

# *Vegetarische Küche - Genuss ohne Fleisch*

Info's + Rezepte



Bilder: [www.pixabay.de](http://www.pixabay.de) und privat: Evelyn Braunisch

## Formen des vegetarischen Lebens

Es gibt verschiedene Formen des Vegetarismus, die sich nach Anteil erlaubter tierischer Lebensmittel sowie nach Art und Zubereitung der Pflanzenkost unterscheiden lassen. Diese verschiedenen Formen des Vegetarismus lassen auch eine ernährungsphysiologische Bewertung zu.

### Strenge Vegetarier:

Diese Gruppe besteht aus strengen Pflanzenköstlern. Bei dieser Gruppe kann es zu Mangelversorgung mit bestimmten Nährstoffen kommen wenn die Kenntnisse über die Ernährung mangelhaft oder ungenügend sind.

- **Veganer (strenge Vegetarier)**  
Die Ernährung der Veganer besteht ausschließlich aus Pflanzenkost. Tierische Produkte, wie Fleisch und Fisch, Milch und Milchprodukte, Eier und sogar Honig werden abgelehnt. Zusätzlich wird auch auf alle Artikel tierischer Herkunft, z. B. Leder oder Wolle verzichtet.
- **Rohköstler (neue Vegetarier)**  
Auf den Genuss von Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte sowie gekochter Nahrung wird verzichtet.

### Gemäßigte Vegetarier

Diese Gruppe besteht aus Personen, die bestimmte tierische Produkte meiden, andere Produkte dagegen wegen ihrer ernährungsphysiologischen Wertigkeit verzehren.

- **Teil- und Halb-Vegetarier**  
Bei dieser Form des Vegetarismus wird lediglich auf Fleisch, Fisch und daraus hergestellte Produkte verzichtet.
- **Ovo-Lacto-Vegetarier**  
Neben pflanzlicher Kost werden auch Milch und Milchprodukte sowie Eier verzehrt. Auf Fleisch und Fisch wird verzichtet.
- **Lacto-Vegetarier**  
Die Ernährung erfolgt wie bei den Ovo-Lacto-Vegetariern, jedoch wird hier zusätzlich auf den Genuss von Eiern verzichtet.

### Sonderformen

In der Sondergruppe treten die möglichen Nachteile vegetarischer Kostform in Erscheinung. Hierzu gehört u. a. der sog. "Pudding-Vegetarier". Dieser Typ des Vegetariers ernährt sich zwar nur aus pflanzlichen Produkten, nimmt diese jedoch ausschließlich in verarbeiteter, isolierter, gereinigter und gekochter Form zu sich, so dass es leicht zu Mangelerscheinungen kommen kann.

- **Pudding-Vegetarier"**  
Die Ernährung besteht weitgehend aus verarbeiteten und erhitzten Fertigprodukten.
- **Fructaner / Frugivoren**  
Strenge Form der Rohköstler, verzehren ausschließlich Früchte

## Ernährungsphysiologische Bewertung des Vegetarismus

Grundsätzlich ist eine Reduktion bzw. ein Verzicht auf tierische Lebensmittel zu begrüßen. Vegetarische Kost kann dazu beitragen, Übergewicht zu verhindern bzw. Übergewicht abzubauen. Auch andere Zivilisationskrankheiten wie bspw. Bluthochdruck, Diabetes mellitus und Herz- und Kreislauferkrankungen als Folge von Übergewicht treten bei Vegetariern seltener auf, da Risikofaktoren wie ein erhöhter Cholesterinspiegel durch reduzierte Fett- und Cholesterinaufnahme ausgeschaltet oder vermindert werden. Verstopfung und die damit verbundenen Risiken einer Folgeerkrankung (z. B. Darmkrebs, Hämorrhoiden) werden durch die ballaststoffreiche Kost vermindert.

Der Verzehr von Vollkornprodukten, Obst und Gemüse wirkt sich positiv auf die Kohlehydrat- und Ballaststoffzufuhr und die Vitamin- und Mineralstoffzufuhr aus.

Strenge Formen des Vegetarismus sind aus ernährungsphysiologischer Sicht jedoch nicht empfehlenswert. Strenge Vegetarier laufen Gefahr an Mangelerscheinungen bestimmter Vitamine und Mineralstoffen und Spurenelementen zu leiden. Hierbei sind insbesondere Eiweiß, Vitamin B12, Calcium, Eisen und Jod zu nennen. Da viele pflanzliche Lebensmittel außerdem in unbehandelter bzw. naturbelassener Form zu sich genommen werden ist die Gefahr von Lebensmittelallergien stark erhöht.

