wasser

Pilzragout mit Maronen, Kartoffelbrei und Knoblauchbohnen (Teil 2)

Zubereitung

Champignons putzen, halbieren und in Scheiben schneiden. Maronen grob hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie waschen und fein hacken.

Kartoffeln schälen und in etwa 2,5 cm grosse Würfel schneiden. Buschbohnen säubern. Zwei Töpfe mit reichlich Wasser füllen, salzen und aufkochen lassen. Kartoffeln in den einen Topf mit kochendem Wasser geben und 10 – 12 Min. weich kochen lassen. Buschbohnen in den zweiten Topf mit kochendem Wasser geben und ca. 8 Min. bissfest garen. Bohnen nach der Kochzeit durch ein Sieb abgiessen.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebel, Champignons und die Hälfte vom Knoblauch darin 4 – 6 Min. anbraten, bis die Pilze etwas Farbe bekommen. Maronen und das Tomatenmark hinzugeben und 1 weitere Min. anbraten und alles für 2 – 4 Min. köcheln lassen, bis die Sauce leicht eindickt. 1 EL Margarine und einen Teil der Petersilie unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

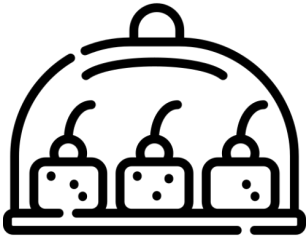
Abgetropfte Bohnen zurück in den Topf geben. Restlichen Knoblauch dazugeben und mit 0.5 EL Margarine 1 – 2 Min. durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln ebenfalls durch das Sieb abgiessen, dabei 150 ml vom Kochwasser auffangen. Kartoffeln zurück in den Topf geben und mit 100 ml von dem aufgefangenen Kochwasser, etwa 1 EL Margarine, Salz und Pfeffer zu einem Püree stampfen. Soll das Püree cremiger sein noch das restliche aufgefangene Kochwasser dazugeben.

Kartoffelpüree auf Teller verteilen und mit den Bohnen und dem Pilz-Maronen-Ragout daneben anrichten und mit der restlichen Petersilie bestreuen.

Maronen sind sehr gesund, denn sie stecken voller Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Sie liefern ungefähr so viel Vitamin C wie Orangen. Außerdem finden sich in Maronen sämtliche B-Vitamine und Vitamin E.

Backen - süß

- Nussecken
- Slawischer Quarkkuchen
- Quarkkuchen (ohne Boden)



Nussecken
(Teil 1)

Für den Teig (ca. 32 Stück):

- 130g Butter oder Margarine
- 130g Zucker
- 2 Eier
- 300g Mehl
- 1 gestrichener TL Backpulver

Für den Belag:

- 4 EL Aprikosenkonfitüre
- 200g Butter oder Margarine
- 200g Zucker
- 2 Packungen Vanillezucker
- 200g Haselnüsse gemahlen
- 200g Haselnüsse gehackt
- 4 EL Wasser
- Kuchenglasur, Schokolade

Nussecken (Teil 2)

Zubereitung

Knetteig bereiten und auf einem gefetteten Backblech ausrollen. Aprikosenkonfitüre auf den ausgerollten Teig streichen.

Butter, Zucker und Vanillinzucker erhitzen, bis der Zucker sich gelöst hat. Nüsse zusammen mit Wasser unter die Butter-Zucker-Masse rühren. Auf den Teig geben.

Bei 175° C Ober-/Unterhitze im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten backen. Noch warm zunächst in Rechtecke, dann in Dreiecke schneiden und die Ecken in Kuvertüre bzw. Schokoladenglasur tauchen.

Nüsse sind ja bekanntlich Nervennahrung und werden daher auch „Brain Food“ genannt. Und die Haselnuss ist da keine Ausnahme. Nimmst du Haselnüsse zu dir, steigt deine Gedächtnisleistung. Gesunde Ernährung ist für den gesamten Körper wichtig, besonders natürlich für das Gehirn. Warum unterstützen Haselnüsse nun die Denkleistung des Gehirns?

