

Mensch in Balance
Evelyn Braunsch
www.mensch-balance.de

Dinner for one

Single-Küche

leicht gemacht

Die besten Kochtipps für Singles

Richtig einkaufen, gut kochen: die besten Kochtipps für Singles.

Nur für sich allein zu kochen ist öde und deprimierend?

Da reichen Pizza, Tütensuppe und Co.?

Stimmt nicht!

Allein sollten Sie es sich gerade nett machen, sich Gutes gönnen und die Zubereitung zelebrieren. Genießen Sie die Freiheit, auf niemanden Rücksicht nehmen zu müssen.

Es zählt nur das, was Sie wirklich mögen.

7 Genussregeln

1. Genuss braucht **Zeit**
2. Genuss geht **nicht nebenbei**
3. Genuss **ist erlaubt**
4. **Spüren, was mir gut tut**
5. **Motto: Ich bin es mir wert**
6. Genuss **braucht Erfahrung**
7. Genuss an **jedem Tag**

Ein heißer Tipp: Knurrt der Magen schon, bevor Sie mit dem Kochen angefangen haben, beginnen Sie am besten mit einem Milchshake oder einer Quarkspeise mit frischem Obst – es kann auch ganz einfach ein Joghurt oder eine Banane sein, die gleich gegessen wird. Das dämpft den Hunger und Sie können in Ruhe mit den Zubereitungen fortfahren. Das Dessert wird in diesem Fall also als erstes gegessen. Ein Glas Saft bzw. einen leckeren Saftcocktail oder auch mal ein Gläschen Wein beim Kochen zu genießen, schafft eine lockere und entspannte Atmosphäre.

Auf diese Weise kann sich auch die Einstellung zum Single-Kochen ändern. Viele nutzen die Zeit in der Küche zum Abschalten vom Alltag und genießen sie als Zeit für sich. Aber auch das gemeinsame, gesellige Kochen und Essen mit Freunden kann sehr viel Spaß machen und den Arbeitstag vergessen lassen. Dann kommt vielleicht schon im Büro die Vorfreude auf.

Richtig geplant, macht Kochen nach Feierabend Spaß und ist entspannend!

Wir laden Sie ein, die vielen Tipps und Anregungen einmal selbst auszuprobieren. Entdecken Sie die Vielfalt der modernen Küche, in der viel mehr steckt als nur leere Kalorien - so werden Sie fit für Berufsalltag und Freizeit!

Einkauf- und Kochtipps für Singles:

Kleine Mengen, großer Genuss

Ein edles Fischfilet, echter **Trüffel** oder der leckere Gourmetschinken – schon kleine Mengen haben einen großen Genuss-Effekt.

Lassen Sie sich ruhig Miniportionen an der Frischetheke abwiegen.

Wer dazu immer die richtigen Basics im Haus hat, kann so unkompliziert und gut auch für eine Person kochen.

Basics für den Ein-Personen-Haushalt

Eine gute Wochenplanung lohnt sich:

- Erstellen Sie Ihren persönlichen Wochenplan, das spart Zeit und erleichtert den Einkauf.
- Legen Sie eine Liste oder einen Ordner mit schnellen Lieblingsgerichten an, hier finden Sie Anregungen für Ihre Planung.

Systematischer Einkauf:

- Einkaufs-Checkliste in die Küche hängen und wenn etwas fehlt, direkt in die Liste eintragen.
- Einkaufsliste nach der Wochenplanung erstellen. Möglichst nur Produkte kaufen, die auf dem Zettel stehen.
- Sie sparen Zeit, wenn Sie alle Zutaten in einem Geschäft einkaufen.

Sinnvoller Vorrat:

Im Vorratsschrank oder Keller

- Beilagen mit kurzer Garzeit: Reis, Ebly-Weizen, Bulgur, Instant-Couscous, Polenta, rote Linsen, Weizen- oder Dinkelgrieß, Nudeln
- Konserven: Sauerkraut, geschälte Tomaten, Pizzatomaten, Hülsenfrüchte, Mais
- Oliven, Senf, Tomatenmark, Pesto, Öl (z.B. Raps- oder Olivenöl), Essig, getrocknete Kräuter, getrocknete Tomaten, gekörnte Brühe, Zwiebeln, Kartoffeln Knoblauch, mediterrane Kräuter: Oregano, Thymian, Rosmarin bzw. Gewürze: Bockshornklee-Pulver, Curry, Paprika, Koriander, Kardamom.

Im Tiefkühlfach

- Gemüse (Spinat, Erbsen, Blumenkohl, Broccoli, grüne Bohnen, Mischgemüse), Suppengrün
- Kräuter (italienische Mischung, Petersilie, Schnittlauch, evtl. grüne Soße)
- Fischfilet

Im Kühlschrank

- Eier, Sahne (süß/sauer) Parmesan oder Pecorino, Frischkäse, Schinkenwürfel, Naturjoghurt, Saure Sahne, Butter
- evtl. gekühlter Pizzateig, vakuumverpackte Tortellini, Gnocchi, Spätzle

Rezepte flexibel umsetzen:

- Viele Zutaten und Gewürze lassen sich je nach ihren Vorräten in den Rezepturen austauschen, das erspart manchen Einkaufsgang. Improvisieren Sie!

Schnelle Praxistipps:

Von groß bis klein

- Großblättrige Salatsorten wie Eissalat, Chinakohlsalat oder Romana sind schneller vorbereitet als kleinblättrige (z.B. Feldsalat)
- Große Kartoffeln und Möhren sind schneller geschält als kleine

Richtig geschnitten - fix gekocht

- Gemüse wird schneller gar, wenn es gleichmäßig klein geschnitten ist. Wertvolle Hilfe leistet ein Gemüsehobel mit verschiedenen Einsätzen.

Einen Arbeitsgang sparen

- Manche Gemüse wie Paprika, Zucchini, Pilze, Hokaidokürbis müssen nicht geschält werden
- Auch Frühkartoffeln nur gründlich unter Wasser abschrubben

Wasser schnell erhitzt

- Wasser, z.B. Nudelwasser im Wasserkocher erhitzen und in den Topf umschütten

An morgen denken

- Eine größere Menge Kartoffeln, Reis oder Nudeln kochen und am nächsten Tag zu einem anderen Gericht verarbeiten (Auflauf, Salat, Suppe)
- Gleich den ganzen Salat vorbereiten und den Rest in einer Plastiktüte im Kühlschrank aufbewahren
- Selbstgerührte Salatdressings bleiben im Kühlschrank einige Tage frisch

Tielkühl-Vorräte Marke Eigenproduktion

- Werden für ein Gericht Gemüse oder Kräuter benötigt, gleich eine größere Menge vorbereiten und nicht benötigten Rest in Plastikdosen einfrieren.
- Suppen, Eintöpfe, Fleischgerichte in größeren Mengen kochen und portionsweise einfrieren.