Gemäßigte Formen des Vegetarismus sind aus ernährungsphysiologischer Sicht empfehlenswert jedoch nur, wenn man die richtigen Lebensmittel und Lebensmittelkombinationen auswählt. Auch hier kann es jedoch zu Mangel an Eisen und Jod kommen, da diese fast ausschließlich in tierischen Lebensmitteln vorkommen.

Allgemein gilt jedoch, dass der Verzehr von geringen Mengen Fleisch und Fett und eine gleichzeitige Erhöhung des Obst- und Gemüseverzehrs sowie der Aufnahme an Vollkornprodukten plus eine gesunde Lebensweise (Sport, Verzicht bzw. Einschränkung von Alkohol- und Nikotinkonsum) im Vergleich zur vegetarischen Ernährungsweise zu besseren oder gleichen Voraussetzungen für die Gesundheit sorgt.

## Vegetarisch = Ausgewogen?

Wer sich vegetarisch ernährt, muss auch keinen Nährstoff- und Vitaminmangel fürchten. Voraussetzung ist allerdings eine ausgewogene Zusammenstellung der Mahlzeiten

Nährstoffe: Mangelhaft?

Von wegen, ihm fehlt es an nichts.

Hier die wichtigsten Grundstoffe und Regeln, die Sie dabei beachten müssen:

### Viel Gemüse

Es reicht nicht, nur das Fleisch wegzulassen, um fit und gesünder zu werden. Vollkornprodukte sowie viel frisches Obst und Gemüse (darf ruhig aus der Tiefkühltruhe kommen) gehören zu einer gesunden Ernährung unbedingt dazu. Nur von Burger auf die doppelte Portion Pommes mit Ketchup umzusteigen, reicht eben nicht.



### Eisenmangel

Abgesehen von der Umstellung der Essgewohnheiten gibt es aber noch ein paar kitzelige Punkte: „Das Problem Eisen zum Beispiel, was lange überschätzt worden ist“, sagt Claus Leitzmann, emeritierter Professor für Ernährungswissenschaft an der Universität Gießen. Das pflanzliche Eisen kann vom Körper zwar schlechter aufgenommen werden als tierisches, aber mit zwei Tricks lässt sich das ausgleichen. So erhöht Vitamin C die Eisenaufnahme um bis zu 250 Prozent. Ein Glas Orangensaft zum Essen reicht. Leitzmann rät außerdem, schwarzen Tee zu meiden, vor allem zu den Mahlzeiten: „Die Gerbstoffe binden das Eisen.“

### Zink

Ein anderes Problem ist Zink, das aus pflanzlichen Quellen nicht so gut verwertet werden kann. Wer auf Milch verzichtet, sollte als Zinkquelle viel Hülsenfrüchte (dazu zählen auch Sojaprodukte) sowie Nüsse und Samen essen. Eine echte Zinkbombe ist Bierhefe, die man als Flocken übers Essen streuen kann. Die Flocken würzen sogar, indem sie den Eigengeschmack der Speisen verstärken.

### Jod

Die Versorgung mit Jod ist nicht nur für Vegetarier ein Thema. Die Böden in Deutschland enthalten kaum etwas von diesem Mineral, das der Körper für einen funktionierenden Stoffwechsel unbedingt braucht.

Selbst wer ab und zu Seefisch isst, sollte darüber hinaus jodiertes Salz verwenden und mit Jodsalz hergestellte Produkte unbedingt bevorzugen. Weitere Quellen sind jodhaltiges Mineralwasser, Eier und Milchprodukte, je nach Fütterung der Tiere.

### Vitamine

Mit Vitaminen sind Vegetarier normalerweise wesentlich besser versorgt als Mischköstler; jedoch kommen die Vitamine D und B12 nur in tierischen Lebensmitteln vor. Die beste Alternative ist die Sonne: Der Körper ist in der Lage, unter Einfluss

von Sonnenlicht selbst Vitamin D herzustellen. Das funktioniert sogar im Winter, bei miesem Wetter und dick eingemummelt – täglich 15 Minuten Sonne auf der Gesichtshaut reichen schon. Vegetarier, die Milchprodukte essen, bekommen auch genug Vitamin B12. Für Veganer ist es schon schwieriger, „Nr. 12“ zu tanken. In Milchsäureprodukten wie Sauerkraut steckt ein bisschen, hochwertige Müslis (Frischkornbrei) und Frühstücksflocken sind oft mit B12 angereichert. Professor Leitzmann empfiehlt, das einzige pflanzliche Produkt zu essen, das B12 in wesentlichen Mengen enthält: Algen. Das „Meeresgrün“ ist im Reformhaus und Naturkostladen erhältlich und wird wie Spinat oder als Salat zubereitet. (Sie können sie aber auch als Tabletten einnehmen. (Chlorella oder Spirulina)

### Calcium

Vor Calciummangel brauchen sich Vegetarier nicht zu fürchten. Alle Studien zeigen, dass auch vegan lebende Frauen im Alter kaum an Osteoporose (Knochenschwund) leiden. Veganer kommen mit weniger Calcium aus, weil sie kein tierisches Eiweiß zu sich nehmen und dadurch weniger Kalk über die Nieren ungenutzt ausgeschieden wird.