Dies hat mit dem Lezithingehalt der Nuss zu tun. Dieser wirkt positiv auf das Gedächtnis und die Konzentration. Ebenfalls sind die in Haselnüssen enthaltenen Stoffe Magnesium, Vitamin E und Niacin gut für Nerven und Gehirn.

Slawischer Quarkkuchen

Zutaten

- 6 Eier
- 180-200 g Xylit (bekannt auch als Birkenzucker) *
- 120 g geschmolzene Butter
- 1 kg Tworog (2,5% Fett) – erhältlich bei Lidl, REWE, Kauflaund bei Quark **
- 6 EL Weichweizengrieß
- 1 Packung Backpulver
- Beliebiges Obst (mein Tipp: bei säuerlichem Obst 200g Xylit nehmen, bei süßlicherem Obst 180g Xylit nehmen)

Zubereitung

Eier mit Xylit im Mixer rühren, bis eine schaumige Masse entsteht. Geschmolzene Butter (etwas abgekühlt) sowie Weichweizengrieß mit Backpulver vermischt nach und nach hinzugeben. Anschließend Tworog in den Händen zerkleinern und in die Masse geben. Die Masse auf einem Blech mit Backpapier gleichmäßig verteilen und mit beliebigem Obst garnieren. Auf 185 Grad ca. 45 Minuten backen. Der Kuchen schmeckt am besten ausgekühlt und eignet sich somit besonders für warme Sommertage!

Tworog ist ein Äquivalent zu Quark, allerdings ist seine Konsistenz körnigem Frischkäse ähnlich. In meiner – slowakischen – Kultur nennen wir ihn „tvaroh“ und verwenden ihn nicht nur für süße, sondern auch herzhafte Gerichte.

Quarkkuchen (ohne Boden)

Zutaten

- 3 große oder 4 mittelgroße Eier
- 300 g Zucker
- 125 g weiche Butter
- 1 Vanillezucker
- 2 Puddingpulver Vanille
- 1 Backpulver
- 1 Becher saure Sahne
- 1 Zitrone unbehandelt (abgeriebene Schale und Saft)
- 1 kg Magerquark

Zubereitung

Eine Springform mit ca. 25 cm Durchmesser einfetten. Die Eier mit dem Zucker schaumig schlagen und nach und nach die anderen Zutaten zugeben. Den Kuchen im Ofen bei 180 Grad Umluft ca. 70 Minuten backen. In der ersten halben Stunde die Ofentür nicht öffnen. Wenn die Oberseite braun wird, den Kuchen bis zum Ende der Backzeit mit Alufolie bedecken. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Backformring vorsichtig entfernen und den Kuchen mit der Oberseite nach unten auf eine Kuchenplatte geben.

TIPP:
Um das Herauslösen aus der Form nach dem Backen zu erleichtern, kann man die Backform nach dem Einfetten dünn mit Semmelbröseln bestreuen. Alternativ einfach Backpapier auf den Boden der Form legen und mit dem Schließen des Backformrings einklemmen. Überstehendes Backpapier abschneiden.

Quark enthält eine ordentliche Menge Probiotika, die sich für den Magen-Darm-Trakt bezahlt machen. Sie hemmen Entzündungen und machen die Darmflora widerstandsfähiger. Das kommt wiederum unserer Verdauung zugute.

Backen - herzhaft

- Vollkornbrot (Blitzbrot)
- Die schnellsten Brötchen der Welt
- Roggenbrot
- Schweizer Bürli
- Bauernbrot
- Dinkel-Körner-Brot

Vollkornbrot (Blitzbrot)

Zutaten

- 450ml lauwarmes Wasser
- 1 Würfel Hefe
- 2 Teelöffel Salz
- 2 Esslöffel Essig
- 250g Dinkelschrot
- 250g Weizenvollkornmehl
- 75g Sesam
- 75g Sonnenblumenkerne