Gemüse und Obst

Kurze Garzeiten machen viele Gemüsesorten zu Stars der schnellen Küche für Eilige!

Zudem sind sie bekömmlich, fettarm und eignen sich gerade für leichte Gerichte am Abend.

Obst und Gemüse liefern wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

Um Ihren Tagesbedarf optimal zu decken, gibt es eine einfache Regel:

Sie sollten täglich 5x Gemüse und Obst essen! Z.B.:

400g Gemüse (die Hälfte davon als Rohkost) & 250g Obst

Tipp: Eine Portion entspricht ungefähr einer Hand voll. Das scheint viel, ist aber über den Tag verteilt kein Problem:

Umsetzungsbeispiele für den Abend:

- Salate oder Antipasti
- Gemüseauflauf
- Pfannkuchen mit Gemüsefüllung
- Gemüsesuppe
- gedünstetes Gemüse
- Rohkost mit Dipp (wer´s verträgt, sonst auch leicht gedünstet)

Je bunter desto besser! Denn verschiedene Farben bedeuten auch verschiedene Inhaltsstoffe und Vitamine!

Wählen Sie Obst und Gemüse aus der Region und nach Jahreszeit aus, das bringt Abwechslung, spart Kosten und schmeckt besser.

Gut zu lagern sind:

- Kohlrabi und Möhren (zum Aufbewahren Blätter entfernen) Zucchini, Gurke, Chinakohl, Rote Bete, Sellerie, Zwiebeln, Paprika
- Äpfel, Birnen, Apfelsinen, Mandarinen

Tipp: Tomaten und Bananen nicht im Kühlschrank aufbewahren.

Geeignete Tiefkühlprodukte und Konserven für die schnelle Küche:

Tiefkühlware: Obst und Gemüse ohne Zusatz von Gewürzen oder Soßen

Konserven: Artischocken, Mais, Hülsenfrüchte, Tomaten, Tomatensoße, Sauerkraut, Rotkohl

Tipp: Tiefgekühltes Gemüse vor dem Kochen nicht auftauen. Tiefgefroren in den Topf geben, so bleiben Vitamine und Mineralstoffe besser erhalten.

Praktische und schnelle Tipps:

- Gemüsesorten verwenden, die schnell zu putzen sind, z.B. Tomaten, Paprika, Zucchini, Möhren, Blumenkohl, Broccoli, Chicoree, Fenchel
- Frisches Gemüse nur grob zerkleinern und in wenig Wasser kurz garen
- Gemüsereste eignen sich püriert als Grundlage für eine Gemüsesuppe oder können im Auflauf am nächsten Tag verwendet werden
- Salate für 2 Tage putzen und in einem Gefrierbeutel oder einer Kunststoffdose im Gemüsefach aufbewahren
- Grundsalatsoße für mehrere Tage vorbereiten, Zwiebeln und Kräuter jeweils frisch zugeben
- Hülsenfrüchte mit kurzen Garzeiten einsetzen (rote Linsen oder Konserven)
- Die Gemüsebox vom Biohof erspart den Einkauf und enthält Rezepte und Zubereitungstipps

Getreideprodukte und Kartoffeln

Diese Lebensmittel liefern Energie, reichlich Kohlenhydrate und Ballaststoffe (v.a. in Vollkornprodukten) sowie wichtige Mineralstoffe und Vitamine. Als „Sattmacher“ gehören sie bei jeder Hauptmahlzeit dazu. Ihr Anteil auf dem Teller sollte gut ein Viertel ausmachen, die Hälfte der Tellerportion besteht aus Gemüse oder Salat und dazu kommt eine kleine Portion Fleisch, Geflügel, Ei oder Fisch.

Zu jeder Hauptmahlzeit gehören entweder

- **Kartoffeln**
- **Reis,**
- **Nudeln,**
- **Brot oder andere Getreideprodukte**

Der Markt bietet für die schnelle Küche eine Fülle von Fertigprodukten an. Sie schmecken oft einheitlich und haben meist weniger Vitamine. Häufig sind sie fettreich, wie z.B. Pommes frites, Kroketten, Rösti, Nudeln in Sahnesoße.

Geeignete Produkte:

- Nudeln und Reis, möglichst als Vollkornvarianten
- Pell- und Salzkartoffeln
- selbst gemachte Backofenkartoffeln
- Getreidearten mit kurzen Garzeiten: Ebly (vorgegartener Weizen), Bulgur, Couscous, Polenta, Basmatireis, Risottoreis

Praktische und schnelle Tipps:

- Für Pellkartoffeln nur kleine Kartoffeln verwenden
- Für schnelle Suppen und Eintöpfe die Kartoffeln würfeln
- Übrig gebliebene Pellkartoffeln, Reis oder Nudeln in einem geschlossenen Gefäß im Kühlschrank aufbewahren und am nächsten Tag weiter verarbeiten (z.B. Bratkartoffeln, Pfannengerichte, Aufläufe, Suppeneinlage, Salate, Gemüsefüllungen)
- Gekochter Reis oder Nudeln können auch eingefroren werden und lassen sich im Dampfgarer oder im Wasserbad schnell wieder auftauen und weiter verarbeiten.
- Produkte mit längeren Garzeiten als erstes aufsetzen

Kräuter und Gewürze

Frische Kräuter und Gewürze geben unserem Essen den besonderen Geschmack. Sie enthalten reichlich Vitamine, Mineralstoffe, ätherische Öle und andere sekundäre Pflanzenstoffe.

Ein Essen sollte nicht mehr als 7 Kräuter oder Gewürze enthalten, damit die einzelnen Aromen voll zur Geltung kommen können.

Frische Kräuter und Gewürze sollten möglichst häufig bei der Zubereitung eingesetzt werden. Sie peppen auch Fertiggerichte auf.