### Proteine

Auch in punkto Proteine brauchen Sie sich nicht bange machen lassen: Sie werden bestens versorgt. Vor allem, wenn Sie auch Milchprodukte essen. Aber auch Pflanzen enthalten alle acht Aminosäuren, die ein erwachsener Körper nicht selber herstellen kann (essentielle Aminosäuren). Wenn man Hülsenfrüchte, Getreide (oder Nüsse) und Gemüse oder Obst in einer Mahlzeit kombiniert, ergänzen sich die darin enthaltenen Aminosäuren optimal.

„Es reicht auch, die Komponenten innerhalb von vier Stunden einzeln zu essen“, sagt Günter Wagner vom Institut für Sporternährung in Bad Nauheim.

## Statement zum Veganismus

von Prof. Dr. Claus Leitzmann, Ernährungswissenschaftliches Institut der Universität Gießen:

VeganerInnen sind Menschen, die sich ausschließlich mit pflanzlicher Kost ernähren. Sie lehnen den Verzehr von Fleisch, Eiern und Milch und deren Verarbeitungsprodukten aus unterschiedlichen Gründen (u.a. religiösen, gesundheitlichen, ethischen) ab. Bei einer sachgerechten Auswahl und Zubereitung pflanzlicher Lebensmittel ist es möglich, sich bedarfsgerecht zu ernähren. Die oft diskutierten und bei falscher Praxis auch feststellbaren Mängel an Eisen, Vitamin B12, Calcium und Protein treten relativ selten auf, da VeganerInnen sehr ernährungsbewusst sind und ein überdurchschnittlich gutes Ernährungswissen aufweisen. Da VeganerInnen auch andere Verhaltensweisen optimieren (wenig oder kein Nikotin, Alkohol und andere Genussmittel sowie Drogen, ausreichend körperliche Betätigung), verwirklichen sie ein von Experten empfohlenes Lebensstilkonzept.



Studien mit vegan lebenden Menschen, die weltweit, aber auch von uns durchgeführt wurden, zeigen, dass VeganerInnen im Durchschnitt deutlich gesünder sind als die allgemeine Bevölkerung. Körpergewicht, Blutdruck, Blutfett- und Cholesterinwerte, Nierenfunktion sowie Gesundheitsstatus allgemein liegen häufiger im Normalbereich. Neben diesen positiven Aspekten bewirkt die vegane Ernährungsweise gleichzeitig, dass die Umwelt weniger zerstört wird (Gülle und Methan durch Tierhaltung), dass die sog. Entwicklungsländer eigenständiger werden (kein Import von Futtermitteln) und dass Tiere artgerecht behandelt werden. Dadurch werden Tierzucht, Tierhaltung, Tiertransporte und Tierversuche vermindert oder könnten teilweise ganz entfallen.

Wenn alle Menschen vegan leben würden, sähe es besser um die Gesundheit der Menschen, der Umwelt und der Gesellschaft aus. Es gilt, dieses Potential zu nutzen.

Quelle: natürlich vegetarisch 4/2001

## Vegetarier auf Reisen

Wollen Sie beim Essen nicht nur in der Salatbeilage stochern? Hier gibt's Urlaubs-Möglichkeiten für Vegetarier "Dort befinden sich die Ausgänge und gleich bekommen Sie Ihr vegetarisches Menü" – das klingt nach künftigem Service

Im Flugzeug, im Zug, in Hotels: Überall verwöhnt man die Gaumen Reisender mit Leckerem. Was die Auswahl für Vegetarier angeht, sind die Speisekarten jedoch dürftig. Obwohl sich immerhin jeder Vierte zu den Pflanzenfressern zählt. Auch Reiseveranstalter sehen ein, dass sie auf eine derart hohe Zielgruppe reagieren müssen.

### Sondergerichte über den Wolken

Fluggesellschaften steigen derzeit um und bieten verschiedene vegetarische Menüs an. Einziger Haken: Sie müssen das Extra-Gericht im Vorfeld bestellen. Auf internationalen Flügen ist das Sonderessen sogar kostenlos. Übrigens ist das asiatisch-vegetarische Essen meist raffinierter und würziger als die dezenterere europäisch-vegetarische Variante. Auch die Bahn hat ihr Angebot erweitert und bietet auf ihrer Speisekarte die Rubrik "Nicht nur für Vegetarier" an. In asiatischen Ländern kommen Sie als Vegetarier voll auf Ihre Kosten.

