Sportlich fit mit Fleisch und Fisch

BESSER ESSEN, BESSER FÜHLEN

BIRGIT LEUCHTMANN-WAGNER

MTV 1862 E.V. VORSFELDE

Birgit Leuchtmann-Wagner

Diätassistentin VDD zertifiziert
Ernährungsberaterin DGE
Fachkraft für Betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK)

Essen muss jeder – aber wie?

Mich interessieren und beschäftigen Essgewohnheiten, Lebensstile und Essbedürfnisse aller Menschen.
Qualifizierte Ernährungsberatung für spezielle Ernährungsformen (Ernährungstherapie), um eine medizinische Therapie zu unterstützen oder um ernährungsabhängige Erkrankungen zu verhindern stehen im Mittelpunkt meiner Arbeit.

Es geht darum, wie die „Wissenschaft auf den Teller“ kommt, wie schnell, lecker, gesund, einfach und nicht zu teuer mit guter Qualität der persönliche Essalltag gestaltet werden kann.

Anregungen und viele Ideen für schnelle, schmackhafte und sportliche Rezepte gibt es hier in unserem ersten digitalen Kochbuch.

Viel Freude beim Nachkochen und Genießen.
Wünscht Ihnen Birgit Leuchtmann-Wagner und das MTV-Team

Inhaltsverzeichnis

Salate 4
Erdbeer-Melonen-Salat mit Schinken
Gemüse-Kartoffel-Salat mit Thunfisch
Toskanischer Pastasalat

Aus der Suppenküche 8
Eintopf mit Steckrüben und mehr
Spargel-Hähnchen-Eintopf
Kichererbsen-Creme-Suppe
Asiatische Hühnersuppe

Pastaglück 13
Penne mit Sardinen und Zwiebeln
Makkaroni-Torte mit Schinken

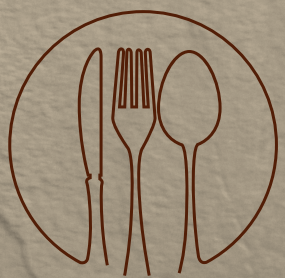
Eiweiß-Kick aus dem Meer und von der Weide 16
One pot - Fischpaprika
Albondigas
Italienischer Hackbraten
mit frittiertem Salbei
Lamm-Reis-Pfanne

Grillvergnügen 21
Sate-Spießchen mit
Kokos-Erdnuss-Sauce
Sesam-Grillfisch mit Curry-Dip

Backtage 24
Pizzawaffeln
Muffins espagnols

Fixe Kleinigkeiten 27
Gemüseplatte mit Sardinen und Oliven
Glasierte Hähnchenbrust mit Cranberries
Pastinaken - Kartoffel - Pürée

Süße Leckereien 30
Pfannkuchen-Muffins mit Äpfeln
Ananas-Himbeer-Salat

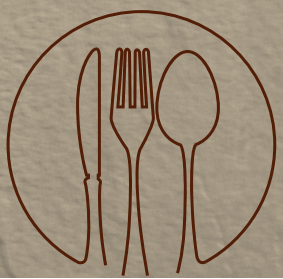


Salate

Wenn es um Salate geht, darf Alles gemischt werden, was schmeckt und herzhaft frisch ist.

Ob mit Kräutern, Käse, Fisch, Garnelen, Eier, Schinken aufgepeppt – wird der Salat oft zu einer sättigenden Mahlzeit.

Phantasie ist in der Salat-Küche Trumpf!



FÜR 4 PERSONEN

2 SCHALOTTEN
3 TL HONIG
300 ML ORANGENSAFT
60 G BAGUETTEBROT (VOM VORTAG)
1 EL BUTTER
5 EL OLIVENÖL
400 G CHARENTAIS- ODER CANTALOUPEMELONE
400 G KLEINE ERDBEEREN
SALZ, PFEFFER AUS DER MÜHLE
3 EL WEISSWEINESSIG
1 TOPF BASILIKUM
60 G DÜNNE SCHEIBEN SERRANOSCHINKEN
1 KOPFSALAT

1. Schalotten abziehen, fein würfeln. Mit dem Honig und Orangensaft aufkochen und offen bei starker Hitze auf 150 ml einkochen lassen. Abkühlen lassen.

2. Baguettebrot in 1 cm große Würfel schneiden, in der Butter und in 1 EL Olivenöl goldbraun anbraten. Melone halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch zu Kugeln ausstechen (oder in Spalten schneiden). Erdbeeren waschen, putzen und trockentupfen.

3. Eingekochte Orangenmischung, etwas Salz, Pfeffer, Essig und 4 EL Öl verschlagen. Die Hälfte vom Basilikum abzupfen, in feine Streifen schneiden und untermischen. Melonen und Erdbeeren mit 1/3 der Sauce mischen. Alles etwa 5 Minuten ziehen lassen. Schinken in breite Streifen schneiden.

4. Kopfsalat putzen, nur die Herzen auslösen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Vorsichtig mit 1/3 der Sauce und übrigen Basilikumblättern mischen. Mit der Erdbeermischung und dem Schinken anrichten. Mit übriger Sauce beträufelt und Brotwürfeln bestreut servieren.