Zubereitung

1. Hefewürfel in Wasser zerbröseln und auflösen
2. Alle Zutaten etwas 2 Min. miteinander verrühren (Küchenmaschine). Währenddessen eine Kastenform (Teig reicht für 30cm) einfetten und mit einigen Körnern bestreuen. Der relativ flüssige Teig benötigt keine Gehzeit.
3. Teig in die Form geben und in den kalten Ofen stellen. Bei 200° ca. 60 Min. backen. Anschließend das fertige Brot aus der Form nehmen und noch 10 Min. in der Restwärme des Ofens nachbacken. Danach auf einem Gitter gut auskühlen lassen

Dinkelschrot ist unabdingbar für herzhafte Schwarzbrote oder vollwertige Brötchen. Agrarwissenschaftlern zufolge ist Dinkel gesünder als Weizen, denn es enthält mehr und höherwertiges Eiweiß, mehr Vitamine und auch mehr Mineralstoffe. Auch punktet Dinkel mit einem hohen Anteil an Ballaststoffen und ungesättigten Fettsäuren.
Auch Vollkornprodukte enthalten sehr viele Vitamine sowie Mineral- und Ballaststoffe.

Die schnellsten Brötchen der Welt

Zutaten

- 1 Würfel Hefe
- 1 EL Honig
- 600 ml Wasser
- 1 Prise Salz
- 1 kg Mehl

Zubereitung

Hefe mit dem Honig mischen, hierbei wird die Hefe flüssig. Wasser zugießen und das Salz einstreuen. Unter ständigem Rühren das Mehl nach und nach zugeben. Kleine Brötchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Brötchen in den kalten (!) Ofen geben und bei ca. 200°C ungefähr 25 – 30 Minuten Backen.

Es gibt zwar wenige wissenschaftliche Nachweise über die medizinische Wirkung von Honig, doch das Naturprodukte enthält viele unterschiedliche Nährstoffe sowie Spurenelemente, Vitamine und Mineralstoffe, weshalb die Abwehrkräfte stärkt und so den Heilungsprozess fördern kann.
Zudem wirkt Honig feuchtigkeitsspendend, entzündungshemmend und wirkt durch den hohen Phosphorgehalt beruhigend auf Geist und Seele. Ein echtes Superfood!

Roggenbrot

Zutaten

- 450 g Roggenmehl 1150
- 450 g Wasser
- 80 g Anstellgut (Sauerteig)

Alles gut vermengen und ca. 12 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen.

- 500 g Dinkelmehl 630
- 200 g Dinkelmehl 1050
- 20 g Salz
- 40 g Zuckerrübensirup (z. B. Grafschafter Goldsaft oder Zörbiger ÜberRübe)
- 800 g Sauerteig und
- 250 ml kaltes Wasser
- gut verkneten.

Den Teig abgedeckt mit einer Plastikfolie an einem warmen Ort ruhen lassen.
Dann das Brot falten und in ein bemehltes oder mit einem Leinentuch ausgelegtes Gärkörbchen legen, wieder mit der Folie abdecken und nochmals ca. 90 Min. gehen lassen.
Ofen auf 230 Grad vorheizen. Das Brot entweder in einen Topf oder auf ein vorgeheiztes Blech oder den Backstein geben . Dann zügig ca. 50 ml Wasser auf den Backofenboden schütten und ca. 8 Min auf 230 Grad backen. Backofentüre öffnen und den Dampf rauslassen und das Brot bei 190 Grad, in etwa 50 Minuten fertig backen.

Roggen liefert die meisten Ballaststoffe und viele Vitamine. Die Körner enthalten ca. 60 % Kohlenhydrate, 9 % Eiweiße, 13 - 15 % Ballaststoffe und je 2 % Fette und Mineralien. Der Roggen ist die beste Quelle von leicht zerlegbaren Ballaststoffen, die den Cholesterin- und Glukosespiegel im Blut senken.