### Vegetarische Paradiese

Wollen Sie außerhalb Deutschlands Urlaub machen, bieten sich veggio-freundliche Reiseanbieter wie beispielsweise VegVoyages an. Die organisierten Trips führen meist in asiatische Regionen, wo Fleisch eher selten auf den Tisch kommt.

Ganz im Gegensatz dazu werden Vegetarier wohl in Argentinien weniger glücklich werden: ohne Steak geht hier gar nicht.

**Amerikanische Metropolen** bieten die exotischste und umfangreichste Auswahl an fleischlosem Essen. So kürte der Online-Guide *HappyCow* nach einer Abstimmung die besten Städte für Pflanzenfresser. New York räumte den ersten Platz ab, gefolgt von San Francisco und London.

**Innerhalb Deutschlands** finden Sie im Restaurant-Führer des *Vegetarier-Bund Deutschlands* e. V. alles, was der Gaumen begehrt.

600 vegetarische oder vegane Gaststätten sind nachzulesen in der Broschüre "Speisen auf Reisen" (für zirka 2,50 Euro erhältlich im Online-Shop) oder in der tagesaktuellen Version auf [www.fleischlos-genießen.de](http://www.fleischlos-genießen.de).



Bild: [www.pixabay.de](http://www.pixabay.de)

# Rezepte



---

# Limetten-Quark-Creme mit Himbeeren

**Dessert für 4 Personen**

---

## Zutaten:

- 16 Amarettini, (etwas dickere, weiche Sorte)
- 200 g fettarmer Frischkäse,
- 250 g Magerquark,
- 1 Tü. Vanillezucker,
- Rohrzucker oder Ahornsirup nach Belieben
- 1 unbehandelter Limette, abgeriebene Schale und der Saft davon
- 250 g Himbeeren (TK-Ware)

## Zubereitung:

- Die Himbeeren auftauen, ein paar Früchte zurück legen für die Deko.
- Den Frischkäse, Quark, Vanille-Extrakt, Zucker, Limettenschale und -saft in einer Schüssel mit einem Schneebesen cremig schlagen.
- Die Amarettini zerbröseln und auf Dessertschalen verteilen.
- Die Limetten-Creme darauf verteilen.
- Mit dem Zauberstab die Himbeeren pürieren, dann durch ein feines Sieb streichen, mit Rohrzucker oder Ahornsirup und etwas Zimt abschmecken und über die Creme gießen.
- Mit Himbeeren und je 1 Amarettini dekoriert sofort servieren.

**Tipp:** Diese Soße ist köstlich und passt hervorragend zur Limetten-Creme. Aber Sie können die Creme auch einfach mit den Himbeeren garnieren. Ist was für's Auge und spart Zeit. Alternativ können Sie auch jedes Obst der Saison verwenden, besonders lecker auch mit Erdbeeren oder Kirschen. Wer den Amaretto-Geschmack nicht mag, kann auch Dinkel-Orangen-Kekse oder Dinkel-Schoko-Kekse oder Baiser verwenden. Statt Limetten können Sie auch Zitrone verwenden.

(pro Person: 211 kcal / 886 kJ / 16,0 g Eiweiß / 0,9 g Fett / 32,7 g Kohlenhydrate)

---

# Broccoli-Bulgursalat

## Zutaten für 4 Personen

---

### Zutaten:

125 g	Weizengrütze (Bulgur) oder Couscous
300 ml	Gemüsebrühe
400 g	Broccoli
200 g	Schafskäse
16	Cherry-Tomaten
2 EL	Rapsöl der ein hochwertiges Keimöl
2 EL	Essig
1 TL	Senf
2 EL	gehackte Kräuter
	Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

- Die Weizengrütze in kochende Gemüsebrühe einstreuen und ausquellen lassen.
- Den Broccoli putzen, in kleine Röschen teilen, Stiel ebenfalls putzen und schälen und in feine Stückchen schneiden, ganz kurz blanchieren.
- Den Schafskäse würfeln.
- Tomaten einmal halbieren, den Stielansatz heraus schneiden, dann achteln.
- Das Dressing aus Essig, Öl, Senf, gehackte Kräuter, Salz und Pfeffer herstellen.
- Alle Zutaten gründliche vermischen.

**Tipp:** Passt gut auf ein Party-Buffet und zu Kurzgebratenem, eignet sich aber auch als Hauptgericht dann mit einem frischen Joghurt-Knoblauch-Dipp:  
150g Naturjoghurt mit Salz, Pfeffer und einer geriebenen Knoblauchzehe gut vermischen - schon fertig.  
Wenn Sie es schneller haben wollen, können sie den Broccoli sehr fein zerteilen und roh in den Salat mischen. Das ist sehr lecker und knackig.