Geeignete Kräuter und Gewürze:

- Basilikum, Majoran, Oregano, Rosmarin, Thymian
- Liebstöckel, Petersilie, Schnittlauch,
- Knoblauch und Zwiebeln
- Chili, Paprika (scharf und mild), Pfeffer,
- Bockshornkleesamen, Curry, Ingwer, Koriander, Kurkuma, Kumin, Muskat,
- Kardamom, Vanille, Zimt,

Praktische und schnelle Tipps:

- Frische Kräuter vor der Verwendung kurz waschen, mit einer Schere direkt in den Topf schneiden oder mit dem Hackmesser zerkleinern und am Ende der Garzeit zugeben.
- Rosmarin, Salbei, Thymian und Lorbeer dürfen mitgekocht werden.
- Frische Kräuter halten sich am besten in einem Plastikbeutel oder feuchten Tuch im Kühlschrank.
- Ideal für die schnelle Küche sind auch tiefgefrorene und getrocknete Kräuter.
- Getrocknete Kräuter etwas verreiben, sparsamer verwenden und mitkochen.
- Würzöl und Pesto lassen sich mit frischen Kräutern einfach auf Vorrat herstellen und geben vielen Gerichten den letzten Pfiff. Die Kräuter sollten gut abgetrocknet sein (Achtung: Gefahr der Schimmelbildung).

Kräuter auf die Fensterbank

Was wäre ein Tomaten-Mozzarella-Salat ohne Basilikum, gebackene Kartoffelspalten ohne Rosmarin? Eben. Deshalb lohnt es sich, ein paar Kräutertöpfe auf die Fensterbank zu stellen: einfach die gekauften Töpfchen in neue Erde pflanzen und nicht zu feucht halten. Es gibt sie auch günstig beim Discounter. Je mehr Sorten, desto besser. Salbei, Schnittlauch, Rosmarin, Koriander, Zitronenmelisse und sogar Thai-Basilikum sind immer mal wieder im Angebot. Greifen Sie zu. Etwas Quark mit Schnittlauch, ein paar Pellkartoffeln – mehr braucht man nicht für ein gesundes Gericht. Frische Kräuter punkten durch ätherische Öle, viele Vitamine und helfen der Verdauung.

Fleisch, Geflügel, Fisch und Eier

Diese Lebensmittel enthalten viele wertvolle Nährstoffe. Jod, Selen und Omega-3-Fettsäuren sind in Seefisch enthalten. Fleisch ist wegen des hohen Anteils an verfügbarem Eisen und an den Vitaminen B1, B6 und B12 vorteilhaft.

Empfehlung für den Wochenbedarf:

2-3 x Fleisch (je ca. 150g) und 2-3x Wurst (je ca. 50g)

1-2 x Fisch (je ca. 200g)

2 Eier

Fleisch/Fisch richtig einkaufen und lagern:

- Fleisch, Geflügel und Fisch frisch einkaufen
- Fleisch bleibt frisch, wenn es abgedeckt und stets gut gekühlt zwischen null und vier Grad Celsius aufbewahrt wird
- Hackfleisch muss am selben Tag, Fisch und Geflügel zeitnah verarbeitet werden
- Beim Kauf von tiefgefrorenen Produkten auf eine geschlossene Kühltheke und bei frischem Fisch auf die Lagerung auf Eis achten

Praktische und schnelle Tipps:

- Mehr Hähnchenfleisch zubereiten und den Rest für Salat, Wraps oder im Sandwich verarbeiten.
- Fleisch mit kurzen Garzeiten bevorzugen, z.B. Minutensteaks oder Geflügelbrust. Schnell geht es auch mit Geschnetzeltem und Hackfleisch.
- Frischer oder tiefgefrorener Fisch (rechtzeitig vorher im Kühlschrank auftauen lassen) lässt sich zügig zubereiten.
- Geräucherter Fisch (z.B. Forelle, Makrele) oder Fisch aus der Dose (z.B. Thunfisch) ergänzen Salate oder schmecken lecker auf Brot
- Reste von zubereitetem Fisch eignen sich auch zum Einfrieren

Wenn es noch so schnell gehen muss:

Bei Hähnchenfleisch, Fleisch, Fisch und Eiern bitte unbedingt auf die Hygiene achten!

Milch und Milchprodukte

Milchprodukte enthalten wertvolles Eiweiß, Calcium und einige fettlösliche Vitamine. H-Milch und Frischmilch haben einen gleich hohen Calciumgehalt bei den Vitaminen wird bei H-Milch allerdings oft nachgeholfen. Versuchen Sie so oft wie möglich auf Frischmilch umzusteigen.

Hart- und Schnittkäse enthalten mehr Calcium als Weichkäse.

Um Ihren Calciumbedarf zu decken, können Sie täglich verwenden, z.B.:

**250 g Milch oder Joghurt
und 2 Scheiben Käse**

Geeignete Produkte:

Fettarme Milchprodukte bevorzugen

Praktische und schnelle Tipps:

- Für schnelle, leichte Desserts eignen sich Joghurt, Quark und Sauermilch in Kombination mit Obst
- Aber auch herzhaftere Gerichte lassen sich prima mit Milchprodukten zubereiten, wie z.B. Salatsoßen, Gemüsecremesuppen, Kartoffelgratin und Aufläufe
- Fleischlose Gerichte können mit Feta, Parmesan o.a. Käse aufgepeppt werden
- Pfannenkäse (Halloumi) ist ein schneller Fleischersatz
- Übrig gebliebenen, geriebenen Käse einfrieren und später gefroren weiterverwenden

Laktose-Intoleranz:

Laktose = Milchzucker ist nicht für alle gesund und verträglich. Empfindliche Personen bekommen oft schon bei geringen Mengen, Bauchschmerzen, Blähungen oder Durchfall.

Deshalb ist hier wichtig nur die sehr lange gereiften Käsesorten zu verwenden oder Sauermilchprodukte, bei denen der Milchzucker schon zum Großteil vergoren ist.

Alternativen sind Soja-, Reis- und andere Getreidemilch-Sorten und Produkte aus ihnen, sowie Mandel- und Nussmus als Sahne- oder Schmand-Ersatz.

Der Calcium-Bedarf kann auch gut über Grüne Gemüse und ausreichend Vollkornprodukte, sowie Hülsenfrüchte und Saaten gedeckt werden.

Diese Küchengeräte sind nötig

Ein Topfset, eine gute Bratpfanne, ein Wok – damit kommt man schon weit. Günstig ist auch ein Bräter, den man auch auf dem Herd nutzen kann, falls man doch einmal etwas mehr zubereiten möchte. Außerdem: ein Pürierstab nimmt nicht viel Platz weg und eignet sich super für Suppen und Soßen. Auch eine Küchenmaschine lohnt sich für Singles, weil sie vieles erleichtert, gerade, wenn man nicht so oft kocht. Ob Bananenmilch, Pfannenkuchenteig oder Pesto, alles gelingt blitzschnell und einwandfrei.