Schweizer Bürli

Zutaten

- 400 g Weizenmehl, Typ 405
- 100 g Roggenmehl Typ 1150
- ½ Würfel Hefe
- 2 TL Salz
- 340 lauwarmes Wasser

Zubereitung

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in eine mindestens doppelt so große Schüssel geben und zugedeckt über Nacht im Kühlschrank gehen lassen. Am nächsten Tag Backofen auf 250 Grad vorheizen, den Teig leicht bemehlen und mit einem Löffel vom Teig einfach Häufchen abstechen und ohne sie zu kneten auf ein Blech mit Backpapier setzen. Sie müssen nicht gleichmäßig aussehen. Dann 20 Minuten bei 220° - 250 °C (je nach Backofen) sehr kross backen.

Salz ist lebenswichtig für uns Menschen, denn es reguliert den Wasserhaushalt des Körpers, ist wichtig für die Verdauung und die Arbeit der Muskeln. Auf dauerhaft zu hohen Salzkonsum reagieren viele Menschen mit Bluthochdruck, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt.

Bauernbrot

Zutaten

- 850 g Weizenmehl 1050
- 150 g Roggenmehl 1150
- 1/2 Würfel Hefe
- 750 ml lauwarmes Wasser
- 20-25 g Salz
- evtl. noch etwas Brotgewürz

Zubereitung

Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen und mit den anderen Zutaten gut verkneten, ca. 3 Std. gehen lassen, auf bemehlter Arbeitsfläche ein Brot formen. Ofen auf 250° vorheizen, Brot entweder aufs Blech oder in eine Form geben und 30 Min. backen, dann auf 180° zurückschalten und nochmal 30 Min. backen - FERTIG!!!

Hefe punktet vor allem mit den Vitaminen B1, B2 und B6. Mineralstoffe wie Kalium, Natrium, Kalzium, Magnesium, Eisen und Zink kommen ebenfalls in dem Lebensmittel vor. Außerdem sorgt sie für schöne Haare, Haut und Nägel, da es Biotin und Folsäure enthält.

Dinkel-Körner-Brot

Zutaten

- 200 g Dinkelmehl
- 200 g Dinkelvollkornmehl
- 100 g Weizenmehl
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Kürbiskerne
- 50 g Leinsamen
- 2 gestr. TL Salz

zusätzlich:

- 1 EL Honig
- 1 Beutel Trockenbackhefe
- 400 ml Wasser, lauwarm
- Margarine für die Backform oder Backpapier für die Form

Zubereitung

Den Backofen nicht vorheizen!
Eine Kastenform gut ausfetten oder mit Backpapier auslegen.
Das lauwarme Wasser in die Schüssel der Küchenmaschine geben, Honig und Hefe dazu, durchrühren und für 10 Minuten ziehen lassen.
Die „Backmischung" anrühren:
Mehle, Samen, Kerne und Salz in eine Schüssel geben und vermischen.

Die Backmischung zur Wasser-Hefe-Mischung und für 2 Minuten auf mittlerer Stufe kneten.

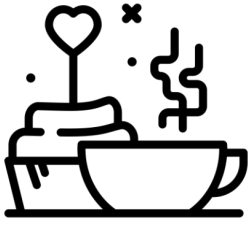
Den Teig sofort in die Kastenform geben und in die Mitte des kalten Ofens stellen. Eine Schüssel mit Wasser auf den Boden des Backofens stellen. Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze anheizen. Nach 15 Minuten die Temperatur auf 180 Grad herunterschalten und das Brot noch weitere 45 Minuten backen.
Auf einem Gitterrost auskühlen lassen.

Übrigens kann man diese Backmischung gut selbst herstellen und verschenken. Dazu die Zutaten der Backmischung der Reihe nach in ein 1 l Glas füllen, Etikett auf das Glas, eine Anleitung schreiben und mit dem Glas verschenken.

Dinkel enthält hochwertiges Eiweiß und davon auch mehr als Weizen. Eiweiß ist ein Nährstoff, den wir für den Auf- und Umbau von Körpersubstanzen benötigen. Insbesondere Sportler schwören daher auf Dinkel und auch in der Kinderküche ist Dinkel äußerst beliebt. Dinkel ist eisen- und magnesiumreich.

