Sportlich fit ohne 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? Auch Vegetarier!

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, ohne Fleisch und Fisch der persönliche Essalltag erlebt werden kann. Hier sind Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Eier, Milchprodukte und Beilagen die Zutaten.

In der richtigen Kombination versorgen Sie den Körper mit allen wichtigen Nährstoffen. Die Rezepte bieten da eine bunte Palette abwechslungsreicher, sättigender Gerichte. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Mit dem passenden Bewegungsprogramm im MTV ist es ein Rundum-Wohlfühl-Paket und ist sportlich lecker, sportlich fit!

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

Inhaltsverzeichnis

Salate 4
Grüner Gemüsesalat mit Pesto
Tomatensalat florentiner Art
Gemüsesalat mit Käseraspeln
Fruchtiger Käsesalat
Bunter Kichererbsen-Kartoffelsalat
Linsenallerlei mit Ziegenkäsedressing
Spanischer Mango-Oliven-Salat
Griechischer Gurkensalat - oder Tzatziki mal anders

Aus der Suppenküche 13
Griechische Gemüsesuppe
Kichererbsen-Creme-Suppe

Pastaglück 15
Bärlauch-Spaghetti
Nussnudeln mit Zucchini
Gefüllte Gnocchi mit Röschen vom violetten Blumenkohl

Delikates und Deftiges 19
Bunte Bohnenpfanne
Broccoli mit Kartoffeln in leichter Käsesauce
Hirsepfanne mit Knoblauchsauce
Broccoli-Risotto mit roten Linsen

Grillvergnügen 24
Gemüsespieße
Chili-Ananas
Ketchup von frischen Erdbeeren

Backtage 29
Maismuffins
Pignoli

Fixe Kleinigkeiten 32
Feine Pilzbutter
Apfel-Sonnenblumenkern-Aufstrich
Erdapfelkäs
Lady in Red
Paprika-Dip

Süße Leckereien 40
Heidelbeeren in Zitrus-Vanille-Creme
Kefir-Beeren-Süppchen
Big Apple

Salate

Wenn es um Salate geht, darf Alles gemischt werden,
was schmeckt und herzhaft frisch ist.
Ob mit Kräutern, Käse, Fisch, Garnelen, Eier, Schinken aufgeppt
wird der Salat oft zu einer sättigenden Mahlzeit.
Phantasie ist in der Salat-Küche Trumpf!

Grüner Gemüsesalat mit Pesto

KNACKIG, WÜRZIG UND GESUND

ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MIN

FÜR 4 PERSONEN
250G ZUCKERSCHOTEN
250G GRÜNE, FEINE BOHNEN
200G BOHNENKERNE AUS D. GLAS ODER GEFROREN
250G BROCCOLI
20G CASHEWKERNE
PESTO:
80G PARMESANKÄSE, GERIEBEN
2 BUND BASILIKUM
2 KNOBLAUCHZEHEN
1 ZITRONE
8 EL OLIVENÖL
2 TL ZUCKER
SALZ, PFEFFER

1. Zuckerschoten und Bohnen waschen, die Enden abschneiden. Broccoli in kleine Röschen teilen und alles ins kochende Salzwasser geben. Ca. 3 – 5 Min. blanchieren. Herausnehmen. Kalt abspülen und abtropfen lassen.
2. Cashewkerne ohne Fett leicht rösten. Für das Pesto : Parmesankäse, Basilikumblätter, Knoblauchzehen, Olivenöl und Zitronensaft in den Mixer geben und pürieren. Evtl. 3 EL Wasser hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
3. Das Gemüse auf einer Platte anrichten, das Pesto darüber verteilen und mit den Cashewkernen garnieren. Gut durchziehen lassen.
4. Der Salat eignet sich mit gerösteten Baguettescheiben für ein leichtes Abendessen oder als Beilage zu Kurzgebratenem.

Kleiner Tipp

Das Gemüse kann auch tiefgefroren genommen werden. Das erspart das Putzen und auch hier bleiben die Vitamine und Ballaststoffe erhalten

1. Die Tomaten in mundgerechte Stücke schneiden. Salatgurke längs halbieren, Kerne mit einem Teelöffel herausschaben und die Gurkenhälften in Stücke schneiden. Mit den Tomaten in eine Schüssel geben.
2. Für die Croutons den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Öl, Brotwürfel, gehackte Kräuter, Salz und Pfeffer mischen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Ca. 15 Min. auf der zweiten Einschubleiste im Ofen goldbraun rösten. Abkühlen lassen.
3. Für die Vinaigrette Essig mit Senf glattrühren, die Sardellenfilets dazu geben und zum Schluss das Öl unterschlagen, so dass eine cremige Sauce entsteht.
4. Salat mit den Croutons vermischen, Vinaigrette darüber geben, und ca. 60 Min. ziehen lassen. Vor dem Servieren Basilikumblätter zerzupfen und auf dem Salat verteilen.

FÜR 4 PERSONEN

800G REIFE TOMATEN (Z.B. MIRANDE)
1 GROSSE SALATGURKE
2 SARDELLENFILETS, EINGELEGT UND GEHACKT
1 BD. BASILIKUM

VINAIGRETTE
2 EL WEISSWEINESSIG
1TL DIJON-SENF
2 EL OLIVENÖL
SALZ, PFEFFER

CROUTONS
3 SCH. GRAUBROT (CA.150G), IN WÜRFEL GESCHNITTEN
5 EL OLIVENÖL
1 KNOBLAUCHZEHE GEPRESST
2 EL KRÄUTER GEHACKT, WIE OREGANO, THYMIAN, PETERSILIE
SALZFLOCKEN, PFEFFER

ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MIN.

FRISCH, LECKER UND MEDITERRAN

Tomatensalat florentiner Art

Gemüsesalat mit Käseraspeln

ERFRISCHEND, SÄTTIGEND, EINFACH ZUM DAHINSCHMELZEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MIN

FÜR 4 PERSONEN

200 G GRÜNE PAPRIKA SCHOTEN
250 G ROTE PAPRIKASCHOTEN
200 G FENCHELKNOLLE
1 BD. FRÜHLINGSZWIEBELN
1 BUND DILL
SALZ, PFEFFER
5 EL OLIVENÖL ODER RAPSÖL
2-3 EL BALSAMICO-ESSIG
100 G MITTELALTEN GOUDA

1. Paprikaschoten waschen, vierteln und putzen. Paprikaviertel quer halbieren und in feine Streifen schneiden.
2. Fenchel putzen, waschen und längs halbieren. Die Hälften längs in dünne Streifen schneiden.
3. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in sehr feine Ringe schneiden.
   Dill abzupfen und hacken.
4. Aus Essig, Salz, Pfeffer und Olivenöl eine Salatsauce rühren.
   Gemüse und Dill darin wenden und mindestens 10 Min. durchziehen lassen. Den Käse grob raffeln und darüberstreuen.