Kleiner Tipp

Statt Schinken, Schafskäse

ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MIN

FRUCHTIG, SOMMERLICH FRISCH

Erdbeer-Melonen-Salat mit Schinken

Gemüse-Kartoffel-Salat mit Thunfisch

PERFEKTER SATTMACHER FÜR DEN SOMMER

ZUBEREITUNGSZEIT: 60 MIN

FÜR 8 PERSONEN

- 400 G KLEINE FESTKOCHENDE KARTOFFELN
- 200 G ZWIEBELN
- JE 1 ROTE UND GELBE PAPRIKASCHOTE
- 1 KLEINE AUBERGINE
- GROBES SALZ
- PFEFFER
- 8 EL OLIVENÖL
- 250 G DICKE BOHNENKERNE, TIEFGEFROREN
- 300 G TOMATEN
- 60 G KLEINE KAPERNÄPFEL
- 2-3 EL ZITRONENSAFT
- 4 STIELE MINZE
- 2 GLÄSER WEISSER THUNFISCH NATURAL (ERSATZWEISE IN ÖL; 440 G, ABGETROPFT 300 G)

1. Kartoffeln und Zwiebeln schälen und vierteln. Paprika vierteln, entkernen und in 3 cm große Stücke schneiden. Aubergine putzen und in 1,5 cm große Stücke schneiden. Kartoffeln, Zwiebeln, Paprika und Auberginen auf einem Backblech verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit 5 EL Olivenöl vermischen. Im vorgeheizten Backofen auf der 2.Schiene von unten bei 180 Grad (Gas 2-3, Umluft 20-25 Minuten bei 170 Grad) 25-30 Minuten rösten. Dabei mehrmals wenden.

2. Inzwischen die Bohnenkerne in kochendem Salzwasser 2-3 Minuten kochen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Kerne aus den Häuten drücken. Stielansätze aus den Tomaten entfernen, Tomaten mit Kernen klein schneiden. Kapernäpfel abtropfen lassen.

3. Nach 30 Minuten (wenn die Kartoffeln und das restliche Gemüse gar sind) das Blech aus dem Backofen nehmen. Sofort Tomaten, Bohnen, Kapernäpfel und das restliche Olivenöl unter das heiße Gemüse mischen. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Minzblättchen von den Stielen zupfen. Thunfisch abtropfen lassen.

4. Minze mit dem Gemüse mischen und mit den Thunfischstücken in Schalen verteilen.
   Mit Brot servieren.

FÜR 4-6 PERSONEN

500G RIGATONI
4-6 EL OLIVENÖL
1 KNOBLAUCHZEHE
1 EL BALSAMICOESSIG
1 KL DOSE ARTISCHOCKENHERZEN
4 SCHEIBEN PARMASCHINKEN
80G GETROCKNETE TOMATEN
40G PINIENKERNE
50G SCHWARZE OLIVEN, GEHACKT
BASILIKUM

1. Die Nudeln in sprudelndem Salzwasser al dente kochen. Abtropfen lassen und in eine große Salatsschüssel geben. Das Öl mit der zerdrückten Knoblauchzehe, 3 Esslöffel Wasser und dem Essig verschlagen.

2. Das Dressing über die warme Pasta gießen, unterheben und etwas abkühlen lassen. Die Artischockenherzen vierteln, den Schinken und die Tomaten in Würfel/ dünne Streifen schneiden.
   Das Basilikum hacken und die Oliven zerkleinern.

3. Alle Zutaten zu den Nudeln geben, gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten und sofort aus der noch heißen Pfanne nehmen. Vor dem Verzehr zum Salat geben.

Kleiner Tipp

Der Parmaschinken kann mit zusätzlichen 20g getrockneten Tomaten ersetzt werden.

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MIN

AROMATISCHES ERLEBNIS

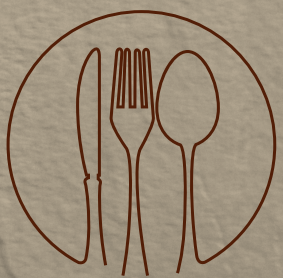
Toskanischer Pastasalat

Aus der Suppenküche

Alles aus einem Topf – ob Getreide, Gemüse, Fisch, Fleisch, Kräuter. Immer wieder ergeben sich daraus neue Kombinationen. Eintöpfe, Cremesuppen, Brühen gehen immer.

Als Vorspeise, schnelles Abendessen oder als beliebtes Hauptgericht zur Mittagszeit.

Auf jeden Fall wärmen sie Seele und Magen.



FÜR 4-6 PERSONEN

1 KG STECKRÜBEN
500G LAUCH
1 ZWIEBEL, MITTELGROSS
500G KARTOFFELN
100G MAGERER SCHINKENSPECK
2 LORBEERBLÄTTER
PFEFFER, SALZ, MUSKAT
1 BD. GLATTE PETERSILIE
1 L GEMÜSEBRÜHE
200 ML KOCHSAHNE (15%)

1. Steckrübe schälen und in grobe Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und in 1-2 cm breite Stücke schneiden. Zwiebel würfeln.

2. Schinkenspeck in kleine Würfel schneiden und knusprig, ohne Fett, anbraten. Zwiebeln hinzufügen und glasig dünsten. Kartoffeln schälen und in 2 cm breite Spalten schneiden.
   Mit Lauch und Steckrüben zu den Zwiebeln geben.

3. Mit Brühe und Sahne auffüllen. Lorbeerblätter in die Suppe geben und bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. garen.
   Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Petersilie grob hacken und den Eintopf damit bestreuen.