Es muss nicht aufwendig sein

Meistens genügt für ein wohlschmeckendes Gericht die einfachste Zubereitung. Ein Beispiel: Spaghetti mit Möhren, Parmesan und Pinienkernen. Von der Möhre mit dem Sparschäler Streifen abziehen, in Butter und Olivenöl schwenken, angeröstete Pinienkerne und Parmesan drüber streuen, fertig. Ein ideales Single-Gericht. Auch ein schönes Fleisch- oder Fischfilet lässt sich einfach und schnell in der Pfanne zubereiten. Etwas frisches Gemüse der Saison dazu – perfekt. Gerade für eine Person lässt sich das Grundprinzip der gesunden Ernährung besonders gut umsetzen: wenig Nahrungsmittel mit Zusatzstoffen, stattdessen vor allem naturbelassene und frische Produkte.

Für zwei Tage kochen

Viele Lebensmittel sind für ein Folgegericht ideal. Der Klassiker: Kartoffeln für zwei Tage kochen, den einen Tag die Hälfte für Püree oder Salzkartoffel verwenden. Am nächsten Tag Bratkartoffeln oder Puffer daraus zaubern. Gemüse, das übrigbleibt, lässt sich perfekt in einen Auflauf verwandeln. Fast alles, das einmal gekocht wurde, kann man natürlich auch einfrieren. Am besten portionsweise abpacken und das Beschriften nicht vergessen.

Single-Stimmen:

„Seit ich Single bin, koche ich fast nur noch frisch und friere die Reste ein und habe dann etwas, wenn mal keine Zeit zum Kochen ist. Fastfood hat bei mir keine Chance mehr. Es gibt so viele leckere Rezepte und die meisten gehen auch noch ziemlich fix. Und alles ohne Zusatzstoffe, Geschmacksverstärker und Aromen.“

„Am besten, man kocht gleich 4 Portionen. Das ist ja auch die übliche Menge bei den Rezepten. Ein oder zwei Portionen, davon isst man an dem jeweiligen und evtl. noch am nächsten Tag (ich verstehe gar nicht, warum man nicht 2 Tage hintereinander das Selbe essen kann. Es steht doch gekühlt im Kühlschrank, man muss es nur noch erwärmen. Schneller geht es nicht!).

2 Portionen friert man ein. Ich habe in der Zeit, die für die Fastfood-Zubereitung benötigt würde, also z.B. TK-Pizza aufbacken oder dergleichen, auch mein selber Gekochtes und eingefrorenes Essen aufgetaut. Und ich weiß, welche Zutaten und Produkte ich verwendet habe. :-). Somit muss ich nur ca. zwei- bis max. dreimal die Woche kochen, kann aber dennoch jeden Tag Selbstgekochtes essen.“

Rezepte

Auberginencreme mit Schafkäse

Zutaten für 4 Personen

Zutaten:

600 g	Auberginen
3 EL	Olivenöl
4 Zehen	Knoblauch
250 g	griech. Schafskäse / Feta
1 EL	Zitronensaft
1 TL	frischer Oregano oder getrockneter Thymian
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

- Den Backofen auf 220 Grad C vorheizen.
- Die Auberginen waschen und längs halbieren.
- Die Schnittflächen mit Öl einpinseln.
- Ein Backblech mit Alufolie, glänzende Seite nach oben, auslegen und die Auberginen mit der Schnittfläche nach unten darauf legen.
- In den Backofen (Mitte) schieben und etwa 30 Min garen.
- Die Auberginen herausnehmen, Schale und die Stengelansätze entfernen.
- Den Knoblauch schälen und mit dem Auberginen-Fleisch und dem Schafkäse im Mixer pürieren.
- Die Auberginencreme mit dem Zitronensaft, Salz, Pfeffer und dem Oregano abschmecken und etwa 30 Min kalt stellen.

Tipp: Schmeckt zu frischen Kartoffeln oder zu Roggenbaguette.

Broccoli-Aufstrich

Zutaten für 4 Personen

Zutaten:

- 200 g Broccoli,
Gemüsebrühe
Muskatnuss
- 200 g Frischkäse
- 3-4 Tomaten, getrocknet
- 5-6 Blättchen Basilikum oder Rucola
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Nüsse, geröstet (Cashew-, Wal- oder Haselnüsse, Sesam, Kürbiskerne
oder gehackte Mandeln,...)
- evtl. etwas Pfeffer

Zubereitung:

- Broccolistiele schälen fein würfeln, Röschen zerteilen, in Gemüsebrühe mit Muskat weich garen, abgießen, Sud auffangen und Broccoli pürieren oder zerdrücken.
- Knoblauch in feine Würfel schneiden oder reiben.
- Tomaten abtropfen lassen und fein hacken.
- Basilikum in feine Streifen schneiden.
- Nüsse hacken, trocken goldgelb rösten.
- Alle Zutaten mit dem Frischkäse vermischen, evtl. mit etwas Broccolibrühe cremig rühren und mit Pfeffer abschmecken.

Tipp: Dazu passt kräftiges Bauernbrot, aber auch frische Pellkartoffeln.
Sie können den Geschmack auch mit ein paar gehackten Oliven verändern oder statt Frischkäse Schafs-Feta verwenden.
Mit etwas Chilischote bekommt der Aufstrich eine piffige Note.
Auch Blumenkohl oder Romanesco lassen sich hier verwenden oder eine Mischung von allen drei Kohlarten.
Also lieber keine Broccolireste wegwerfen.
Hier finden sie leckere Verwendung.

Garnelen-Salat mit Kräutern und Zitronendressing

Zutaten für 4 Personen

Zutaten:

300 g tischfertige Garnelen (TK),
1 Schalotte,
1 unbehandelte Zitrone,
je ½ Bund Kerbel und Schnittlauch,
1 TL flüssiger Honig,
Meersalz, Pfeffer,
1 EL Rapsöl,
1 TL Meerrettich (Glas),
1 kleine Gurke,
1 kleiner Kopf Eisbergsalat

Zubereitung:

- Garnelen auftauen lassen.
- Schalotte abziehen und fein hacken, in ein Sieb geben und mit etwas kochendem Wasser übergießen und gut abtropfen lassen.
- Zitrone heiß abspülen, Schale fein abreiben, Saft auspressen.
- Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein hacken bzw. in feine Röllchen schneiden.
- 2 EL Zitronensaft mit 4 EL Wasser mischen, Honig unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Kräuter zufügen, dann Öl unterschlagen.
- Meerrettich und Schalotten einrühren.
- Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem kleinen Löffel herauskratzen, würfeln.
- Eisbergsalat waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden.
- Garnelen mit dem Dressing mischen und 30 Min. zugedeckt an einem kühlen Ort ziehen lassen.
- Kurz vorm Servieren Gurke und Eisbergsalat untermischen und evtl. mit etwas Kerbel garnieren.