Kleiner Tipp

Anstelle des Goudas passt auch Parmesan sehr gut

1. Trauben waschen, halbieren und entkernen. Staudensellerie putzen, in dünne Scheiben schneiden. In Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren, gut abtropfen lassen.
2. Käse in dünne ca. 3 cm lange Stifte schneiden. Orangen schälen, dabei darauf achten, dass die weiße Haut mitgeschält wird. Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden, Saft auffangen.
3. 6 El Orangensaft, Essig, saure Sahne, Öl, etwas Salz, Pfeffer, Cayenne mit dem Pürierstab durchmixen. Vorsichtig mit Käse, Trauben, Orangen und Sellerie mischen, 1 Std. durchziehen lassen.
4. Nüsse in der Pfanne ohne Fett anrösten. Kresse waschen. Salat evtl. nachwürzen, auf der Kresse anrichten. Mit Nüssen bestreut servieren.

VORSPEISE FÜR 8 PERSONEN

JE 150 G BLAUE UND GRÜNE WEINTRAUBEN
250 G STAUDENSELLERIE
SALZ, PFEFFER
250 G GRUYÈRE-KÄSE
2 ORANGEN
3 EL SHERRYESSIG
2 EL SAURE SAHNE
5 EL HASELNUSSÖL (ERSATZWEISE WALNUSSÖL)
CAYENNEPFEFFER
50 G GEHACKTE HASELNUSSKERNE
1 KÄSTCHEN KRESSE

Kleiner Tipp

Der Salat kann schon Stunden vorher zubereitet werden. Je länger er durchzieht, desto würziger schmeckt er

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MIN

Fruchtiger Käsesalat

Bunter Kichererbsen-Kartoffelsalat

LEICHT UND ÜBERRASCHEND GUT

ZUBEREITUNGSZEIT: 60 MIN

FÜR 4-6 PERSONEN

500 G KARTOFFELN (MEHLIGKOCHEND)
SALZ, SCHWARZER PFEFFER
500 G PORREE
400 G REIFE TOMATEN
1 DOSE KICHERERBSEN (860 G EW)
3 KNOBLAUCHZEHEN
1 KLEINES BUND FRISCHE KORIANDERBLÄTTER
5 STIELE FRISCHE MINZE
150 G SAHNEJOGHURT
6 EL ZITRONENSAFT
2 TL ZITRONENSCHALE (DÜNN ABGERIEBEN, UNBEHANDELT)
½ TL KREUZKÜMMEL
2 EL SESAMPASTE (BIOLADEN ODER TÜRKISCHER LADEN)

1. Die Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden, in kochendem Salzwasser garen und in einem Sieb abtropfen lassen. Den Porree putzen, waschen, das Weiße und das Hellgrüne in ca. 1 cm dicke Ringe schneiden. Den Porree in Salzwasser portionsweise 2 Minuten blanchieren und abtropfen lassen.

2. Die Stielansätze der Tomaten keilförmig herausschneiden. Tomaten in gleicher Größe wie Kartoffeln würfeln und auf Küchenpapier legen. Die Kichererbsen in einem Sieb kalt abspülen und gut abtropfen lassen.

3. Die Knoblauchzehen pellen und durchpressen. Koriander und Minze bis auf ein paar Blätter mittelfein hacken. Knoblauch, gehackte Kräuter, Joghurt, Zitronensaft und-schale mit Kreuzkümmel und Sesampaste verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen

4. Einige Tomatenwürfel und Porreeringe für die Garnitur beiseitelegen. Restliche Tomaten und Porree, Kartoffeln und Kichererbsen mit der Salatsauce vermengen und ca. 30 Minuten durchziehen lassen. Den Salat in einer Schüssel anrichten und mit Tomatenwürfeln, Porreeringen, Minze- und Korianderblättchen garnieren.

Kleiner Tipp

Statt Kichererbsen aus der Dose können auch getrocknete Kichererbsen verwendet werden. Dafür die Kichererbsen (450g) über Nacht einweichen und dann ca. 30-45 Min. weichkochen.

1. Süßkartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und mit Olivenöl, Honig und Gewürzen mischen. Anschließend auf ein Backblech geben und im Ofen bei 180 Grad ca. 25 Min. garen.
2. Rote Beete mit dem Saft einer Orange, der abgeriebenen Schale, Olivenöl, Zucker, Salz und Thymianblättern mischen. Linsen in reichlich Wasser ca. 10 Min. al dente kochen. Abgießen und abkühlen lassen. Danach mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Gehackte Petersilie untermengen. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. 1 EL Honig unterrühren.
4. Abgekühlt mit Roter Beete und Süßkartoffeln mischen.
   Eine Orange in Scheiben schneiden und den Salat damit garnieren.
   Ziegenkäse glattrühren löffelweise auf dem Salat verteilen.

FÜR 4 PERSONEN

300G SÜSSKARTOFFELN
200G SCHWARZE BELUGALINSEN
200G ROTE BEETE, GEGART
2 ORANGEN
40G ZIEGENFRISCHKÄSE
3 EL OLIVENÖL
2 EL HONIG
ZIMT, SALZ
2 EL ZUCKER
100G WALNÜSSE
EVTL. ETWAS MILCH
1 BD. GLATTE PETERSILIE
THYMIAN

Kleiner Tipp

Statt Ziegenfrischkäse, passt auch Kräuterfrischkäse

ZUBEREITUNGSZEIT: 60MIN

EIN ETWAS ANDERER SALAT

Linsenallerlei mit Ziegenkäsedressing

Spanischer Mango-Oliven-Salat

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MIN

VORSPEISE FÜR 4 PERSONEN

1 REIFE MANGO (400 G)
60 G SCHWARZE OLIVEN IN ÖL (OHNE STEIN)
1 ROTE ZWIEBEL (50 G)
3 EL OLIVENÖL
2 EL SHERRY- ESSIG
SALZ
PFEFFER
4 STIELE OREGANO

1. Mango schälen, das Fruchtfleisch in dicken Scheiben vom Stein schneiden, Scheiben in Streifen schneiden.

2. Oliven abtropfen lassen und grob hacken. Zwiebel in feine Scheiben hobeln. Mango, Oliven und Zwiebeln in einer Schüssel mit Olivenöl und Essig mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Oreganoblättchen von den Stielen zupfen. Oregano erst kurz vor dem Servieren unter den Salat mischen. Tipp: Der Salat kann gut vorbereitet werden und ist der ideale Wintersalat.