---

# Fenchel-Orangen-Salat

## Zutaten für 4 Personen

---

### Zutaten:

500 g Fenchel,  
3 Orangen,  
50 g gehackte Haselnusskerne,  
3 EL Weißweinessig,  
Salz, weißer Pfeffer,  
1 Knoblauchzehe,  
6 EL Olivenöl oder Walnussöl

### Zubereitung:

- Den Fenchel putzen, waschen, vierteln und in feine Streifen schneiden.
- Die Orangen dick schälen, dabei die weiße Haut wegschneiden.
- Dann die Filets aus ihren Trennhäuten schneiden und halbieren, Saft auffangen.
- Fenchel, Orangenfilets und Haselnusskerne in einer Schüssel locker mischen.

### Für das Dressing:

- Den Essig mit Salz, Pfeffer und der durchgepressten Knoblauchzehe verrühren.
- Mit dem Öl und Orangensaft verquirlen.
- Das Dressing vorsichtig unter den Salat heben und durchziehen lassen.

(pro Person: 264 kcal / 1.109 kJ / 5,7 g Eiweiß / 19,5 g Fett / 15,3 g Kohlenhydrate)

---

# Kichererbsen - Salat

## Zutaten für 4 Personen

---

### Zutaten:

- 1 große Orange(n), unbehandelte
- 4 Frühlingszwiebel(n)
- 250 g Fleischtomate(n)
- 120 g Kichererbsen (Dose)
- 30 g Oliven, in Wasserlake eingelegte, gemischte
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 2 EL Petersilie, gehackt
- 2 EL Essig (Weißweinessig)
- 1 EL Olivenöl
- Pfeffer aus der Mühle
- Salz
- 1 Prise Zucker

### Zubereitung:

- Die Orangen heiß abwaschen, die Schale zur Hälfte abreiben und in eine Salatschüssel geben.
- Die Frucht dann schälen, in Würfel schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben.
- Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.
- Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen und dann in mundgerechte Stücke schneiden.
- Die Kichererbsen und Oliven abseihen.
- Den Knoblauch schälen und pressen.
- Alle Zutaten in die Salatschüssel zu den Orangen geben.
- Zum Schluss mit Petersilie, Essig, Olivenöl, Pfeffer, Salz und Zucker vermengen und abschmecken.

---

# Gelbe Paprika-Creme-Suppe

---

## Zutaten für 4 Personen

---

1	kl.	Zwiebel
1		Möhre
1	Stück	Knollensellerie
2		gelbe Paprika
2		Kartoffeln, mehlig kochend
1	EL	Olivenöl
¾	l	Gemüsebrühe
1		Lorbeerblatt
		Salz, Pfeffer, etwas Muskatnuss, etwas 1.5%ige Milch

## Zubereitung:

- Gemüse und Kartoffeln waschen, putzen und würfeln.
- Einen kleinen Teil der Paprika in sehr feine Streifen schneiden und bei Seite legen.
- Öl in einem Topf erhitzen, Gemüsewürfel darin anbraten und mit der Gemüsebrühe aufgießen.
- Lorbeerblatt dazugeben.
- Ca. 10 Minuten kochen bis die Kartoffeln gar sind.
- Das Lorbeerblatt heraus nehmen.
- Einen Schuss der Milch hinzu geben und die Suppe pürieren.
- Mit Salz Pfeffer und Muskat abschmecken.
- Mit feine Paprikastreifen bestreuen und heiß servieren.

Dazu passt etwas Roggen- oder Vollkornbaguette.

Pro Portion 3 g Fett

---

# Möhren-Ingwer-Creme

---

## Zutaten für 4 Personen

---

### Zutaten:

1		Gemüsezwiebel
2		Knoblauchzehen
3	EL	Olivenöl
2	kl.	Kartoffeln
500	g	Möhren
½		Chilischote ohne Kerne
200	g	Schmand oder Kokosmilch
600	ml	Gemüsebrühe
1		3 cm großes Stück einer Ingwerknolle, frisch
1	Bd.	Petersilie oder Kerbel, fein gehackt



Bild: Evelyn Braunisch

### Zubereitung:

- Kartoffeln waschen, schälen, in feine Würfel schneiden.
- Die Möhren putzen, klein schneiden.
- Chilischote entkernen, fein hacken.
- Das Stück Ingwerknolle schälen und fein raspeln oder wie den Knoblauch würfeln.
- Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen, in feine Würfel schneiden und im Olivenöl andünsten.
- Möhren, Kartoffeln und die Chilischote dazu geben und unter ständigem Rühren mit dünsten.
- Den Ingwer zu der Möhren-Kartoffel-Mischung geben und mit der Gemüsebrühe auffüllen.
- Noch etwas 10 Minuten garen und die Suppe dann mit einem Pürierstab zu einer feinen Creme pürieren.
- Zum Schluss mit dem Schmand verfeinern, noch einmal abschmecken und mit etwas gehackter Petersilie und Crêpes-Streifen garnieren.