Tipp: Raffinierte Kombination unterschiedlicher Aromen/ Zubereitungszeit: ca. 25 Min
Diesen Salat kann man auch gut am Vortag zubereiten und im Kühlschrank durchziehen lassen. Gurke und Eisbergsalat dann erst am nächsten Tag putzen, klein schneiden und mit den durchgezogenen Garnelen mischen.
Dazu schmeckt eine Scheibe Baguette.

Käse-Creme-Suppe mit Rucola und Vollkorntoast-Croutons

Zutaten für 4 Personen

Zutaten:

2 gr. Zwiebel
3 Knoblauchzehe
1 EL Butter
1 EL Olivenöl
4 Bund Rucola
1 l Gemüsebrühe
250 g Schafskäse
150 g Schmand
 Meersalz, Pfeffer
 Zitronensaft nach Belieben
2-4 Sch. Vollkorn-Toast bzw. Vollkornbaguette
etwas Butter oder Frischkäse

Zubereitung:

- Zwiebel und Knoblauch fein hacken, in der Butter andünsten, Rucola bis auf einige Blätter grob hacken und kurz mit dünsten.
- Mit der Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen.
- Käse zerkrümeln (einige Krümel aufbewahren), zusammen mit dem Schmand in die Suppe geben und bei milder Hitze rühren, bis sich der Käse aufgelöst hat.
- Suppe mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer und Zitronensaft noch einmal abschmecken.
- In der Zwischenzeit den Vollkorntoast rösten, mit Butter bestreichen, fein würfeln und zusammen mit Rucolablättchen vor dem Servieren auf der Suppe verteilen.

Leichte Lüneburger Schlemmerei

Zutaten für 4 Personen

Zutaten:

400 g	Käse, 30 %ig
250 g	Hähnchen- oder Putenbrust oder gek. Schinken
1 kl.	Salatgurke
2 Be.	Joghurt, 1,5 % Fett
4 EL	Zitronensaft
1 EL	Olivenöl
1 EL	Walnussöl
	Salz, frisch gemahlene Pfeffer
1 TL	Senf
4 EL	gehackte Kräuter, nach Belieben
1 Pck.	Kresse

Zubereitung:

- Den Käse in feine Streifen schneiden, die Putenbrust in dünne Streifen schneiden.
- Die Salatgurke waschen, die wässrig-kernige Masse heraus schaben, in dünne Streifen schneiden.
- Aus dem Joghurt und den restlichen Zutaten, außer der Kresse, ein Dressing zubereiten und kräftig abschmecken.
- Alle Zutaten gut mischen und auf Tellern anrichten.
- Vor dem Servieren die Kresse mit einer Schere nicht zu tief abschneiden und über den Salat verteilen.

Tipp: Eignet sich als erfrischende, appetitanregende Vorspeise.
Lecker mit Schwarzbrot oder einen frischen Roggenbaguette.

Nudelsalat mit Frühlingszwiebeln und Walnüssen

Zutaten für 4 Personen

Zutaten:

1000 ml Gemüsebrühe
200 g Spiralnudeln (Vollkorn)
200 g Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten
80 g Walnuskerne, grob gehackt und angeröstet
1 Bd. Petersilie, glatte, fein geschnitten

Für die Sauce:

500 ml Gemüsebrühe, abgekühlt
3 EL Rotweinessig
1 EL Zitronensaft
2 EL Olivenöl
2 EL Walnuss- oder Haselnussöl
1 EL Kürbiskernöl
120 g Parmesan oder Pecorino, grob geraspelt
4 Hand voll Basilikum
Salz und frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung Sauce:

- Basilikum-Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden.
- Alle Zutaten mit einem Schneebesen zu einem Dressing verrühren.

Zubereitung Salat:

- Nudeln in Gemüsebrühe "al dente" kochen, in ein Sieb schütten, mit kaltem Wasser überbrausen und abtropfen lassen.
- Mit dem Dressing, der Petersilie und den Nüssen gut vermischen und mit den Frühlingszwiebeln bestreuen.

Tipp: Der Salat kann auch mit Thunfisch (in Salzlake eingelegt), ergänzt werden.

429 kcal (1796 kJ), 29 g Fett, 24,5 g Kohlenhydrate, 18,7 g Eiweiß

Rettich-Salat mit Gurke

Zutaten für 4 Personen

Zutaten:

1		weißer Rettich
1/2		Salatgurke
2		säuerliche Äpfel (z. B. Boskop)
1/2		Zitrone (Saft)

Salatsoße:

3	EL	Apfelsaft
1/2		Zitrone (Saft)
1	TL	Rohrzucker
		Kräutersalz
		Pfeffer
		Tabasco
2	EL	Walnuss oder Haselnussöl
1	TL	Schwarzkümmel- oder Sesamöl
1	Bund	Schnittlauch

Zubereitung:

- Rettich und Gurke schälen und in dünne Scheiben schneiden (hobeln).
- Dann Äpfel schälen, in Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.
- Rettich, Gurke und Äpfel mischen.
- Für die Salatsoße Saft, Würzmittel und Öl miteinander verrühren. Schnittlauch in Röllchen schneiden und unter die Soße rühren.
- Die Salatsoße über die Zutaten gießen, vorsichtig unterheben und kurz durchziehen lassen.

Verschiedene Salatmarinaden

Zutaten für 4 Personen

Saure Sahne Dressing

150	g	saure Sahne, 10% Fett
		Salz, Pfeffer,
1	Prise	Rohrzucker
1	EL	Essig oder Zitrone
2	EL	gemischte Kräuter
½		feingehackte Zwiebel

Zubereitung:

- Die Zwiebel schälen und sehr fein hacken.
- Saure Sahne, Gewürze, Essig und Kräuter in eine Schüssel geben und glatt rühren.
- Zwiebel dazugeben, nochmals abschmecken.
- Die Marinade zum Salat reichen.