Kleiner Tipp

Der Salat kann gut vorbereitet werden und ist der ideale Wintersalat.

Griechischer Gurkensalat oder Tzatziki mal anders

ZUBEREITUNGSZEIT: 20MIN

LEICHT, VITAMINSPRITZE, TRENDY

FÜR 4 PERSONEN

1 SALATGURKE
100G BABY-BLATTSPINAT
100G BABY-LEAF-SALAT ODER PFLÜCKSALAT
2 KNOBLAUCHZEHEN, DURCHGEPRESST
150-200G VOLLMILCHJOGHURT
6 EL OLIVENÖL
150G SCHAFSKÄSE
20G OLIVEN, SCHWARZ, ENTSTEINT
SALZ, PFEFFER

1. Gurke waschen und mit der Schale dünn hobeln, Spinat und Salatmischung waschen und abtropfen lassen.
2. Gurken mit zerbröseltem Schafskäse und klein geschnittenen Oliven mischen. Aus Joghurt, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Olivenöl eine Sauce rühren und unter die Gurkenmischung untermengen.
3. Durchziehen lassen und anschließend Salat und Spinat unterheben. Kräftig abschmecken und servieren.

Kleiner Tipp

Kombiniert mit neuen Kartoffeln ist es eine sättigende, vegetarische und eiweißreiche Mahlzeit. Das Rezept ist dann für 2 Personen geeignet.

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.

1. Bohnen über Nacht in 500 ml kaltem Wasser einweichen. Bohnen mit Lorbeer bei mittlerer Hitze im Einweichwasser 35-40 Minuten kochen.
2. Zwiebeln und Knoblauch pellen. Zwiebeln in Streifen schneiden, Knoblauch fein würfeln. Rosenkohl putzen und 4-5 Minuten blanchieren. Möhren schälen, in 1 1/2 cm große Rauten schneiden. Weißkohl putzen und in 1 1/2 cm große Rauten schneiden. 3 Tomaten grob würfeln.
3. Zwiebeln und Knoblauch im heißen Olivenöl glasig dünsten. Tomatenmark dazugeben und kurz anschwitzen. Tomatenwürfel dazugeben und 3-4 Minuten dünsten. Möhren und Weißkohl dazugeben, 3-4 Minuten dünsten. Gemüsefond und Zitronenschale dazugeben und 15-20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.
4. Gegarte Bohnen und Rosenkohl dazugeben und weitere 10 Minuten kochen, mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Rosmarinnadeln klein schneiden. ¾ des Rosmarin unter die Suppe heben. Restliche Tomate in Scheiben schneiden, auf die Suppe legen, mit zerbröckeltem Schafskäse und Rosmarin bestreuen.

FÜR 6 PORTIONEN

250 G GETROCKNETE WEISSE BOHNEN
2 LORBEERBLÄTTER
100 G ZWIEBELN
2 KNOBLAUCHZEHEN
300 G ROSENKOHL
250 G MÖHREN
600 G WEISSKOHL
4 TOMATEN (CA. 320 G)
3 EL OLIVENÖL
1 EL TOMATENMARK
1 L GEMÜSEFOND
SCHALE VON 1 ZITRONE (UNBEHANDELT)
SALZ, PFEFFER
2 STIELE ROSMARIN
100 G SCHAFSKÄSE

Kleiner Tipp

Statt Rosmarin können auch glatte Petersilie oder Thymian genommen werden.

ZUBEREITUNGSZEIT: 60MIN

WÜRZIG, LECKER, WIE EIN URLAUB AM MEER

Griechische Gemüsesuppe

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“.

Pasta ins kochende Salzwasser geben und bissfest garen. Abgießen und etwas Nudelwasser aufheben.

Pasta wieder zurück in den Topf geben, Bärlauchpesto und gehackten, frischen Bärlauch unterrühren, abschmecken und mit Parmesankäse bestreuen.

Alles gut vermengen.

Pinienkerne ohne Fett in der Pfanne rösten bis sie goldbraun sind.

Pasta auf Teller verteilen und mit den Pinienkernen bestreuen.

Alle Zutaten in einen Mixer geben und durchmixen.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Alternativ geht auch ein Pürierstab.

FÜR 4 PERSONEN

500G SPAGHETTI ODER BUCATINI
SALZ, PFEFFER
6 EL BÄRLAUCHPESTO
50G FRISCHER BÄRLAUCH
80G FRISCH GERIEBENER PARMESANKÄSE
50G PINIENKERNE

BÄRLAUCHPESTO - SELF-MADE

30G PINIENKERNE
30G BÄRLAUCH
4 EL GEMÜSEBRÜHE
6 EL OLIVENÖL
30G GERIEBENER PARMESANKÄSE

Kleiner Tipp

Im April hat er Saison. Sobald er blüht, wird er faserig und ist dann einfach nicht mehr genießbar.

ZUBEREITUNGSZEIT: 20-30MIN

FRISCH, SCHNELL, KÖSTLICH

Bärlauch-Spaghetti

Nussnudeln mit Zucchini

KERNIG, WÜRZIG UND GESUND

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MIN

FÜR 4 PERSONEN
400 G BANDNUDELN
SALZ, GROBER PFEFFER
3 ZWIEBELN
1 ROTE, MITTELSCHARFE PEPERONI
500G ZUCCHINI
2 EL BUTTER
2 EL OLIVENÖL
½ TL CURRYPULVER
4 EL GEHACKTE HASELNÜSSE ODER ANDERE NÜSSE
BASILIKUMBLÄTTCHEN

1. Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen und abgießen. Zwiebeln abziehen und in Streifen, Peperoni in Ringe schneiden. Zucchini waschen, längs in dünne Scheiben und diese in Streifen schneiden.

2. Butter und Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Nudeln, Zucchini und Peperoni hineingeben, mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen und alles ca. zehn Minuten unter Rühren dünsten. Mit Nüssen mischen.