---

# Mediterraner Nudelsalat

## Zutaten für 4 Personen

---

### Zutaten:

250 g	Dinkelnudeln, vorzugsweise Hörnle oder Spirelli
250 g	Kirschtomaten, halbiert
125 g	Schafskäse, in kleine Würfel
100 g	Oliven, schwarz ohne Stein
1	Zwiebel gewürfelt
2 Zehen	Knoblauch, zerdrückt
2 EL	Petersilie, gekackt
2 EL	Basilikum, gekackt
1/8 Liter	Gemüsebrühe
4 EL	Zitronenessig
2 EL	Olivenöl
1 Prise	Zucker
1 TL	Salz
	Pfeffer

### Zubereitung:

- Die Dinkelnudeln al dente kochen, (2 Minuten weniger wie üblich) und in kaltem Wasser abbrausen.
- Die erkaltete Brühe mit dem Olivenöl, Zitronenessig, den Gewürzen und Kräutern mischen und unterheben.
- Anschließend die restlichen Zutaten hinzufügen und den Salat über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
- Vor dem Servieren noch ein wenig Brühe und Olivenöl unterheben, da die Flüssigkeit komplett in die Nudeln gezogen ist.

**Tipp:** Dieser Salat eignet sich hervorragend als Beilage zum Grillen, da er leicht ist und nicht so schwer im Magen liegt.  
Statt Zitronenessig können Sie auch frischen Zitronensaft verwenden.

---

# Nudelsalat mit Pesto

Zutaten für 4 Personen

---

## Zutaten:

3 Bund Basilikum  
½ Bund Petersilie  
3 Knoblauchzehen  
4 Esslöffel Pinienkerne  
50 g frisch geriebener Parmesan  
50 g frisch geriebener Pecorino (italienischer Schafskäse)  
100 ml kaltgepresstes Olivenöl  
Salz  
schwarzer Pfeffer  
250 g Bandnudeln  
300 g Zucchini  
100 g Brunnenkresse  
200 g Thunfisch aus der Dose, abgetropft

oder 250 g fertiges Pesto aus dem Glas, ergänzt durch gehackte Petersilie oder Bärlauch

## Zubereitung:

- Kräuter waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen. Knoblauchzehen schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett unter ständigem Wenden bei mittlerer Hitze rösten.
- Die Kräuter mit den Knoblauchwürfeln und den Pinienkernen im Mörser zerreiben.
- Das Püree in eine Schüssel geben und nach und nach mit dem Käse, dem Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer verrühren.
- Den Pesto zugedeckt für etwa eine Stunde in den Kühlschrank stellen.
- Die Nudeln in einem großen Topf mit Wasser und einem Tropfen Öl kochen, bis sie "al dente" (bissfest, nicht zu weich) sind.
- Zucchini waschen und in kleine Würfel zerschneiden.
- Brunnenkresse ebenfalls waschen und Blättchen abzupfen.
- Die Nudeln in ein Sieb gießen, dabei 3 Esslöffel vom Kochsud auffangen und unter das Pesto mischen.
- Den abgetropften Thunfisch in kleine Stücke zerteilen.
- Nudeln, Zucchini, Brunnenkresse, Thunfisch und Pesto mischen und Salat zugedeckt bis zum Servieren durchziehen lassen.

**Tipp:** Es gibt im Handel viele Sorten Pesto fertig zu kaufen. Achten Sie aber darauf, dass nicht zu viele unerwünschte Konservierungsstoffe enthalten sind. Gutes Pesto braucht nur die originalen Zutaten und evtl. Zitronensäure zur Farberhaltung.

---

# Linsencurry in Kokoscreme

---

## Zutaten 4 Personen

---

<b>Zutaten:</b>	200 g	rote Linsen
	1 Msp.	Kurkuma
	1	Zwiebel
	2	Möhren
	1 Stange	Bleich-Sellerie
	1 kl.	Blumenkohl
	200 ml	Kokosmilch
	1 TL	Honig
	2 EL	Öl
	1 Be	Vollmilchjoghurt
	1 EL	Sesam, trocken geröstet
		Koriander, milder Curry, Salz, etwas Gemüsebrühe