Tipp:

Besonders geeignet für alle Blattsalate
Krautsalat

Kartoffeldressing

1		mittelgroße gekochte Kartoffel
1/8	l	klare Brühe
2	EL	Öl
1	EL	Essig
		Salz, Pfeffer, Rohrzucker
1	Msp.	Senf
1	kl.	gehackte Zwiebel

Zubereitung:

- Die Zwiebel schälen und sehr fein hacken.
- Kartoffel zerdrücken, mit Fleischbrühe, Essig, Öl und den Gewürzen glatt rühren.
- Zwiebel dazugeben, abschmecken.
- Die Marinade zum Salat reichen.

Tipp:

Besonders geeignet für Feldsalat und
Endiviensalat

Kräuter dressing

2	EL	Balsamico Bianco
2	EL	Feigen-Essig
1	EL	Olivenöl
2	EL	Kürbiskernöl
1	TL	Senf
		Salz, Pfeffer,
		Bockshornklee-Pulver,
		etwas Mascobado-Zucker
3	EL	gemischte Kräuter
2	Spr.	Worcestersoße
150	ml	Gemüsebrühe, abgekühlt

Zubereitung:

- Alle Zutaten in eine Schüssel geben gut verquirlen und Kräuter zufügen, abschmecken.
- Die Marinade unter Salat mischen.

Tipp: Besonders geeignet für alle Blattsalate,
Kartoffelsalat, Nudel- und Reissalat

Cocktaildressing

2	EL	saure Sahne
1	Becher	Joghurt, mager
2	EL	Tomatenketchup
1	Spritzer	Zitrone
		Salz, Pfeffer, Paprika,
		Sojasoße

Zubereitung:

- Saure Sahne, Joghurt, Ketchup und Gewürze in eine Schüssel geben und glatt rühren,
- Zitrone dazugeben, abschmecken.
- Die Marinade über den angemachten Salat geben und vorsichtig mischen.

Tipp:

Besonders geeignet für Eissalat, Chicoree,
Nudelsalat, Krabbensalat

Couscous-Gemüse-Pfanne mit Minzejoghurt

Zutaten für 4 Personen

Zutaten:

600	g	gemischtes TK-Gemüse
600	ml	Gemüsebrühe
200	g	Instant-Couscous
200	g	Schafskäse
4	Zweige	Minze
300	g	Schafmilch-Joghurt
		Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß

Zubereitung:

- Das tiefgefrorene Gemüse unter Rühren erwärmen.
- Gemüsebrühe angießen und aufkochen, das Gemüse bei schwacher Hitze ca. 5 Min. leise kochen lassen.
- Instant-Couscous mit dem Gemüse und der Brühe verrühren.
- Schafskäse zerbröckeln und darunter mengen.
- Alles zugedeckt noch ca. 5 Min. bei ganz schwacher Hitze quellen lassen.
- Minze hacken und mit dem Schafmilch-Joghurt verrühren, mit den Gewürzen abschmecken und zusammen mit der Couscous-Gemüsepfanne servieren.

Hirseauflauf

Zutaten für 5 Personen

Zutaten:

- 200 g Hirse nach Packungsangabe in Gemüsebrühe garen
Kräuter nach Belieben, z.B. Kerbel, Petersilie, Rosmarin, Schnittlauch,
Thymian,...
- 800 g verschiedene Gemüsesorten nach Saison z.B. Blumenkohl, Fenchel, Kürbis,
Möhren, Paprika, Zucchini, Zuckerschoten, ...
- ¼ l Gemüsebrühe
- 4 große Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 TL Oliven- oder Rapsöl
- 1 Be Schmand oder Saure Sahne
- 1 Ei
- 200 g geriebener Hartkäse (Pecorino oder Bergkäse)

Zubereitung:

- Die Hirse ca. 20 Minuten in Gemüsebrühe kochen, dann 20 Minuten quellen lassen oder vom Vortag.
- Die frischen, gehackten Kräuter unter die Hirse mischen.
- Die Zwiebeln in Würfel schneiden, den Knoblauch fein hacken und beides in Öl anbraten.
- Das Gemüse, waschen, mundgerecht zerkleinern und zu den Zwiebeln geben, ca. 5-8 Minuten mit anbraten.
- Dann etwas von dem Gemisch in eine große Auflaufform füllen.
- Eine Lage Kräuter-Hirse darauf verteilen.
- Restliches Gemüse und etwas Gemüsebrühe darüber geben.
- Zum Schluss die restliche Hirse darauf verteilen.
- Die Schmand und das Ei miteinander verquirlen und über dem Auflauf verteilen.
- Den geriebenen Käse darüber streuen und bei 220 °C ca. 20 Minuten backen.

Tipp: Natürlich lassen sich vielfältige Gewürze ergänzen. So bringen Sie eine orientalische Note an dieses Gericht, wenn sie die Hirse mit Kardamomkapseln oder Koriander (die Samen gemörsert) garen und mit etwas Zitronensaft abrunden.
Ein Duft wie aus „tausend und eine Nacht“.
Sie können auch Reis vom Vortag für dieses Gericht verwenden.

Hähnchen-Lauch-Pfanne

Zutaten für 4 Personen

Zutaten:

160 g	Reis
600 g	Hähnchenbrustfilet
1 Bund	Frühlingszwiebeln
2 Stangen	Lauch
1 scharfe	Chilischote, rot
	Jodsalz
3 EL	Rapsöl
4 EL	Sahne
1 EL	Zitronensaft
	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

- Reis nach Packungsanleitung garen.
- Hähnchenbrustfilet abspülen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.
- Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
- Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. In Salzwasser kurz blanchieren.
- Chilischote putzen, waschen und fein hacken.
- Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch mit der Chilischote darin scharf anbraten.
- Lauch und Frühlingszwiebeln zufügen und kurz weiter braten.
- Sahne zufügen und kurz aufkochen.
- Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Mit dem gegarten Reis servieren.

Tipp: Alternativ zum Hähnchen schmeckt auch Räuchertofu oder Mandel-Sesam-Tofu sehr lecker in diesem Gericht.

Kartoffel-Curry

Zutaten für 4 Personen

Zutaten:

4 EL Olivenöl
600 g Kartoffeln, festkochend, groß gewürfelt
2 Zwiebeln, geviertelt
3 Knoblauchzehen, gehackt
1 TL Garam masala
½ TL Kurkuma
½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
½ TL Koriander, gemahlen
3 cm Ingwerwurzel, gerieben
1 Chilischote, rot, klein geschnitten, ohne Kerne
250 g Blumenkohlröschen
4 Tomaten, geviertelt, entkernt
100 g TK – Erbsen
2 EL Koriandergrün, gehackt
300 ml Gemüsebrühe
Koriander, grob gehackt, zum Garnieren

Zubereitung:

- Pflanzenöl in einen heißen Topf oder hohe Pfanne geben, Kartoffeln, Zwiebel und Knoblauch zufügen und bei schwacher Hitze unter Rühren 2-3 Min anbraten.
- Die Gewürze, Ingwer und Chilischote dazu geben, untermischen und alles 1 Min weiter braten.
- Blumenkohl und die anderen Gemüse mit der Gemüsebrühe zufügen und bei schwacher Hitze und geschlossenem Deckel, etwa 30 – 40 Min garen, bis die Kartoffeln weich sind.
- Den Koriander untermischen und mit grob gehacktem Koriander bestreut sofort servieren.