3. Nuss-Nudeln auf Tellern anrichten und mit Basilikumblättchen garniert servieren.

Kleiner Tipp

Statt Nüsse passen auch Sonnenblumenkerne oder gehackte Kürbiskerne

FÜR 4 PERSONEN

800G FRISCHE GNOCCHI, GEFÜLLT MIT FRISCHKÄSE UND ROSMARIN ODER EINFACHE GNOCCHI
2 EL OLIVENÖL
1 BD. LAUCHZWIEBELN
2 GEHACKTE KNOBLAUCHZEHEN
1 GROSSER BLUMENKOHL, VIOLETT
4 ZWEIGE ROSMARIN
50G GERIEBENER GRANA
SALZ, PFEFFER

1. Blumenkohl in kleine Röschen teilen, waschen und in Salzwasser bissfest garen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Röllchen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln darin anbraten. Gnocchi hinzugeben und goldgelb rösten.

2. Rosmarinnadeln klein schneiden und mitbraten. Blumenkohl abgießen und in die Gnocchipfanne geben. Alles zusammen gut durchmischen und kurz schmoren. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Grana bestreut servieren.

Kleiner Tipp

Im April hat er Saison. Sobald er blüht, wird er faserig und ist dann einfach nicht mehr genießbar.

ZUBEREITUNGSZEIT: 30MIN

VIOLETTE SINNLICHKEIT

Gefüllte Gnocchi mit Röschen vom Blumenkohl

Delikates und Deftiges

Genuss pur- ohne Fleisch und Fisch, dafür viel Gemüse, Getreide, Nüsse, Früchte, Milch – Milchprodukte, Eier. Frisch und aromatisch, regional und aus biologischem Anbau sollten die Zutaten sein.

Mit den richtigen Variationen ist vegetarisch fit garantiert:

Getreide plus Hülsenfrüchte – Chili sin carne
Milch – Milchprodukte plus Kartoffeln oder Getreide - Milchreis
Eier plus Kartoffeln – Senfeier mit Kartoffelbrei

1. Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag im Einweichwasser aufkochen, Brühe, Thymian zufügen und etwa 45-60 Min. kochen.

2. Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Tomaten waschen und würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

3. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin unter Wenden ca. 20 Minuten goldbraun braten. ½ Tl Thymian zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
Bohnen abtropfen lassen und mit den Frühlingszwiebeln, den Tomaten zu den Kartoffeln geben.

4. Knoblauch pellen, pressen und unter die Bohnen mischen.
Schafskäse zerbröckeln und vor dem Servieren über die Bohnen streuen.

FÜR 4 PERSONEN

150 G GETR. SCHWARZE BOHNEN
150 G GETR. ROTE BOHNEN
1 WÜRFEL GEMÜSEBRÜHE
1 1/2 TL THYMIAN
500 G KARTOFFELN
250 G TOMATEN
1 BUND LAUCHZWIEBELN
2-3 EL ÖL
SALZ, PFEFFER
2 KNOBLAUCHZEHEN
100 G SCHAFSKÄSE

ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MIN
OHNE EINWEICH- UND VORKOCHZEIT

BALLASTSTOFFREICH UND KRÄFTIG

Bunte Bohnen- Pfanne

Broccoli und Kartoffeln in leichter Käsesauce

EIN PERFEKTES WORKOUT
AUF DEM TELLER

ZUBEREITUNGSZEIT: 30-45 MIN

FÜR 4 PERSONEN
800 G KARTOFFELN
200 G RACLETTE-KÄSE
1 KG BROCCOLI
100 ML SAHNE
100 ML MILCH
SALZ, PFEFFER, MUSKAT
3 EL GEMISCHTE KRÄUTER
20 G BUTTER

1. Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser weichkochen.

2. Inzwischen den Käse in Würfel schneiden. Den Broccoli waschen, die großen Blätter entfernen. Die Röschen abschneiden, die Stiele evtl. schälen. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Zuerst die Stiele ca. 3 Min. kochen. Die Röschen dazugeben und noch weitere 3 Minuten kochen. Mit einer Schaumkelle den Broccoli herausnehmen und warm stellen.

3. Die Kartoffeln abgießen, pellen, dann in Scheiben oder Würfel schneiden und zu dem Broccoli geben.

4. Die Sahnemilch mit der Butter aufkochen. Den Käse hinzufügen und bei milder Hitze unter ständigem Rühren in der Sahne schmelzen lassen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Kräuter untermischen und das Gemüse mit der Sauce überziehen.

Kleiner Tipp

Statt Broccoli können Rosenkohl, Blumenkohl oder Romanesco verwendet werden.

Hirsepfanne mit Knoblauchsauce

ZUBEREITUNGSZEIT: 30MIN

SOMMERLICH UND SÄTTIGEND

FÜR 4 PERSONEN

- 2 KNOBLAUCHZEHEN
- 2 EL OLIVENÖL
- 120 G HIRSE
- 200 G FRÜHLINGSZWIEBELN
- 250 G ZUCCHINI
- 100 G SAURE SAHNE
- 2 FRISCHE GRÜNE PFEFFERSCHOTEN
- 1 EL CURRY
- SALZ
- 250 G MÖHREN
- 300 G JOGHURT 1,5% FETT
- 2 BD SCHNITTLAUCH
- PFEFFER A.D.MÜHLE

1. Eine Knoblauchzehe pellen und hacken. Die Pfefferschoten längs halbieren und die Kerne herauskratzen, quer in dünne Streifen schneiden
2. Einen El Öl erhitzen, Knoblauch und Pfefferschoten darin andünsten. Den Topf vom Herd nehmen und Curry unterrühren. Bei milder Hitze ganz leicht anschwitzen, dann die Hirse unterrühren und mit ½ l Wasser oder Gemüsebrühe auffüllen, salzen und zugedeckt bei milder Hitze 20 Minuten ausquellen lassen.
   Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Möhren schälen, waschen und fein würfeln. Die Zucchini waschen und würfeln
3. Gemüse im restlichen Öl zugedeckt dünsten, zuerst die Möhren 5 Min., dann die Frühlingszwiebeln und Zucchini zugeben und weitere 5 Min. garen. Das Gemüse soll noch knackig sein. Dann das Gemüse mit der Hirse locker mischen, evtl. nachsalzen und 2 Minuten durchziehen lassen.
4. Den Joghurt mit der sauren Sahne verrühren, mit Salz, Pfeffer und einer durchgepressten Knoblauchzehe würzen. Schnittlauch in Röllchen schneiden und unterrühren. Die Sauce extra servieren.

