

Kochbuch der Hochschule Ansbach

- von Mitarbeitern für Mitarbeiter -

Salat mit Früchten

... der vielleicht leckerste Salat der Welt!

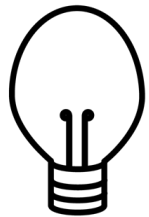
Zutaten

- 1 Salatherz
- 1 Mango
- 1 Papaya
- 1 Avocado
- Eine Hand voll Cashew-Kerne
- 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.

Cashew-Kerne zählen zu den eher fettarmen Nüssen und enthalten viel Eiweiß und Magnesium. Der „Glücklichmacher“ Serotonin entsteht aus dem in den Kernen reich vorhandenen Tryptophan.
Also: essen Sie sich glücklich!

Kochbuch der Hochschule Ansbach

- von Mitarbeitern für Mitarbeiter -

Selbstgemachter Thymian-Hustensirup

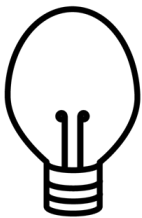
Zubereitung

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

Kochbuch der Hochschule Ansbach

- von Mitarbeitern für Mitarbeiter -

Zitronen-Ingwer-Booster

Zubereitung

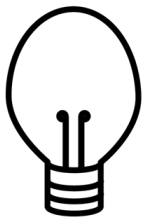
300 g Ingwer ungeschält und in groben Stücken im Mixer zerkleinern, **5 Bio-Zitronen** auspressen und den Saft beiseite stellen.

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.

Kochbuch der Hochschule Ansbach

- von Mitarbeitern für Mitarbeiter -

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.

Kochbuch der Hochschule Ansbach

- von Mitarbeitern für Mitarbeiter -

Selleriesuppe mit Lachs

Zutaten (2 Personen)

- 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.

Kochbuch der Hochschule Ansbach

- von Mitarbeitern für Mitarbeiter -

Kichererbseneintopf

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.

Kochbuch der Hochschule Ansbach

- von Mitarbeitern für Mitarbeiter -

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 herzhaftes Schwarzbrot 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.

Kochbuch der Hochschule Ansbach

- von Mitarbeitern für Mitarbeiter -

Zucchiniquiche (mit knusprigen Speck)

Zutaten

- 2 Esslöffel weiche Butter
- 200 g Mehl
- 2 Teelöffel Backpulver
- 425 g Quark (20 %)
- 11 Esslöffel ratiertes 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

1. Tarteform (25*20 cm) mit 1 Esslöffel Butter einfetten (eine runde Form funktioniert genauso)
2. 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
3. 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
4. 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
5. Speck in 2 cm breite Streifen schneiden und mit 2 Esslöffel Öl knusprig in Pfanne anbraten
6. Restlichen Topfen (300 g) mit Eiern, Salz und Pfeffer verrühren
7. 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
8. auf zweiter Schiene von unten im Ofen 25-30 Minuten backen bis Quarkmasse gestockt ist
9. Nüsse grob hacken und in Pfanne anrösten- Nüsse und restlichen Speck auf fertige Tarte streuen

Kochbuch der Hochschule Ansbach

- von Mitarbeitern für Mitarbeiter -

Gefüllte Ofenpaprika mit Reis und Gemüse (für 4 Personen)

Zutaten

- 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

1. Reis nach Packungsanleitung im Salzwasser garen
2. Paprika längs halbieren, putzen, entkernen und waschen
3. Sellerie und Lauch putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden
4. 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
5. Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft 160 Grad) und einen Bräter mit Butter ausstreichen
6. Sellerie, Lauch und Erbsen in restlicher Butter (1-2 El) 5 Minuten andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen
7. 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
8. 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

Kochbuch der Hochschule Ansbach

- von Mitarbeitern für Mitarbeiter -

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

1. Kürbis achteln und vom Kerngehäuse befreien
2. Paprikaschote waschen, vierteln und entkernen
3. Kartoffeln und Karotten schälen
4. Knoblauch und Ingwer fein hacken
5. 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)
6. Topf auf den Herd stellen und Gemüse 45 Minuten kochen- pürieren und Schmand dazu
7. Suppe abschmecken und eventuell noch etwas Wasser dazu geben (je nach Belieben)
8. 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.