Tipp: Dazu passen alle Reissorten oder indisches Nahn-Brot

Tomaten-Bulgur mit Schafskäse

Zutaten für 4 Personen

Zutaten:

350 g Kirschtomaten
1 EL Tomatenmark
1 Knoblauchzehe
200 g Instant-Bulgur oder Couscous
450 ml Gemüsebrühe
4 Kardamom-Kapseln
Salz, Pfeffer aus der Mühle, Koriander, gemahlen
2 Frühlingszwiebeln
200 g Feta-Käse, aus Schafsmilch
1 Bund glatte Petersilie
1 Limette, abgeriebene Schale und Saft davon

Zubereitung:

- 150 g Kirschtomaten halbieren und in 1 EL Olivenöl andünsten.
- 1 EL Tomatenmark, 1 durchgesessete Knoblauchzehe und 200 g Instant-Bulgur unterrühren.
- Mit 450 ml Gemüsebrühe aufgießen, Salz und Pfeffer würzen, Kardamom-Kapseln leicht aufknacken und zufügen, aufkochen, dann Hitze auf niedrigste Stufe stellen und 8 Min. ausquellen lassen.
- Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, die restlichen Tomaten halbieren, 100 g Feta-Käse in Stückchen schneiden, Blätter von 1 Bund glatter Petersilie hacken und alles unter den fertigen Bulgur mischen.
- Mit Koriander, dem Limettensaft und der Schale noch einmal abschmecken.

Tipp: Dieses Bulgur-Gericht schmeckt als Hauptmahlzeit aber auch als Beilage zu Fisch, Geflügel und anderen Fleischsorten, warm oder abgekühlt, sehr gut. Sie können auch noch 100 g schwarze Oliven in Ringe schneiden und untermischen, das macht das Gericht noch etwas würziger.

Risotto funghi e spinaci

Zutaten für 4 Personen

Zutaten:

400 g Blattspinat
200 g Champignons, braune
Salz
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
2 EL Rapsöl
250 g Risotto-Reis
½ l Gemüsebrühe
300 ml Weißwein
50 g Schmand (24 % Fett)
Pfeffer
30 g geriebener Pecorino
125 g Gorgonzola, nach Belieben

Zubereitung:

- Spinat verlesen und waschen, grob hacken.
- Champignons mit Küchenkrepp oder einer Gemüsebürste von Erdresten befreien und in dünne Scheibchen schneiden.
- Schalotten waschen und in feine Ringe schneiden.
- Knoblauchzehe schälen, fein schneiden.
- Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten, Champignons und Knoblauch darin andünsten bis die Flüssigkeit fast verkocht ist.
- Reis hinzugeben und ebenfalls andünsten, bis die Körner glasig sind.
- Brühe angießen und Reis darin ca. 15 Minuten quellen lassen.
- Tropfnassen Spinat ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit zufügen.
- Wein angießen, mit Schmand verfeinern und mit Pfeffer würzen.
- Das Risotto auf Tellern anrichten, Pecorino darüber reiben und unterheben.
- Gorgonzola in Würfel schneiden und auf dem Reis verteilen.

Tipp: Die Risotto-Zutaten lassen sich auch mit anderen Gemüse- und Käsesorten variieren.

Eine weitere „grüne“ Variante für den Frühsommer wäre Risotto mit Bärlauch oder mit Grünspargel und Kerbel, zu dem alternativ zum Käse 100 g magerer gekochter Schinken ergänzt wird.

(Rezept in Anlehnung an: „Winke und Rezepte“, VWEW Energieverlag Heidelberg)

Hähnchenbrust in Tomaten-Käsesauce

Zutaten für 4 Personen

Zutaten:

4	Stücke	frische Hähnchenbrust
2		Tomaten
300	g	gekochte Spiralnudeln oder
300	g	gekochte Kartoffeln in Scheiben
200	g	geriebener Schafsfeta oder Gorgonzola
1	Becher	Saure Sahne
2	Dosen	geschälte Tomaten, püriert
		etwas Mehl,
		Paprika edelsüß oder pikant
		Salz, Pfeffer
		ital. Kräuter

Zubereitung:

- Eine große Auflaufform leicht einfetten.
- Die Hähnchenbrust von überflüssiger Haut etc. befreien, waschen und ein bisschen trocken tupfen, halbieren und dann kurz in Mehl wälzen.
- Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
- Tomaten in Scheiben schneiden.
- Hähnchenbrust abwechselnd mit einer Schicht Nudeln oder Kartoffeln vom Vortag und Tomaten in die Auflaufform schichten.
- Saure Sahne und Tomatenpüree gründlich mixen, darüber geben.
- Mit dem geriebenen Käse bestreuen und 30 Minuten bei 200 Grad im Ofen überbacken.
- Dazu Salat und Ciabattabrot.

Tipp: Lässt sich gut vorbereiten. Geht auch mit Schnitzeln (oder ohne Nudeln/Kartoffeln), dann muss man die Ofenzeit gegebenenfalls nach oben anpassen, Hähnchenbrust wird schneller gar als zum Beispiel ein Schweineschnitzel.