Kleiner Tipp

Als Dessert eignet sich eine Quarkspeise mit Früchten oder auch ein Obstsalat mit gerösteten Nüssen.

Broccoli-Risotto mit roten Linsen

WÜRZIG, LEICHT-SCHARF

ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MIN

VORSPEISE FÜR 4 PERSONEN

3 ZWIEBELN (180 G)
1 KNOBLAUCHZEHE
3 EL OLIVENÖL
1/4 – ½ TL SAMBAL OELEK
150 G NATURREIS ODER RUNDKORNREIS
¾ L GEMÜSEBRÜHE
500 G BROCCOLI
150 G ROTE LINSEN
SALZ
1 BUND BASILIKUM

1. Zwiebeln und Knoblauch pellen. Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch sehr fein hacken. In 2 El Olivenöl bei schwacher Hitze unter Rühren glasig dünsten. Sambal oelek unterrühren.
2. Den Reis unterrühren, bis er ganz von Fett überzogen ist. Die Gemüsebrühe heiß werden lassen und nach und nach dazugießen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Das Risotto zugedeckt bei schwacher Hitze ingesamt 45 Minuten ausquellen lassen und ab und zu durchrühren.
3. Inzwischen den Broccoli in Röschen schneiden, größere Röschen zerteilen. Die dünnen Stiele in Scheiben schneiden. Dicke Stiele großzügig schälen und längs vierteln, dann ebenfalls in Scheiben schneiden.
4. Broccoli und rote Linsen in Salzwasser 3 Minuten kochen und durch ein Sieb abgießen. Unter den noch leicht flüssigen Reis mischen und 2 Minuten durchziehen lassen. Basilikumblätter abzupfen und im restlichen Öl wenden. Unter das Risotto mischen und sofort servieren.

Kleiner Tipp

Statt Broccoli passen auch Romanesco oder Blumenkohl

Käsebratlinge:
Das Brot in Scheiben schneiden. Die Milch aufkochen und über das Brot gießen. Etwa 20 Minuten ziehen lassen.

Die Zwiebel schälen und würfeln. Den Schnittlauch waschen, trockentupfen und in feine Röllchen schneiden. Den Käse würfeln. 1 EL Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig schwitzen. Zur Brotmasse geben.

Eier, Schnittlauch, Majoran und Käse ebenfalls zugeben und alles vermengen. So viel Paniermehl dazugeben, bis sich die Masse gut zu Bratlingen formen lässt. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse 20 Minuten quellen lassen.

Aus der Brotmasse 12 flache Bratlinge formen und in dem heißen Öl von beiden Seiten jeweils 4-5 Minuten braten.

Rahmwirsing:
Wirsing putzen, vierteln in feine Streifen schneiden und gründlich waschen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. In etwas Rapsöl glasig anschwitzen.

Den Wirsing zugeben und ebenfalls kurz anschwitzen.
Die Gemüsebrühe angießen. Den Wirsing mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Muskat würzen und im geschlossenen Topf 10 Minuten dünsten.

Die Sahne angießen und aufkochen.
Die Speisestärke mit 1 EL Wasser verrühren und die Flüssigkeit damit binden. Den Rahmwirsing mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Den Meerrettich waschen, dünn schälen und direkt vor dem Servieren über den Wirsing reiben.
Die Käsebratlinge auf dem Rahmwirsing servieren.

FÜR 4 PERSONEN

KÄSEBRATLINGE
250G GRAUBROT VOM VORTAG
250ML MILCH
1 ZWIEBEL
1 BUND SCHNITTLAUCH
160G EMMENTALER ODER APPENZELLER KÄSE
2 EIER
1TL GETROCKNETER MAJORAN
PANIERMEHL NACH BEDARF

WIRSING-RAHM-GEMÜSE
1 KLEINER WIRSING, CA.700G
1 ZWIEBEL
150ML GEMÜSEBRÜHE
250ML KOCHSAHNE (15%)
1 EL SPEISESTÄRKE
1 STÜCK MEERRETTICH, CA.5CM ODER 2 TL MEERRETTICH AUS DEM GLAS
SALZ
FRISCH GEMAHLENER PFEFFER
RAPSÖL ZUM BRATEN

Kleiner Tipp

Kartoffelpüree passt hier sehr gut

ZUBEREITUNGSZEIT: 50-60 MIN

WÜRZIG - KRÄFTIG

Deftige Käsebratlinge auf Rahm-Wirsing

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.

VORSPEISE FÜR 12 PERSONEN
750 G SCHALOTTEN
SALZ
10 KLEINE ZUCCHINI
500 G KIRSCHTOMATEN
500 G MITTELGROSSE CHAMPIGNONS
1 KG KLEINE KARTOFFELN
CA. 3 ELÖL ZUM BESTREICHEN
AUSSERDEM: 24 SPIESSE

1. Die Schalotten pellen und in etwa 2l kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren, dann in kaltem Wasser abschrecken.

2. Die Zucchini waschen und schräg in 3 cm dicke Scheiben schneiden. Kirschtomaten waschen. Champignons putzen und die Stiele abschneiden. Kartoffeln waschen und 15-20 Minuten im Salzwasser kochen.

3. Die Gemüse sortenweise auf Spieße stecken, mit Öl bestreichen und salzen. Schalotten von jeder Seite 1-2 Minuten grillen, Zucchini von jeder Seite 3-4 Minuten, Kirschtomaten von jeder Seite 1 Minute, Champignons von jeder 2-3 Minuten und Kartoffeln von jeder Seite 3-5 Minuten.

Kleiner Tipp

Die Gemüsesorten können nach Geschmack ausgetauscht werden. Gut passen auch Paprika, kleine Blumenkohlröschen, Fenchel und vorgegarte Möhrenscheiben.
Die Spieße können auch im Ofen gegrillt werden.