## Zubereitung:

- Das Gemüse waschen, die Zwiebel putzen und fein würfeln.
- Die Möhren in nicht zu dünne Scheiben schneiden.
- Sellerie, wenn nötig abziehen und in dünne Stücke schneiden.
- Den Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen.
- 1 EL Öl in einer großen, schweren Pfanne oder einem Wok erhitzen, die Zwiebeln darin glasig werden lassen, die Linsen dazu geben, kurz anschmoren und mit wenig Gemüsebrühe angießen.
- Bei geschlossenem Deckel etwa 15 Min. garen und vom Feuer ziehen.
- In der Zwischenzeit in einer zweiten Pfanne das restliche Öl erhitzen, Stangensellerie, den Blumenkohl, Möhren und Honig hineingeben und unter Rühren anbraten.
- Das Gemüse soll knackig bleiben.
- Alles in die Pfanne mit den Linsen geben, die Kokosmilch angießen, mit Pfeffer und Kurkuma würzen und bei geschlossenem Deckel noch 5 Minuten garen.
- Den Joghurt mit Curry & Korianderpulver verrühren, separat dazu reichen.
- Den Sesam in einer Pfanne trocken rösten und beim Servieren über das Curry streuen.

---

# Französische Linsenpfanne

## Zutaten für 4 Personen

---

### Zutaten:

150 g	französische (schwarze)Linsen
250 ml	Gemüsebrühe
2	Knoblauchzehe
2	dünne Stange Lauch
2	Karotte
2	Tomaten
2 TL	Raps- oder Olivenöl
4 EL	Tomatenmark
	Salz, Pfeffer
	Majoran
120 g	Schafskäse

### Zubereitung:

- Die Linsen ca. 20 Minuten in der Gemüsebrühe kochen, bis sie bissfest sind.
- Den Knoblauch schälen und fein würfeln.
- Die Lauchstange putzen, der Länge nach halbieren und unter fließend kaltem Wasser gründlich waschen.
- Den Lauch in schmale Streifen schneiden.
- Die Tomaten waschen, die Karotte waschen und schälen und alles in mundgerechte Stücke schneiden.
- Das Öl in einer Pfanne erhitzen.
- Nacheinander das Gemüse hinzufügen und unter Rühren anschwitzen.
- Das Tomatenmark und die gegarten Linsen dazu geben.
- Die Linsenpfanne mit etwas Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken und vor dem Servieren mit kleinen Schafskäsewürfeln bestreuen und vorsichtig unterziehen.



---

# Ofengemüse

## Menge nach Personen bestimmen

---

### Zutaten:

3-4 EL Olivenöl,  
je nach Personenanzahl Kartoffeln, gewaschen, geschält und geachtelt  
Karotten, geschält, in Streifen  
Paprikaschoten, geputzt, gewaschen, in grobe Streifen geschnitten  
Zwiebeln, geschält und geviertelt  
Zucchini, gewaschen, nicht schälen! grob gewürfelt,  
etwas Pfeffer, Paprikapulver, milder Curry, Korianderpulver  
Salz  
Tomaten, ohne Stielansätze, gewaschen, geachtelt  
frischer oder getrockneter Thymian

### Zubereitung:

- Backofen auf 200 °C vorheizen.
- Tiefes Backblech mit 1 EL Öl auspinseln.
- Das Gemüse mit dem Rest Öl und den Gewürzen in einer großen Schüssel vermischen, auf dem Blech verteilen.
- 20 Minuten bei 200 °C garen.
- Dann mit reichlich frischem Thymian bestreuen und weitere 15 Minuten schmoren.

Für eine bessere Verträglichkeit, kann man die Paprika und Zwiebeln gegen andere Gemüse, z.B. Kürbis, Auberginen, Fenchelknolle, Staudensellerie, Pastinaken,... austauschen.

---

# Möhrengratin

Zutaten für 2- 4 Personen

---

## Zutaten:

300 ml Gemüsebrühe  
150 ml Milch oder Reismilch  
125 g Polenta-Grieß  
500 g Bundmöhren  
1 EL Butter  
Vollrohrzucker  
Salz Pfeffer  
100 g Schmand  
3 EL Petersilie, gehackt  
100 g Bergkäse, geraspelt oder Pecorino

## Zubereitung:

- In einem großen Topf Gemüsebrühe und Milch aufkochen, Polenta-Grieß einrühren und auf der ausgeschalteten Herdplatte 5 Min unter Rühren köcheln lassen.
- Beiseite stellen und 10 Min quellen lassen.
- Möhren putzen, evtl. schälen und längs halbieren.
- In einer heißen Pfanne Butter schmelzen, Möhren darin andünsten, 5 EL Wasser zugeben und zugedeckt 10 Min. bei milder Hitze dünsten.
- Mit einer Prise Salz, Zucker und Pfeffer würzen.
- Schmand, Petersilie und die Hälfte des Käses unter die Polenta mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- In eine gefettete Auflaufform (20x12cm) füllen, mit den Möhren belegen und mit dem restlichen Käse bestreuen.
- Im Ofen bei 200 °C (Umluft 180°C) auf der mittleren Schiene 18-20 Min überbacken.
- Petersilie über das Gratin streuen und sofort servieren.