Kleiner Tipp

Wer es kräftiger braucht, nimmt normale Sahne oder die vegane Alternative

ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MIN

WOHLFÜHLMOMENT

Eintopf mit Steckrüben und mehr

Spargel-Hähnchen-Eintopf

FRÜHLINGSGEFÜHLE WECKEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MIN

VORSPEISE FÜR 6 PERSONEN

- 1 KG WEISSER SPARGEL
- 300 G KIRSCHTOMATEN
- 500 G KLEINE KARTOFFELN
- 1 BUND FRÜHLINGSZWIEBELN
- 400 G HÄHNCHENBRUSTFILET
- SALZ, PFEFFER
- 3 EL ÖL
- 600 ML GEFLÜGELBRÜHE
- 2 EL GROBER SENF
- 200 G ERBSEN, TIEFGEFROREN
- 1 BUND ESTRAGON

1. Spargel schälen, die holzigen Enden abschneiden und die Stangen in 2 cm große Stücke schneiden. Kirschtomaten halbieren. Kartoffel schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Das Weiße und Hellgrüne der Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

2. Hähnchenbrustfilets salzen und pfeffern.Öl in einem Topf erhitzen. Die Hähnchenbrustfilets bei starker Hitze von jeder Seite 3 Min. anbraten, aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.

3. Die Kartoffeln in den Topf geben. Mit Brühe auffüllen und die Kartoffeln 15 Min. garen. Spargel und die Hähnchenbrustfilets nach 10 Min. dazugeben. Frühlingszwiebeln, Tomaten, Senf und Erbsen dazugeben und weitere 10 Min. bei mittlerer Hitze garen.

4. Estragonblätter von den Stielen zupfen und fein schneiden. Filets aus dem Eintopf nehmen. Eintopf mit Salz und Pfeffer würzen. Estragon dazugeben. Filets in Scheiben schneiden und zurück in den Eintopf geben.

Kleiner Tipp

Auch grüner Spargel eignet sich dafür. Der Eintopf kann vorbereitet werden und dann kurz erhitzt werden.

FÜR 6 PERSONEN

200G KICHERERBSEN
1L GEMÜSEBRÜHE
3 KNOBLAUCHZEHEN
1EL ÖL
1BD. GLATTE PETERSILIE
125ML SAHNE ODER KOCHSAHNE
ODER PFLANZLICHE ALTERNATIVE
SALZ, PFEFFER
CAYENNEPFEFFER

1. Kichererbsen über Nacht in 1/2l Wasser einweichen. Dann in der Einweichflüssigkeit ca. 1 Std. kochen. Knoblauch pellen, pressen und in das nicht zu heiße Öl geben, glasig dünsten.

2. Kichererbsen aus dem Wasser heben, einige für die Einlage zur Seite legen. Den Rest zum Knoblauch geben, etwas Flüssigkeit dazugeben und mit dem Schneidstab pürieren.

3. Die ganzen Kichererbsen dazugeben. Mit der restlichen Flüssigkeit auffüllen. Bei milder Hitze 10 Min. kochen lassen.

4. Petersilie waschen, hacken. Die Sahne unter die Suppe rühren. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und mit Petersilie bestreut servieren.

Kleiner Tipp

Statt getrocknete Kichererbsen, können auch Kichererbsen aus der Konserve verwendet werden. Dann entfällt die Kochzeit von 1 Stunde.

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MIN

CREMIG UND GESUND

Kichererbsen-Creme-Suppe

Asiatische Hühnersuppe

WÜRZIG, ASIATISCH, SÄTTIGEND

ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MIN

VORSPEISE FÜR 4 PERSONEN

- 1 KNOBLAUCHZEHE
- 30 G FRISCHE INGWERWURZEL
- 1 ROTE CHILISCHOTE
- 1,7 L GEMÜSEBRÜHE
- 400 G HÄHNCHENBRUSTFILET
- 8 ENDIVIENSALATBLÄTTER (70G)
- 2 SCHLANKE FRÜHLINGSZWIEBELN
- 200 G MÖHREN
- 150 G SHIITAKE -PILZE
- 3-4 EL SOJASAUCE
- 150 G CHINESISCHE EIERNUDELN
- 1 BUND KORIANDERGRÜN

1. Knoblauch pellen, Ingwer dünn schälen, beides in feine Scheiben schneiden. Pfefferschote mit Kernen in Ringe schneiden, die Hälfte davon mit Knoblauch und Ingwer in der Brühe aufkochen lassen.

2. Das Hähnchenfilet trockentupfen, längs halbieren, quer in ½ cm dicke Stücke schneiden. Salatblätter waschen, trockenschleudern, in ½ cm dicke Streifen schneiden.

3. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne schräg in feine Ringe schneiden. Möhren putzen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Pilze putzen, den Stiel entfernen und die Köpfe in dünne Scheiben schneiden.

4. Brühe durch ein Sieb gießen, mit Sojasauce würzen, aufkochen. Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden. Hähnchenstreifen, Nudeln, Endiviensalat, Frühlingszwiebeln, Möhren, Pilze und restliche Pfefferschote dazugeben, 3-4 Minuten ziehen lassen. Koriandergrün abzupfen, hacken. Auf die Suppe streuen, servieren.

Kleiner Tipp

Auch grüner Spargel eignet sich dafür. Der Eintopf kann vorbereitet werden und dann kurz erhitzt werden.