ZUBEREITUNGSZEIT: 45MIN

BUNT UND GESUND

Gemüsespieße

Chili-Ananas

SCHARF TRIFFT AUF
SÜSS UND FRUCHTIG

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MIN

FÜR 4 PERSONEN

1 MITTELGROSSE ANANAS
1 MITTELGROSSE CHILISCHOTE
2 TL HONIG
1 TL ÖL
1 MESSERSPITZE GEMAHLENER KARDAMOM
1 GROSSE ALU-GRILLPFANNE

1. Von der Ananas den Stielansatz und die Blattkrone mit einem kleinen Stück Fruchtfleisch abschneiden.
2. Die Frucht mit einem scharfen Messer großzügig schälen. Die punktförmigen Schalenansätze keilförmig aus der Ananas herausschneiden. Die Ananas quer in etwa 1 ½ cm dicke Scheiben schneiden. Mit einem Ausstecher von etwa 3 cm Durchmesser jeweils die holzige Mitte aus den Scheiben stechen.
3. Die Chilischote längs aufschlitzen, vom Stielansatz und von den Kernen befreien, waschen und in sehr kleine Würfel schneiden. Am besten verwenden Sie dabei Küchenhandschuhe, damit der scharfe Saft der Schoten nicht an die Haut kommt.
4. Den Honig mit dem Öl und dem Kardamom verrühren und mit dem Chili mischen. Die Ananasscheiben in die Alu-Grillpfannen legen und von beiden Seiten 2-3 Minuten grillen, dabei mit dem Chilihonig bestreichen.

Kleiner Tipp

Die Chili-Honig-Mischung passt auch sehr gut zu gegrillten Bananen und Äpfeln

1. Die Erdbeeren waschen, entstielen und pürieren. Den Ingwer schälen und reiben, Chilischote entkernen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel fein hacken.

2. Öl erhitzen und Ingwer, Chilischoten und Zwiebel anschwitzen. Erdbeeren, Tomatenmark, Zucker und Gewürze zufügen und unter Rühren ca. 5 Min. köcheln lassen.

3. Wenn die Masse etwas dicklich ist, kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Heiß in Twist-off Gläser füllen. Diese auf den Kopf stellen und nach ca. 30 Min. umdrehen. Den Erdbeer-Ketchup kühl stellen. So hält er sich einige Monate.

VORSPEISE FÜR 3 GLÄSER

500G FRISCHE ERDBEEREN
15G INGWER
1 CHILISCHOTE
1 KLEINE ZWIEBEL
40G TOMATENMARK
50ML ERDBEERESSIG
1 EL OLIVENÖL
2 EL FRUCHTIGES CURRYPULVER 1 TL PAPRIKAPULVER EDELSÜSS
100G ZUCKER
SALZ, PFEFFER

Kleiner Tipp

Der Salat kann schon Stunden vorher zubereitet werden. Je länger er durchzieht, desto würziger schmeckt er

ZUBEREITUNGSZEIT: 30-45 MIN

DER ETWAS ANDERE KETCHUP

Ketchup von frischen Erdbeeren

Champignonspieße in Sherry-Knoblauch-Marinade

COOL, VEGETARISCH, FRISCH

ZUBEREITUNGSZEIT:
20 MIN. OHNE GRILLZEIT

FÜR CA.12 SPEIEN

500G KLEINE, BRAUNE CHAMPIGNONS
1 KNOBLAUCHZEHE
4 EL OLIVENÖL
6 EL SHERRY MEDIUM ODER DRY ODER APFELSAFT
1 BD. GLATTE PETERSILIE, GEHACKT
5 ZWEIGE THYMIAN, ABGEZUPFT
SALZ, PFEFFER

1. Champignons putzen und mit einem feuchten Tuch säubern. Die Spieße in eine Schale geben, Knoblauch in Scheiben schneiden und mit Öl, Sherry und den Kräutern mischen.

2. Salzen, pfeffern. Champignons mit der Marinade mischen, abdecken und mindest. 4 Std. kühl stellen.

3. Champignons danach auf Spieße stecken. Unter Wenden ca. 10 Mln. grillen und zwischendurch mit der restlichen Marinade bepinseln.

Kleiner Tipp

Dazu passen Aioli und Avocadosauce

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 12 STÜCK

500G MAISKÖRNER AUS DER DOSE
½ GELBE PAPRIKASCHOTE
50G PARMESANKÄSE, GERIEBEN
100G EMMENTALERKÄSE, GERIEBEN
250G WEIZENMEHL TYPE 550
½ TEEL. SALZ, CA. 1 TEEL. PFEFFER
1 TEEL. BACKPULVER
8 EL OLIVENÖL
200G JOGHURT
2 EIER
1 HANDVOLL BASILIKUMBLÄTTER

1. Papierförmchen in die Mulden des Muffinblechs legen.
2. Maiskörner abtropfen lassen. Paprika entkernen, waschen und sehr klein würfeln. Basilikum waschen und fein hacken.
3. Käse, Mehl, Salz, Pfeffer und Backpulver mischen. Öl, Basilikum, Joghurt, Paprikawürfel und Eier hinzufügen und alles schnell verrühren.
4. Teig in die Mulden füllen und bei 180 Grad im vorgeheizten Backofen goldbraun backen. Ca. 25 Min. (Stäbchenprobe). Nach dem Backen in der Form abkühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MIN

SNACK, SATTMACHER, ENERGIEKICK

Maismuffins

Pignoli

KNUSPRIG, KERNIG,
VERFÜHRERISCH LECKER

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MIN

CA. 25 KEKSE
150G PINIENKERNE
100G ZUCKER
1 PÄCKCHEN VANILLEZUCKER
200G MARZIPAN
2 EIWEISS
3 EL MEHL

1. 100g Pinienkerne grob hacken. Zucker, Vanillezucker und Marzipan mischen und gut verkneten.

2. Nun Eiweiß, Mehl und die gehackten Pinienkerne dazugeben und zu einer homogenen Masse verkneten.

3. Kugeln formen, flach drücken und mit ganzen Pinienkernen bestreuen.
   Bei 180 Grad ca. 10-12 min. backen.

Kleiner Tipp

Anstelle der Pinienkerne passen auch Mandelstifte oder Haselnüsse

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.

1. Die Butter eine Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Die Butter in kleine Stücke schneiden und in ein schmales, hohes Gefäß geben. Mit dem Handrührgerät cremig rühren. Sollte die Butter noch zu fest sein, das Gefäß in einen Topf mit heißem Wasser stellen und weiterrühren, bis sie schaumig ist. Das Rührgefäß aus dem Wasserbad nehmen.

2. Das Salz mit dem Zitronensaft und dem Essig in einem kleinen Kännchen oder einer Tasse verrühren, bis es aufgelöst ist. Diese Mischung tropfenweise unter die Butter schlagen. Die Gemüsebrühe ebenfalls unterrühren. Die Schalotten mit der Petersilie unter die Butter mengen

3. Die Pilze nicht waschen, denn sie saugen dabei zuviel Wasser auf. Anhaftende Erde oder Schmutz nur mit Küchenkrepp abreiben. Die braunen Stielenden abschneiden. Die Pilze mit einem schweren Messer zuerst in Scheiben schneiden, dann fein hacken. Mit einem Löffel (nicht mit dem Rührgerät) unter die Butter mengen und den Aufstrich mit Pfeffer würzen.