Desserts

- Tiramisu
- Apfelmus
- Advent-Tiramisu
- Vier Bratäpfel für die Röhre
- Joghurtbombe
- Spaghettieis-Dessert



Tiramisu

Zutaten (6 Personen)

- 500g Mascarpone
- 100g Puderzucker
- 4 Eier
- 3 EL Amaretto
- 1 Packung Löffelbiskuits
- ¼ Liter starker Kaffee

Zubereitung

Mascarpone, Puderzucker und Eigelb mischen. Das Eiweiß steif schlagen und untermischen.
In einer Auflaufform die Löffelbiskuits und die Creme in Schichten aufbauen. Die Löffelbiskuits zuvor in der Mischung aus dem Kaffee und dem Amaretto tränken. Das Ganze über 2 Stunden kalt stellen. Vor dem Servieren mit Kakao-Pulver überstreuen

Manchmal muss es auch einfach etwas Süßes sein…

☺ ☺ ☺

Apfelmus
(ohne Saft und Zucker)

Zutaten

- 2kg Äpfel
- 1 Stange Zimt

Zubereitung

Äpfel schälen, Kernhaus entfernen und vierteln (oder auch kleiner schneiden).
Einen Topf mit Wasser ausspülen. Es soll nur minimal Wasser im Topf sein.
Äpfel hineingeben und bei geschlossenem Deckel ganz kurz ankochen, aber nicht aufkochen lassen. Dann eine Stange Zimt in den Topf geben.
Auf geringe Hitze herunterdrehen und die Äpfel ziehen lassen. Je nach Größe der Apfelstücke dauert das bis zu 30 Minuten. Zimtstange vor dem Abfüllen bzw. Verzehren entfernen.

Entweder stückig als Kompott anrichten oder mit dem Stabmixer zu Mus verarbeiten.

Der volle Apfelgeschmack entsteht durch das langsame Köcheln der Äpfel im eigenen Saft. Durch die Fruchtsüße ist keine Zuckerzugabe nötig.

In 100 Gramm Apfel stecken rund 61 Kilokalorien, 13 Gramm Zucker und 2 Gramm Ballaststoffe. Mit 0 Gramm Fett macht der Apfel eine rundum schlanke Figur. Wer öfters zu einem Apfel greift, kann außerdem seinen Vitaminhaushalt boosten, denn er punktet vor allem mit Vitamin A, B1, B2 und E.

Advent-Tiramisu

Zutaten

- 200 g Sahne
- 250 g Mascarpone
- 250 g Quark
- 100 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 200 g Spekulatius
- 400 g Beeren, gemischt, tiefgekühlt
- n. B. Puderzucker und Zimt

Zubereitung

Zuerst die süße Sahne steif schlagen. Dann Mascarpone, Quark, Zucker und Vanillezucker verrühren und unter die geschlagene Sahne heben.

In einer Auflaufform eine Hälfte der Creme verteilen, darauf kommen die Spekulatius und auf die Kekse die Beeren. Danach den Rest der Creme auf den Beeren verteilen und das Dessert zumindest fünf Stunden kühl stellen, damit die Kekse weich werden.

Vor dem Servieren eventuell mit Puderzucker und Zimt bestreuen.

Himbeeren enthalten viel an Vitaminen der B-Gruppe sowie Vitamin C. Außerdem weisen sie die Mineralstoffe Kalium, Kalzium, Magnesium, Mangan und Eisen auf. Ihre Antioxidantien und Farbstoffe, die Flavonoide, haben gesundheitsfördernde Eigenschaften.

Vier Bratäpfel für die Röhre

Zutaten

- 4 Äpfel (Boskop oder ersatzweise Topas)
- Zitronensaft
- Johannisbeer- oder Quittengelee
- 3 Eier
- 150g Sahnequark
- 3-4 EL gemahlene Mandeln, Haselnüsse oder Walnüsse
- 1 EL Rum oder Apfelschnaps
- 2 EL Honig

Zubereitung

Die Bratäpfel (unbedingt Sorte Boskop oder ersatzweise Topas) "entdeckeln" und großzügig mit einem spitzen Messer aushöhlen.
Zwei EL Zitronensaft mit Johannisbeer- oder Quitten- oder einem anderen Gelee – es sollte eben säuerlich sein - mischen und damit die Innenseiten der Äpfel ausstreichen (mit einem kleinen Löffel).