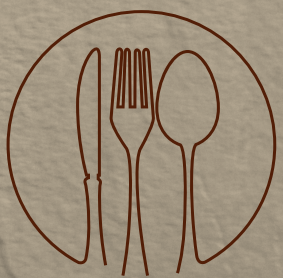
Pastaglück

Mehr als 100 verschiedene Nudelsorten gibt es allein in Deutschland, weltweit sind es mehr als 600.

Die Nudeln zählen inzwischen zu den beliebtesten Sattmachern bei allen Generationen. Sie bieten eine Vielfalt an Möglichkeiten:

Mit Pestos, Saucen, Gemüse, Fisch, Fleisch bieten sie abwechslungsreiche, schmackhafte Zubereitungen.

Als Kohlenhydratlieferant sind sie bei Sportlern die Nummer „1“.



FÜR 4 PERSONEN

1KG GEMÜSEZWIEBELN
200-240G IN ÖL EINGELEGTE SARDINEN
500G PENNE RIGATE
200ML WEISSWEIN ODER GEMÜSEBRÜHE
3 EL OLIVENÖL
SALZ, PFEFFER
GLATTE PETERSILIE

1. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Ca. 30 Min. weich dünsten.

2. Anschließend die abgetropften Sardinen dazu geben. Weiterdünsten, bis sich die Sardinen fast aufgelöst haben. Salzen und pfeffern.

3. Spaghetti bissfest garen, ca. 2 Kellen von dem Nudelwasser zu den Zwiebeln geben.

4. Pasta abgießen und anschließend mit dem Zwiebel-Fisch-Gemisch vermengen. Kräftig würzen und mit gehackter Petersilie servieren.

Kleiner Tipp

Dazu passt ein Blattsalat mit einer Zitronen-Vinaigrette

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MIN

FISCHIG, AUSSERGEWÖHNLICH LECKER

Penne mit Sardinen und Zwiebeln

Makkaroni-Torte mit Schinken

CREMIG-SAHNIGES NUDELVERGNÜGEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 120 MIN.

FÜR 4 PERSONEN

350 G MAKKARONI
SALZ
1 ZWIEBEL
200 G GEKOCHTER SCHINKEN
FETT FÜR DIE FORM
250 G SAURE SAHNE
150 G GORGONZOLA
1 BUND THYMIAN
4 EIER (KL. M)
PFEFFER (A.D.MÜHLE)
40 G SEMMELBRÖSEL
30 G BUTTER ODER MARGARINE

1. Die Makkaroni nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser kochen, abschrecken, abgießen.

2. Die Zwiebel pellen und fein würfeln. Den Schinken fein würfeln. Die Hälfte der Nudeln kreisförmig in eine gefettete Springform (22 cm Æ)legen. Schinken und Zwiebel darauf verteilen, dabei einen 2 cm breiten Rand frei lassen. Den Rand mit einigen der restlichen Nudeln auslegen, den Rest darauflegen.

3. Créme fraiche und Gorgonzola mit dem Schneidstab pürieren. Den Thymian hacken, 1 El beiseite legen, den Rest mit den Eiern unter die saure Sahne-Mischung rühren. Salzen, pfeffern und über die Nudeln gießen.

4. Die Makkaroni-Torte im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Gas 2, Umluft 150 Grad, eventuell die letzten 30 Minuten abdecken) auf der 2. Einschubleiste von unten 11/4 Stunden backen.

5. Nach 30 Minuten Backzeit die Torte mit Semmelbröseln bestreuen und die Butter oder Margarine in Flöckchen daraufsetzen. Die Torte nach dem Backen 10 Minuten ruhenlassen, dann mit restlichem Thymian bestreuen. Dazu paßt gemischter Salat.

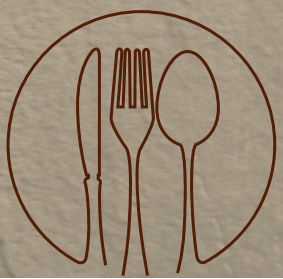
Eiweiß-Kick aus dem Meer und von der Weide

Wertvolle Proteine von Fisch und Fleisch mit guter Qualität sind ab und zu gesund.

Fisch sollte möglichst aus dem Meer in den Kochtopf oder die Pfanne kommen. So ist die Menge an Omega-3-Fettsäuren gesichert.

Fleisch, wie Geflügel und ab und zu vom Schwein, Rind, Lamm und Wild sind dann eher die Nebendarsteller auf dem Teller.

Also, die Mengen nicht zu üppig, besser bio als konventionell.



One pot – Fischpaprika

FISCHIG, SÄTTIGEND, GUTE FETTE

ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MIN

FÜR 4 PORTIONEN

- 600 G PAPRIKASCHOTEN (GELBE UND ROTE)
- 250 G ZWIEBELN
- 400 G KARTOFFELN
- 600 G ZANDERFILET (OHNE HAUT)
- 1 EL ZITRONENSAFT
- SALZ, PFEFFER
- 30 G BUTTER
- 2 EL MEHL
- 2-3 EL PAPRIKAPULVER (ROSENSCHARF)
- 2 EL PAPRIKAMARK
- 250 ML GEMÜSEBRÜHE
- 150 G SAURE SAHNE
- 4 EL GEHACKTE PETERSILIE

1. Paprika putzen, waschen, in 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebeln pellen, in Streifen schneiden. Kartoffeln schälen, längs in dünne Spalten schneiden. Fisch waschen, trocken tupfen, in 5 cm breite Stücke schneiden, mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer würzen.