4. Die Pilzbutter in ein Schraubglas füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Eine Stunde vor dem Servieren herausnehmen und kurz vorher durchrühren, damit der Aufstrich wieder schön cremig wird.

FÜR 180 G

100G BUTTER
1 PRISE MEERSALZ
1 TL. ZITRONENSAFT
2 TL. BALSAMESSIG (ACETO BALSAMICO)
1 TL. GEMÜSEBRÜHE (NICHT AUFGELÖST)
20G GEHACKTE SCHALOTTEN
2 TL. GLATTE PETERSILIE (FRISCH GEHACKT)
50 G KLEINE FESTE EGERLINGE ODER CHAMPIGNONS
WEISSER PFEFFER, FRISCH GEMAHLEN
2TL. GEHACKTE PETERSILIE

Kleiner Tipp

Schmeckt auf frischem Bauernbrot oder auch zu neuen Kartoffeln.

ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MIN

Feine Pilzbutter

Apfel-Sonnenblumenkern-Aufstrich

DER PERFEKTE BROTAUFSTRICH

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MIN

Kleiner Tipp

Statt Sonnenblumenkerne eignen sich auch gehackte Cashewkerne.

- 80 G BUTTER
- 100 G APFEL
- 150 G ZWIEBEL
- 40 G SONNENBLUMENKERNE
- ¼ TL KRÄUTERSALZ
- ETWAS ZITRONENSAFT

Butter vorsichtig erhitzen, gewürfelten Apfel und gewürfelte Zwiebeln mit den Sonnenblumenkernen hineingeben und unter Rühren erhitzen.

Mit dem Pürierstab zu einer streichfähigen Masse pürieren.

Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Anschließend kühl stellen.

1. Die Kartoffeln waschen und mit der Schale in wenig Wasser zugedeckt 25 Min. garen. Die fertigen Kartoffeln abgießen, kalt abschrecken, noch möglichst heiß schälen und durch die Kartoffelpresse oder ein Sieb in eine Schüssel drücken. Danach auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

2. Die Butter mit der sauren Sahne verrühren. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und hinzufügen. Die Kartoffeln untermischen.

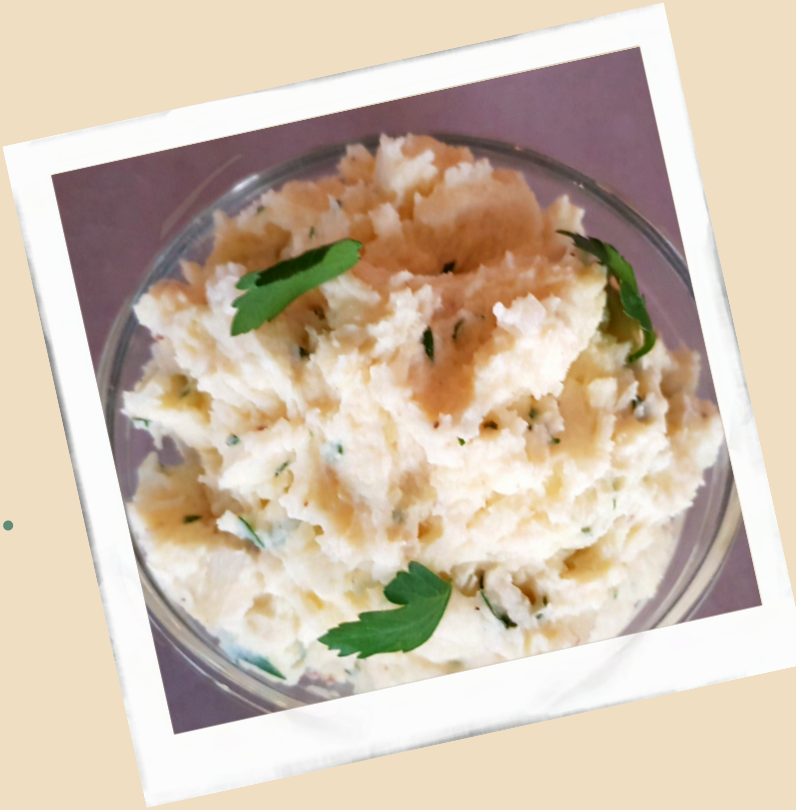
3. Den Aufstrich mit Muskat, Kümmel, Salz und Pfeffer abschmecken und mindestens 3 Std. an einem kühlen Ort, aber nicht im Kühlschrank, durchziehen lassen. Zum Servieren nach Belieben mit Kräutern garnieren.

FÜR 4 PERSONEN

250 G MEHLIGKOCHENDE KARTOFFELN
80 G WEICHE BUTTER
4 EL SAURE SAHNE
1 ZWIEBEL
2 KNOBLAUCHZEHEN
1 PRISE MUSKATNUSS, FRISCH GERIEBEN
1 PRISE GEMAHLENER KÜMMEL
SALZ, PFEFFER
NACH BELIEBEN FRISCHE KRÄUTER ZUM GARNIEREN

Kleiner Tipp

Schmeckt besonders gut zu deftigem Bauernbrot.



ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MIN

BESONDERS SÄTTIGEND

Erdapfelkäs

Lady in Red

FEUERROTE LEICHTIGKEIT

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MIN

FÜR 4 PERSONEN

1 MITTELGROSSER BLUMENKOHL
1L ROTE-BEETE-SAFT
½ TL KREUZKÜMMEL
4 ZWEIGE MINZE
½ BD. GLATTE PETERSILIE
2 EL LIMETTENSAFT
300G GRIECHISCHER JOGHURT
SALZ, PFEFFER, ZUCKER

1. Rote-Beete-Saft mit Salz und Kreuzkümmel zum Kochen bringen. Blumenkohl in kleine Röschen teilen und in dem Sud ca. 5-10 Min. bissfest garen.

2. Abkühlen lassen. Petersilie und Minze abzupfen und mit Limettensaft und der Hälfte des Joghurts pürieren.

3. Würzen und das restliche Joghurt unterrühren. Blumenkohl auf einer Platte anrichten und mit etwas Joghurtsauce dekorieren. Den Rest in eine kleine Schüssel füllen und dazu servieren.

Kleiner Tipp

Mit Brot oder Backkartoffeln ist es eine vollständige Mahlzeit.