Die Füllung (2-3 Eigelb, 150 Gramm Sahnequark, 3 – 4 EL gemahlene oder zerkleinerte Mandeln, Haselnüsse oder Walnüsse, 1 EL Rum oder Apfelschnaps, 2 EL Honig) vermischen und hineingeben, dann die Äpfel in eine gebutterten Bräter oder Pfanne und ab damit in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen, 15 bis 20 Minuten backen und solo oder mit Vanillesoße servieren. Apfelmost schmeckt besonders gut dazu.

Walnüsse besitzen einen sehr hohen Gehalt an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Durch den Fettanteil von über 60 Prozent sind sie aber auch recht kalorienreich. In Walnüssen ist zudem Vitamin E enthalten. Auch Vitamine der B-Gruppe kommen in Walnüssen vor.

Joghurtbombe

Zutaten (6 Personen)

- 500 g Naturjoghurt
- 120 g Zucker
- 1 Pck. Vanillinzucker
- 2 Becher Schlagsahne
- 1 Spritzer Zitronensaft, oder etwas geriebene Zitronenschale
- 500 g Beeren, TK oder frisch, z. B. Beerenmischung, Himbeeren, Erdbeeren
- n. B. Zucker

Zubereitung

Einen Tag vorher Joghurt, Zucker, Vanillinzucker und Zitrone verrühren. Die Sahne steif schlagen und unter die Joghurtmasse heben. Ein Sieb mit einem sauberen Geschirrtuch auslegen und auf eine größere Schüssel stellen. Die Masse in das Sieb füllen und über Nacht kühl stellen.

Am anderen Tag die Joghurtmasse aus dem Sieb auf eine Platte stürzen.
Gefrorene Früchte auftauen. Einige zum Dekorieren beiseitelegen. Die Hälfte der Früchte pürieren, den Rest ganz dazu geben. Nach Geschmack mit Zucker nachsüßen.
Die Joghurtbombe mit Früchten umlegen und dekorieren.

Ein einfaches Rezept, lässt sich gut vorbereiten, sieht toll aus und schmeckt sehr gut.

Joghurt gilt als gesundes Lebensmittel, als lecker, leicht, vielseitig, kalorienarm, sättigend, darmgesund und als gute Protein- und Calciumquelle. Joghurt ist außerdem schnell zur Hand, gut zum Mitnehmen geeignet und somit eine unkomplizierte Zwischenmahlzeit.

Spaghettieis-Dessert

Teil 1

Zutaten

Für die Creme

- 250 g Mascarpone
- 500 g Quark (20 % Fett)
- 130 g Puderzucker
- 2 Pck. Vanillezucker
- 2 EL Zitronensaft

Alles miteinander verrühren

- 200 g Sahne steifschlagen und unterziehen

Für den Erdbeerspiegel

- 300 g frische oder tiefgekühlte Erdbeeren (evtl. leicht antauen lassen)
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Puderzucker

- Geraspelte weiße Schokolade

Spaghettieis-Dessert

Teil 2

Zubereitung

Erdbeeren waschen und mit Zitronensaft und Puderzucker vermischen. Dann mit Mixer oder Pürierstab fein pürieren.

Zuerst die Creme in eine Schüssel geben oder gleichmäßig in Gläser/Schälchen verteilen und etwas glattstreichen. Dann das Erdbeerpüree darauf verteilen und verstreichen.

Zum Schluss die geraspelte weiße Schokolade darüberstreuen und bis zum Servieren kühlen.

Neben Vitaminen versorgen uns Erdbeeren mit wichtigen Mineralien, Spurenelementen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen.