2. Kartoffeln und Zwiebeln in der heißen Butter bei mittlerer Hitze 8 Minuten andünsten. Paprikastreifen zugeben und 2 Minuten weiterdünsten. Mehl darüber stäuben, kurz anschwitzen. 2 El Paprikapulver und -mark kurz mit anschwitzen. Brühe und saure Sahne zugeben, aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen, 5 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze garen.

3. Fisch daraufsetzen, zugedeckt bei milder Hitze 8 Minuten mitgaren, nach 4 Minuten wenden. Mit Petersilie bestreut servieren.

Kleiner Tipp

Statt Zanderfilet können auch Rotbarsch-, Kabeljau- oder Seelachsfilet genommen werden.

Albondigas – Hackfleischbällchen

ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MIN

FÜR 6 PORTIONEN

1 KG HACKFLEISCH, RIND- ODER LAMM
50 G SEMMELBRÖSEL
SALZ UND PFEFFER
3 KNOBLAUCHZEHEN
2 EIER
½ TL MUSKAT, FRISCH GERIEBEN
50 G MEHL, MIT SALZ UND PFEFFER GEWÜRZT
OLIVENÖL, ODER CHILIÖL ZUM BRATEN
1 GROSSE ZWIEBEL, GEHACKT
2 PAPRIKASCHOTEN, ROT + GRÜN
1 DOSE TOMATEN, GESCHÄLT (225 G ABTROPFGEWICHT)
TOMATENMARK, NACH GESCHMACK
1 GLAS WEIN, ROT, TROCKEN
350 ML HÜHNERBRÜHE (ERSETZE ICH AUCH DURCH ROTWEIN)
1 EL PETERSILIE, GEHACKT

1. Gehacktes in einer großen Schüssel mit dem Paniermehl verkneten und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Zwei zerdrückte Knoblauchzehen, Muskat und Eier dazugeben. Kleine Bällchen formen und im gewürzten Mehl wälzen.

2. Öl in einem großen Topf erhitzen und die Fleischbällchen unter ständigem Rühren von allen Seiten braun braten. Herausnehmen. Dann in dem gleichen Öl die Zwiebeln und kleingeschnittenen Paprika weich dünsten. Den restlichen Knoblauch, die Tomaten, das Tomatenmark, den Wein und (evtl.) die Brühe dazu gießen.

3. Deckel auf den Topf legen und alles köcheln lassen, bis alles weich ist. Die Hackfleischbällchen zugeben und einige Minuten in der Sauce ziehen lassen. Pikant abschmecken, Petersilie unterrühren und servieren.

Kleiner Tipp

Die Albondigas
lassen sich auch sehr gut einfrieren.

Italienischer Hackbraten mit frittiertem Salbei

ZUBEREITUNGSZEIT: 90 MIN

FÜR 8 PERSONEN

- 30G SEMMELBRÖSEL
- 200G ZWIEBELN, GEWÜRFELT
- 2 KNOBLAUCHZEHEN, KLEIN GESCHNITTEN
- 30G SCHWARZEN, ENTSTEINTE OLIVEN
- 50G GETROCKNETE TOMATEN IN ÖL
- 1 BD. GLATTE PETERSILIE
- 12 STIELE SALBEI
- 100G BUTTER
- 1KG HACKFLEISCH GEMISCHT
- 2 EIER
- 4-5 EL SAHNEMEERRETTICH
- 30G QUARK, 20% FETT
- SALZ, PFEFFER, PAPRIKA ROSENSCHARF
- 3 EL RAPSÖL

Zwiebeln und Knoblauch mit Salz zu einer Paste zerdrücken. Oliven und Tomaten klein hacken. Petersilie und 6 Salbeiblätter klein schneiden. 30g Butter, Zwiebelpaste braten, Oliven, Tomaten, Petersilie und Salbei untermischen und abkühlen lassen.

Hackfleisch mit Semmelbröseln, Eiern, Meerrettich und Quark mischen und kneten. Zum Schluss das Zwiebel-Kräutergemisch untermengen und mit Salz, Pfeffer und Rosenpaprika kräftig abschmecken. Hackteig zu einem Laib formen und ca. 20 Min. kühl stellen.

Anschließend den Laib auf ein geöltes Backblech legen und in den vorgeheizten Ofen bei 180 Grad auf der 2. Leiste von unten 1 Std. garen. Umluft ist nicht empfehlenswert!
Die restlichen Salbeiblätter in 70g Butter frittieren.

Hackbraten aus dem Ofen nehmen und ca. 5 Min. ruhen lassen. Anschließend in Scheiben schneiden und mit den frittierten Salbeiblättern servieren.