Buchweizen-„Risotto“ mit Rucola, Zwiebel-Champignon-Gemüse

Zutaten für 4 Personen

Zutaten:

200g Buchweizen
1 mittelgr. Zwiebel, fein gewürfelt
2 EL Olivenöl
400 ml Gemüsebrühe
Zwiebel-Champignon-Gemüse:
300 g rote Zwiebeln
500 g kl. Champignons
3 EL Olivenöl
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Salz
1 Zweig Thymian
1-2 EL Apfeldicksaft
2-3 EL Balsamico-Essig
50 g Rucola
2 Frühlingszwiebeln
50 g Parmesan, Frisch gehobelt
2 EL Haselnüsse, grob gehackt

Zubereitung:

- Buchweizen mit heißem Wasser gründlich abbrausen und abtropfen lassen.
- Zwiebelwürfel in heißem Öl glasig dünsten, Buchweizen zufügen und 1 Min mit dünsten.
- Heiße Gemüsebrühe zufügen, aufkochen und mit geschlossenem Deckel auf kleiner Flamme 15-20 Min garen.
- Zwiebeln pellen, in dünne Streifen schneiden.
- Champignons mit einem Küchentuch von Erdresten befreien, Stiele kürzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.
- Beides in heißem Öl anbraten, mit Pfeffer, Salz und Thymian würzen.
- Apfeldicksaft zufügen und karamellisieren lassen.
- Mit Essig ablöschen, etwas einkochen lassen und abschmecken, warm halten.
- Rucola waschen, abtropfen lassen und in mundgerechte Länge schneiden.
- Frühlingszwiebeln putzen und schräg in dünne Ringe schneiden.
- Buchweizen mit dem Gemüse mischen auf Teller anrichten und mit Rucola, Frühlingszwiebeln und gehackten Nüssen betreut sofort servieren.
- Parmesan am Tisch über das Gericht hobeln oder raspeln.

Tipp: Sie können statt des Parmesan auch Pecorino verwenden.

Seelachs-Pasta

Zutaten für 4 Personen

Zutaten:

1 Knoblauchzehe
400 g Kirschtomaten
4 Stiele Thymian
10 g Mandelblättchen
100 g Rigatoni
Salz
1,5 EL Olivenöl
Pfeffer
Rohrzucker
150 g Seelachsfilet (küchenfertig, ohne Haut)

Zubereitung:

- Knoblauch in feine Scheiben schneiden, Tomaten halbieren.
- Thymianblättchen von den Stielen zupfen.
- Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und herausnehmen.
- Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.
- Inzwischen Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch darin bei mittlerer Hitze anbraten, Tomaten und Thymian zugeben und 3 Min mit braten.
- 100 ml Nudelwasser abschöpfen, zu den Tomaten gießen und aufkochen.
- Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.
- Fischfilet rundherum mit Salz und Pfeffer würzen, 1/2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Fisch bei mittlerer bis starker Hitze darin auf jeder Seite 2 Min braten, dann in grobe Stücke zerteilen.
- Nudeln abgießen und mit den Tomaten mischen, Fischstücke auf den Nudeln verteilen.
- Mit Mandelblättchen bestreut servieren.

Tipp: Wichtig: Seelachs gehört zur Dorschfamilie und ist im Nordatlantik unterwegs. Auch wenn die Bestände nicht gefährdet sind, bitte beim Einkauf auf das MSC-Siegel (Marine Stewardship Council) achten, das für umweltbewussten und nachhaltigen Fischfang steht.

Rindertartar-Bällchen mit Kapernsoße

Zutaten für 4 Personen

Zutaten:

2 kleine rote Zwiebel
4 Cornichons
2 TL Kapern
8 Stiele Petersilie
8 EL Cornichon-Sud
4 EL Sherryessig
2 TL Dijon-Senf
Salz, Pfeffer
4 EL Kürbiskernöl
2 EL Olivenöl
200 g weiße Champignons
600 g Rindertatar
3 Eier

Zubereitung:

- Die rote Zwiebel halbieren, in dünne Streifen schneiden.
- Cornichons und Kapern fein hacken.
- Blättchen von 4 Stielen Petersilie abzupfen, grob hacken.
- Cornichonsud, Sherryessig, Dijon-Senf, etwas Salz, Pfeffer und Kürbiskernöl verrühren.
- Gehackte Zutaten und Zwiebeln untermischen.
- Champignons in dünne Scheiben schneiden.
- Rindertatar, 3 Ei (Kl. M), etwas Salz und Pfeffer verkneten.
- Mit angefeuchteten Händen zu 4 kleinen Frikadellen formen.
- Pilze in 2 EL heißem Öl in einer beschichteten Pfanne anbraten, leicht salzen, herausnehmen, in die Sauce geben.
- Frikadellen in 2 EL heißem Öl auf jeder Seite je 1-2 Min scharf anbraten.
- Mit der Sauce servieren.

Tipp: Dazu passt Bauernbrot oder frische Kartoffeln und ein bunter Salat.

Apfel - Dessert mit Koriander

Zutaten für 4 Personen

Zutaten:

- 2 Äpfel, gewaschen, halbiert, entkernt, in Schnitze geschnitten
- 4 TL Butter
- 4 TL Zucker
- 4 TL Honig
- 4 TL Koriander, gemahlen
- 12 EL Weißwein

Zubereitung:

- In einer Pfanne Zucker in der Butter auflösen, Wein (oder Apfelsaft) mit Honig mischen, dazu gießen und zum Kochen bringen.
- Apfelstücke einlegen und den Koriander darüber streuen, alles 2 Min bei schwacher Hitze köcheln lassen.
- Noch warm servieren.

Tipp: Wer es cremiger mag, der kann noch etwas Schmand glatt rühren und jeweils 1-2 TL auf dem Dessert dekorieren und mit etwas Zimt bestreut servieren.

Himbeer-Amarettini-Dessert

Zutaten für 4 Personen

Zutaten:

1		unbehandelte Zitrone, nur bei Bedarf die abgeriebene Schale der Zitrone
500	g	Himbeeren
500	g	Magerquark
150	g	Joghurt (1,5 % Fett)
2	Päck.	Vanillezucker bzw. Honig + Vanilleschote
100	g	Amarettini (italienisches Mandelgebäck)

Zubereitung:

- Zitrone heiß waschen, abtrocknen, die Schale zur Hälfte fein abreiben und den Saft einer Hälfte auspressen.
- Himbeeren verlesen, nur falls nötig waschen und einige zum Garnieren beiseite legen.
- Quark, Joghurt, Zitronenschale und Vanillemark + Honig verrühren und evtl. mit Zitronensaft abschmecken.
- 4 Amarettini zum garnieren beiseite legen.
- Amarettini grob zerbröseln und unter den Quark heben.
- Himbeeren und Quarkmasse vermischen und in eine Schüssel oder vier Schälchen anrichten.
- Mit den übrigen Himbeeren und den Amarettini garnieren.

Tipp: Sie können natürlich auch Tiefkühl-Himbeeren nehmen oder auch alle anderen frischen Beerensorten.

Das Rezept enthält 866 mg Kalzium.
Pro Person ca. 217mg Kalzium



Mensch in Balance

**Dipl.Oec.troph. Evelyn Braunisch,
Ernährungsberaterin / Heilpraktikerin**

Tel: 06433 – 946568

mensch-balance@web.de