Sonstiges

- Selbstgemachter Thymian-Hustensirup
- Zitronen-Ingwer-Booster

Selbstgemachter Thymian-Hustensirup

Zubereitung

25 g getrockneten Thymian in einen Topf geben und *100 ml Wasser* dazu gießen. Das Ganze mit Deckel aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und abgedeckt *15 Minuten* ziehen lassen. Anschließend alles durch ein Haarsieb abseihen und etwas abkühlen. Erst dann *150 g Imkerhonig* dazugeben und gut verrühren. In eine verschließbare Flasche geben und im Kühlschrank lagern.

Im Akutfall sollte mehrmals täglich - mindestens aber 3x täglich- ein TL davon eingenommen werden.

Die kleinen Blätter lassen sich ziemlich leicht vom holzigen Stengel rebeln und als Küchengewürz oder Tee verwenden.

Honig ist eine dickflüssige bis feste, teilweise auch kristallisierte Substanz, die hauptsächlich aus den Zuckerarten Fructose und Glucose sowie Wasser besteht. Je nach botanischer Herkunft (Blütenhonig, Lavendelhonig, Thymianhonig, Salbeihonig, Tannenhonig etc.) unterscheidet sich der Honig durch Aussehen, Geschmack und unterschiedliche Wirkstoffe.

Der Thymian ist nicht nur eine interessante Gewürzpflanze, sondern auch eine wichtige Heilpflanze im Bereich Husten und Desinfektion. Als Heilpflanze ist der Thymian unschlagbar. Er ist vielseitig einsetzbar. Seine Stärke liegt jedoch in der heilsamen Wirkung auf die Atmungsorgane. So hilft er z. B. bei Bronchitis, Husten, Reizhusten, Halsentzündung, Heiserkeit. Er wirkt antibakteriell, beruhigend, entzündungshemmend und krampf- und schleimlösend. In der Naturheilkunde wird Honig auch als Heilmittel eingesetzt. Honig wirkt leicht entzündungshemmend, so dass Schwellungen, erhöhte Temperatur und lokaler Schmerz zurückgehen können. Außerdem fördert er die Wundheilung.

Zitronen-Ingwer-Booster

Zubereitung

300 g Ingwer ungeschält und in groben Stücken im Mixer zerkleinern,
5 Bio-Zitronen auspressen und den Saft beiseite stellen.
Die Hälfte der Schalen und den Ingwer in einen Topf geben und mit einem Liter Wasser aufgießen. Alles zum Kochen bringen und *20 Minuten köcheln* lassen. Dann die Flüssigkeit in ein weiteres Gefäß absieben, die Reste gut ausdrücken und auf *ca. 40° C* abkühlen lassen.
Erst dann *500 g flüssigen Honig* und den Zitronensaft zugeben, damit die gesunden Inhaltsstoffe erhalten bleiben. Alles gut durchrühren und gleich in Flaschen abfüllen.

Nach dem Auskühlen im Kühlschrank aufbewahren, hält sich so mehrere Monate. Es wird empfohlen, täglich ein Schnapsglas Ingwer-Zitronen-Booster einzunehmen nehmen. Anwendung entweder pur, in kaltem oder heißen Wasser oder auch in Tee.

Ingwer ist eine „heiße“ Angelegenheit, denn Ingwer steckt voller Scharfstoffe, die die Wärmerezeptoren anregen sollen. Daher ist Ingwer geeignet um das Immunsystem zu stärken und Schmerzen zu lindern, gegen Übelkeit und wird auch als natürliches Antibiotikum eingesetzt. Allerdings wirkt sich Ingwer möglicherweise auch negativ auf Schwangere oder das Ungeborene. Wer einen empfindlichen Magen hat, verzichtet auf das Gewürz unter Umständen auch besser. Der Scharfmacher bewirkt, dass mehr Magensäure gebildet wird. Wer an Gallensteinen leidet oder Blutgerinnungshemmer einnimmt, sollte die Einnahme vorher ebenfalls mit dem Arzt abklären.

Notizen

Vielen Dank den fleißigen Kochbienen für die vielfältigen und außergewöhnlichen Rezepte.
Viel Spaß beim Nachkochen!