Kleiner Tipp

Der Braten kann eingefroren oder kalt aufgeschnitten zu einem gemischten Salat serviert werden.
Dazu passt ein Pastinaken-Kartoffel-Püree

Lamm-Reis-Pfanne

KRÄFTIG, WÜRZIG

ZUBEREITUNGSZEIT: 40 MIN

FÜR 6 PERSONEN

200 G NATURREIS
SALZ, PFEFFER
1 STAUDENSELLERIE (500 G)
2 ZWIEBELN
1 KNOBLAUCHZEHE
3 EL OLIVENÖL
600 G LAMMGULASCH
1 DOSE PIZZATOMATEN (400 G)
200 L GEMÜSEBRÜHE
1 BUND GLATTE PETERSILIE
4-5 EL TOMATENMARK

1. Reis in kochendes Salzwasser geben und 15 Min. zugedeckt kochen lassen. Inzwischen den Staudensellerie putzen, das Grün beiseite legen. Stangen in 3 cm lange Stücke schneiden, dicke Stangen dabei längs halbieren oder vierteln. Zwiebeln fein würfeln. Reis abtropfen lassen.

2. Öl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin rundherum braun anbraten. Zwiebeln zugeben, kurz mitbraten, salzen und pfeffern. Knoblauch dazupressen, Reis, Tomaten und Brühe zugeben, zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze 15 Min. schmoren.

3. Inzwischen Sellerie in kochendes Salzwasser geben und 5 Minuten prudelnd kochen lassen. Herausnehmen und unter den Reis mischen, zusammen weitere 10-15 Minuten schmoren. Petersilienblättchen abzupfen und mit dem Selleriegrün hacken. Reispfanne mit Ketchup, Salz und Pfeffer würzen und mit den gehackten Kräutern bestreut servieren.

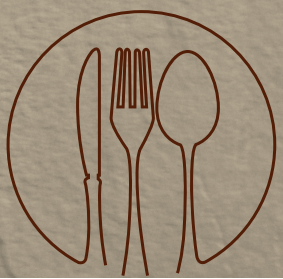
Grillvergnügen

Grillen geht immer und ist schon fast die fünfte Jahreszeit.

Ob im Garten, auf dem Balkon, unterwegs oder auch im Backofen. Und es muss nicht immer Fleisch sein.

Gemüse, Kartoffeln, Obst, Fisch bereichern jedes Grillvergnügen.

Aufgepeppt mit neuen Dips, Saucen und Aufstrichen, die unter „Fixe Kleinigkeiten“ zu finden sind.



Sate-Spießchen mit Kokos-Erdnuss-Sauce

ZUBEREITUNGSZEIT: 40-50 MIN

FÜR 8-10 PERSONEN ALS SNACK
FÜR 4 PERSONEN ALS HAUPTGERICHT

600G HÄHNCHENBRUSTFILET

MARINADE
1 STÜCK INGWERWURZEL, CA. 2 CM
3 KNOBLAUCHZEHEN
4 EL SOJASAUCE
SAFT VON ½ ZITRONE
3 EL SOJAÖL ODER RAPSÖL
1 TL KREUZKÜMMEL
½ MSP. CAYENNEPFEFFER
½ TL KORIANDER, GEMAHLEN
SALZ
SCHWARZER PFEFFER A. D. MÜHLE

SAUCE
3 EL KOKOSFLOCKEN
150 G GESCHÄLTE ERDNÜSSE, UNGESALZEN
2 EL ÖL
SAFT VON ½ ZITRONE
1 MSP. CAYENNEPFEFFER
SALZ
SCHWARZER PFEFFER A. D. MÜHLE

1. Die Hühnerbrustfilets in ca. 1,5 cm lange Streifen schneiden und längs auf Holzspießchen stecken. Die Spießchen nebeneinander auf eine Platte legen. Für die Marinade den Ingwer und den Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Sojasauce, Zitronensaft und Sojaöl in eine kleine Schüssel füllen. Mit Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Koriander, Salz und Pfeffer würzen und gut verrühren. Die Marinade gleichmäßig über die Spießchen gießen und zugedeckt 30 Minuten ziehen lassen.

2. Für die Sauce die Kokosflocken mit ¼ l kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten quellen lassen. Dann mit den Erdnüssen, dem Öl und dem Zitronensaft im Mixer pürieren. Die Sauce mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer kräftig würzen.

3. Die Sate-Spießchen auf einem heißen Stein, einem Tischgrill oder in einer Pfanne ca. 10 Minuten braten, dabei mehrmals wenden. Die Spießchen zusammen mit der Sauce auf einer Platte anrichten.

Sesam-Grillfisch mit Curry-Dip

SCHARF, FRUCHTIG

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MIN

FÜR 4 PERSONEN

4 EL TOMATENKETCHUP
1 EL ROTE CURRYPASTE (ASIENLADEN)
2 EL LIMETTENSAFT
2 FRÜHLINGSZWIEBELN
4 STIELE KORIANDER
4 ROTBARSCHFILETS (Á 200 G)
SALZ, PFEFFER
2 EL HELLES SESAMÖL ODER RAPSÖL
2 EL SCHWARZER SESAMSAMEN

1. Für den Dip Ketchup, Currypaste und Limettensaft in einer Schale gut verrühren.

2. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in dünne Ringe schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

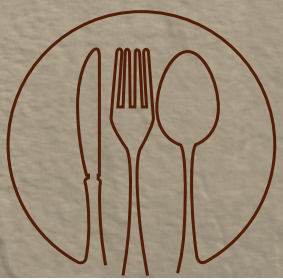
3. Rotbarschfilets waschen, mit Küchenpapier trockentupfen, salzen und pfeffern. Fischfilets mit Sesamöl bestreichen und von jeder Seite 2 bis 3 Minuten grillen.