1. Die Paprika vierteln, putzen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Unter dem vorgeheizten Backofengrill 6–8 Minuten rösten, bis die Haut leicht schwarz wird. Aus dem Backofen nehmen, 5 Minuten mit einem feuchten Tuch bedecken und anschließend die Haut abziehen. Die Haut kann man alternativ mit einem Sparschäler entfernen. Paprika anschließend fein hacken.

2. Basilikumblätter fein hacken. Den Frischkäse mit einem Schneebesen glattrühren. Paprika und Basilikum untermischen und mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken.

FÜR 4-6 PERSONEN
1 ROTE PAPRIKA
6 STIELE BASILIKUM
250 G DOPPELRAHMFRISCHKÄSE ODER FETTRED. FRISCHKÄSE
SALZ, CAYENNEPFEFFER
1-2 EL ZITRONENSAFT
AUSSERDEM: KÜCHENTUCH

Kleiner Tipp

Der Dip hält sich ca. 3 Tage im Kühlschrank.

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MIN

FRUCHTIG-PIKANT I WÜRZIG

Paprika-Dip

Avocado Sauce

GRÜNE POWER, SCHARF-ZITRONIG

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 MIN

ERGIBT CA. 500ML:

5 STIELE GLATTE PETERSILIE
5 STIELE BASILIKUM
3 STIELE ESTRAGON
3 STIELE MINZE
2 REIFE AVOCADOS
1 LIMETTE
100ML GEMÜSEFOND
1 EL ACETO BALSAMICO
2 EL OLIVENÖL
1 EL KÖRNIGER SENF
1 TL MEERRETTICH AUS DEM GLAS
CHILIFLOCKEN, SALZ, PFEFFER

1. Kräuter von den Stielen zupfen. Die Avocados halbieren, Kern entfernen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus der Schale lösen.

2. Limette waschen und 1 TL Schale abreiben. Auspressen. Alles in einen hohen Becher geben und mit dem Schneidstab pürieren.

3. Essig, Senf, Meerrettich, Olivenöl, Chili hinzufügen und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kleiner Tipp

Diese Sauce hält sich einige Tage im Kühlschrank und schmeckt auch zu Ofenkartoffeln oder als Brotaufstrich.

1. Die Paprika vierteln, putzen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Unter dem vorgeheizten Backofengrill 6–8 Minuten rösten, bis die Haut leicht schwarz wird. Aus dem Backofen nehmen, 5 Minuten mit einem feuchten Tuch bedecken und anschließend die Haut abziehen. Die Haut kann man alternativ mit einem Sparschäler entfernen. Paprika anschließend fein hacken.

2. Basilikumblätter fein hacken. Den Frischkäse mit einem Schneebesen glattrühren. Paprika und Basilikum untermischen und mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken.

FÜR 4-6 PERSONEN

1 ROTE PAPRIKA
6 STIELE BASILIKUM
250 G DOPPELRAHMFRISCHKÄSE ODER FETTRED. FRISCHKÄSE
SALZ, CAYENNEPFEFFER
1-2 EL ZITRONENSAFT
AUSSERDEM: KÜCHENTUCH

Kleiner Tipp

Der Dip hält sich ca. 3 Tage im Kühlschrank.

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MIN

SCHMECKT NACH URLAUB

Aioli

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.

1. Heidelbeeren, die Hälfte der Zitronenschale und 1EL Puderzucker zum Kochen bringen. Dabei die Beeren leicht zerdrücken und unter Rühren dicklich einkochen und anschließend abkühlen lassen.

2. Joghurt, 2 EL Puderzucker, Vanillemark und Zitronensaft zu einer glatten Masse rühren.

3. Die Joghurtcreme mit den Heidelbeeren in Portionsgläser schichten. Zum Schluss eine Schicht Heidelbeeren.

4. Im Kühlschrank mindestens 6 Std. kühlen lassen. Anschließend mit Heidelbeeren und Puderzucker garnieren.

FÜR 4 PERSONEN

250G HEIDELBEEREN
SCHALE VON 2 ZITRONEN
1TL ZITRONENSAFT
MARK EINER VANILLESCHOTE
50G PUDERZUCKER
500G GRIECH. JOGHURT ODER MIT 3,5% FETT
1 EL PUDERZUCKER MIT ZITRONENSCHALE MISCHEN
HEIDELBEEREN FÜR DIE DEKO

Kleiner Tipp

Anstelle der Heidelbeeren passen auch Erdbeeren, Johannisbeeren oder Pfirsiche

ZUBEREITUNGSZEIT: 6 STD.

LEICHT, ERFRISCHEND, SÄTTIGEND, EINFACH ZUM DAHINSCHMELZEN

Heidelbeeren in Zitrus-Vanille-Creme

FÜR 4 PERSONEN
450 G BEEREN (HEIDELBEEREN, HIMBEEREN, ERDBEEREN, BROMBEEREN STACHELBEEREN) SOLO ODER GEMISCHT, FRISCH ODER TIEFGEFROREN
50 G PUDERZUCKER
SAFT VON 1 ZITRONE
2 EL APFELDICKSAFT
500 G KEFIR ODER JOGHURT

1. Die frischen Beeren verlesen, putzen, in ein Sieb geben, ganz kurz mit kaltem Wasser abbrausen und gut abtropfen lassen. Einige Beeren beiseite legen, die restlichen mit dem Puderzucker im Mixer pürieren. Oder alles in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein zerkleinern.

2. Den Zitronensaft mit dem Apfeldicksaft und dem Kefir mit dem Schneebesen cremig aufschlagen. Das Beerenpüree unterrühren. Das Beerensüppchen in tiefe Teller oder in Schälchen füllen, mit den beiseite gelegten Beeren bestreuen. Sofort essen!

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MIN

VITAMINPOWER

Kefir Beeren Süppchen

Big Apple

EIN SCHNELLER POWERDRINK

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MIN

FÜR 1 GLAS

1/8 L MILCH
125G APFELMUS
1 PRISE ZIMT
EVTL. EINEN SPRITZER ZITRONENSAFT

Kleiner Tipp

Statt Milch können Buttermilch oder Kefir genommen werden.

Alle Zutaten im Shaker gut vermischen oder mit einem Schneebesen kräftig durchrühren.

In ein hohes Glas füllen Mit einem Apfelring oder einer Physalis garnieren.

Impressum

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

AUSGABE MÄRZ 2023

WWW.MTV-VORSFELDE.DE