4. Den Grillfisch reichlich mit Frühlingszwiebeln, Korianderblättchen und Sesamsamen bestreuen. Den Curry-Dip dazu servieren.

Backtage

Der Duft nach Frischgebackenem lädt zum Genießen ein.

Die pikanten, leckeren Sattmacher duften nicht nur gut, sondern sind ideale Beilagen oder schmecken auch solo.



FÜR 4 PERSONEN

100 G BUTTER
100 G MEHL
2 EIER
¼ TL BACKPULVER
2 EL LAUWARMES WASSER
2 EL GOUDA
3 GR. SCHEIBEN SALAMI
1 KL. ROTE PAPRIKA
3 KL. CHAMPIGNONS
1-2 EL TOMATENMARK
SALZ
SCHWARZER PFEFFER
OREGANO
BASILIKUM
RAPSÖL (ZUM AUSBACKEN)

1. Den Käse fein reiben. Die Salami in feine Würfel schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, entstielen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Die Champignons waschen und in feine Würfel schneiden.

2. Die Butter bei geringer Hitze schmelzen lassen. In einer Schale Butter und Eier mit einem Mixer schaumig schlagen und mit Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum und Tomatenmark würzen.

3. In einer weiteren Schale Mehl und Backpulver miteinander mischen. Nun das Mehl mit der Butter-Ei-Masse verrühren. Dann Wasser und Käse zugeben.

4. Zum Schluss Salami, Paprika und Champignons unterheben und im Waffeleisen ausbacken.

Kleiner Tipp

Statt Salami passt auch Schinken oder für die vegetarische Variante statt Salami passen auch Schafskäse oder Mozzarella.
Die Waffeln passen gut auf Buffets oder zum Brunch

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MIN

PIZZA MAL ANDERS
EIN VERGNÜGEN FÜR DIE GANZE FAMILIE

Pizzawaffeln

Muffins espagnols

MEDITERRAN UND WÜRZIG

ZUBEREITUNGSZEIT: 50 MIN

VORSPEISE FÜR 12 STÜCK

100 G JUNGER MANCHEGO (ALTERNATIV GOUDA)
100 G CHORIZO (AM STÜCK)
50 G GETROCKNETE TOMATEN
4 STIELE PETERSILIE, 4 STIELE THYMIAN
250 G WEIZENMEHL
3 GEHÄUFTE TL BACKPULVER
1 TL SALZ,
EI (KL.M)
250 ML BUTTERMILCH
3 EL OLIVENÖL, 1 EL SONNENBLUMENÖL

1. Manchego fein reiben. Chorizo und getrocknete Tomaten klein würfeln. Kräuterblätter von den Stielen zupfen und grob hacken.

2. Mehl mit Backpulver, 2/3 vom Käse, Chorizo, Kräutern, getrockneten Tomaten und Salz mischen. Das Ei und die Buttermilch in einer Schüssel mit einem Schneebesen aufschlagen.

3. Die Mehlmischung und das Olivenöl mit einem Holzlöffel nach und nach unterrühren. Den Teig auf die Mulden eines mit Sonnenblumenöl gefetteten Muffin-Blechs verteilen.

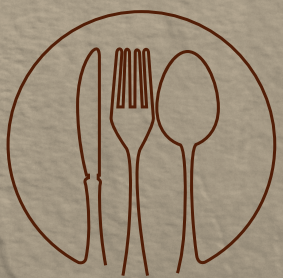
4. Mit dem restlichen Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2-3, Umluft 160 Grad) 20-25 Minuten auf der mittleren Schiene backen. Muffins abkühlen lassen und aus den Mulden lösen. Dazu passt ein Paprika-Frischkäse-Dip.

Fixe Kleinigkeiten

Ruck, zuck sind sie fertig und stehen zum Essvergnügen bereit.

Aufstriche und Cremes für knackiges Brot und dampfende Kartoffeln. Sattmacher- Salate für einen Feierabend-Imbiss oder heiße Sommertage.

Alles lässt sich im Handumdrehen vorbereiten.



Gemüseplatte mit Sardinen und Oliven

ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MIN

FRISCHE UND BUNTE PLATTE

FÜR 4 PERSONEN

350 G KLEINE KARTOFFELN
SALZ
1 KLEINER KOPF BLUMENKOHL (CA. 750 G)
1 DOSE SARDELLEN (IN ÖL, 80 G, ABGETROPFT)
6 EL OLIVENÖL
4 EL ZITRONENSAFT
3 FRÜHLINGSZWIEBELN
30 G KAPERN
200 G OLIVEN (GEMISCHT)
ZITRONENSPALTEN
SCHWARZER PFEFFER (GROB GESTOSSEN)

1. Die Kartoffeln unter fließendem Wasser kräftig abbürsten und etwa 15 Minuten kochen. Pellen und in etwas dickere Scheiben schneiden und mit wenig Salz bestreuen.

2. Inzwischen den Blumenkohl putzen und in nicht zu kleine Röschen zerteilen. In kochendem Salzwasser 12 Minuten garen und abtropfen lassen. Ein Drittel der Sardellen in 1 El Öl mit einer Messerklinge fein zerreiben und mit dem restlichen Öl und dem Zitronensaft zu einer Sauce verrühren.

3. Die Kartoffeln in der Sauce wenden und 15 Minuten marinieren, dann abgetropft auf einer großen Platte anrichten. Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen und in sehr feine Ringe schneiden.

4. Den Blumenkohl ebenfalls anrichten und mit der restlichen Sauce beträufeln. Mit Frühlingszwiebeln, Kapern, Oliven und restlichen Sardellen garnieren. Mit Zitronenspalten und viel schwarzem Pfeffer servieren.

Glasierte Hähnchenbrust mit Cranberries

FRUCHTIGE NOTE

ZUBEREITUNGSZEIT: 50 MIN

GLASIERTE HÄHNCHENBRUST MIT CRANBERRY-HONIG-THYMIAN-CHUTNEY

500G HÄHNCHENBRUST
2 EL HONIG, FLSG.
1 EL THYMIANBLÄTTCHEN
60G CRANBERRY-CHUTNEY
SALZ, PFEFFER

CRANBERRY-CHUTNEY

200G FRISCHE CRANBERRIES
100G BRAUNER ZUCKER
SAFT UND SCHALE EINER ORANGE
50ML ROTWEIN ODER TRAUBENSAFT
1 TL ZIMT
PFEFFER

1. Die gewaschenen Cranberrys in einen heißen Topf geben und anschwitzen.

2. Zucker hinzufügen und unter Rühren karamellisieren lassen. Saft und Schale der Orange, Zimt, Pfeffer, Rotwein zufügen und alles ca. 20 Min. dünsten. Abkühlen lassen.

3. Cranberry-Chutney mit Honig pürieren und die Thymianblättchen dazugeben.

4. Hähnchenbrust salzen und pfeffern und mit dem Chutney dick bestreichen. In eine Auflaufform geben und im Ofen bei 180 Grad ca. 20 Min. garen.

Kleiner Tipp

Statt frische Cranberries können getrocknete genommen werden. Den Zucker dann auf 50g reduzieren.

FÜR 6 PERSONEN

1KG PASTINAKEN
500G KARTOFFELN
100ML SCHLAGSAHNE
FETTRED. (15%)
MUSKAT, SALZ

Die geschälten Pastinaken und Kartoffeln in Stücke schneiden und im Salzwasser ca. 20 Min. garen, abgießen.

Sahne mit den Gewürzen erwärmen und zu dem Pastinaken-Kartoffel-Gemisch geben.

Mit dem Schneidstab pürieren, kräftig abschmecken.

ZUBEREITUNGSZEIT: 40 MIN

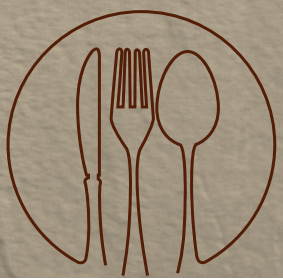
AUSSERGEWÖHNLICH LECKER

Pastinaken – Kartoffel – Püree

Süße Leckereien

Süße Momente, ob als Abschluss eines Menüs, als Snack für zwischendurch oder als Fitmacher nach dem Sport sind Teil einer bewussten Ernährung.

Alkoholfreie Cocktails, kleines Gebäck, klassische Desserts nach den Regeln einer sportlich fitten Ernährung zubereitet – sind hier zu finden.



FÜR 12 STÜCK

5 EIER (KL. M)
200 G MEHL
1 TL BACKPULVER
SALZ
300 ML MILCH
350 G ÄPFEL (Z.B. ELSTER)
50 G BUTTER
2 EL ZUCKER
ÖL FÜR DIE FORM
PUDERZUCKER UND ZIMT ZUM BESTÄUBEN

1. Die Eier mit den Quirlen des Handrührers schaumig schlagen. Mehl, Backpulver und 1 Prise Salz hineinsieben und gut verrühren. Die Milch zugießen, alles gut verrühren und 15 Minuten ausquellen lassen.

2. Inzwischen die Äpfel schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, Äpfel und Zucker zugeben und 5 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten.

3. Die Mulden einer Muffinform mit etwas Öl ausfetten und die Form im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft nicht empfehlenswert) 3-4 Minuten erhitzen. Die gedünsteten Äpfel gleichmäßig in den Mulden verteilen und die Form 1 weitere Minute in den Ofen geben.

4. Den Teig in die Mulden gießen und die Muffins auf der 2. Einschubleiste von unten 25 Minuten backen. Die Muffins in der Form mit Puderzucker und Zimt bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MIN

Pfannkuchen-Muffins mit Äpfeln

Ananas-Himbeer-Salat

FRUCHTIG UND KÖSTLICH

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MIN

FÜR 2 PERSONEN

300 G FRISCHE ANANAS
100 G HIMBEEREN FRISCH ODER TIEFGEFROREN
150 G JOGHURT NATUR 1,5 % FETT

1. Frische Ananas in Stücke schneiden und mit der Hälfte der Himbeeren mischen.

2. Joghurt mit den restlichen Himbeeren mischen und pürieren.
   Die Sauce über den Salat gießen.

Kleiner Tipp

Statt Himbeeren passen auch frische Erdbeere

Impressum

REZEPTE: BIRGIT LEUCHTMANN-WAGNER
REDAKTION: BIRGIT LEUCHTMANN-WAGNER
GESTALTUNG UND LAYOUT: PAUL MBANEFO
GESAMTHERSTELLUNG: MTV 1862 E.V. VORSFELDE

AUSGABE MÄRZ 2023

MTV 1862 E.V. VORSFELDE