**Tipp:** Dazu passen gemischte frische grüne Blattsalate (Ruccola, Eichblatt, Romana, Portulak, Giersch ...)

---

# Couscous-Salat

---

## Zutaten für 4 Person

---

### Zutaten:

40 g Pinienkerne,  
4 TL Butter,  
je 4 Msp. gemahlener Kreuzkümmel, Zimt, Koriander, Piment, Kardamom  
4 Prise Rohr-Zucker,  
500 ml Gemüsebrühe,  
400 g Instant-Couscous,  
8 EL Rosinen oder Korinthen  
4 EL gehackte Minze,  
3 Bund ! gehackte, glatte Petersilie  
Salz, Pfeffer,  
Zitronensaft, ruhig etwas mehr

### Zubereitung:

- Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe hellbraun rösten.
- Aus der Pfanne nehmen.
- Die Butter in der Pfanne zerlassen, die Gewürze ca. 1 Min. rösten.
- Die Brühe angießen, aufkochen lassen, dann den Couscous einrühren.
- Einen Deckel auf die Pfanne geben und den Couscous ohne weitere Hitzezufuhr ca. 5 Min. quellen lassen.
- Pinienkerne, Rosinen, Petersilie und Minze untermischen.
- Den Couscous mit reichlich Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

(pro Glas: ca. 179 kcal / 751,8 kJ / 3,4 g Eiweiß / 11,6 g Fett / 14,9 g Kohlenhydrate)

**Tipp:** Dieser Couscous-Salat schmeckt warm und kalt.

---

# Amaranth-Gemüsepfanne

Zutaten für 4 Personen

---

## Zutaten:

300 g Amaranth  
6 EL Olivenöl  
600 ml Gemüsebrühe  
300 g Möhren  
400 g Porree  
100 g Walnuskerne  
1 Bund Petersilie  
2 TL abgeriebene Zitronenschale  
Salz  
grüner Pfeffer, frisch gemahlen

## Zubereitung:

- Amaranth in Olivenöl 5 Minuten unter ständigem Rühren anbraten.
- Gemüsebrühe hinzugeben und 45 Minuten zugedeckt leicht köcheln lassen.
- Möhren und Porree putzen und klein schneiden.
- Walnuskerne grob und Petersilie fein hacken.
- Gemüse nach 35 Minuten zum Amaranth geben und weitere 10 Minuten garen.
- Mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen.
- Zuletzt die gehackten Walnuskerne und die Petersilie unterheben.

**Tipp:** Es können alle beliebigen Gemüsesorten verwendet werden.  
Broccoli oder Kürbis schmecken z.B. sehr lecker in diesem Gericht.

---

# Würziges Hirsegericht

---

## Zutaten für 2 Personen

---

150	g	Hirse
350	ml	Gemüsebrühe
1		Knoblauchzehe
1	TL	Curry, mild
½	TL	getrockneten Majoran
1	EL	Olivenöl
	EL	Kräuter, gemischt (Schafgarbe, Schnittlauch, Gundermann, Liebstöckel, ...)
150	g	Bergkäse oder Schafskäse (alternativ 30%igen Käse) evtl. Gemüsebrühe zum Nachwürzen

## Zubereitung:

- Die Hirse mit der Gemüsebrühe aufkochen.
- Bei geschlossenem Deckel etwa 5 Minuten kochen und dann 15 –20 Minuten ausquellen lassen.
- Die Knoblauchzehe schälen und sehr fein würfeln oder pressen.
- Die Hirse mit Majoran, Curry und Knoblauch abschmecken.
- Die Butter und die Kräuter daruntermischen.
- Auf Wunsch geriebenen Käse darüber streuen bzw. untermischen.

Dazu passen alle Blattsalate und Gemüse.



## Variante: Schnelle Hirsepfanne

- Die Hirse so wie oben aber nur mit 300 ml Flüssigkeit garen.
- Unter die lauwarmer Masse 2 gequirte Eier, mit Muskat gewürzt, rühren.
- Nach Geschmack leicht nachsalzen. 2 mittelgroße Zwiebeln schälen und grob hacken (oder die entsprechende Menge Lauch). Die Zwiebel in 1 EL Olivenöl goldgelb braten.
- Die Hirse (wie oben zubereitet) darüber verteilen und mit 3 EL frisch geriebenem Käse überstreuen.
- Das Ganze 5 – 10 Minuten bei geschlossenem Deckel und geringster Hitzezufuhr ziehen lassen, bis das Ei gestockt ist.
- Mit frischen, gehackten Kräutern bestreuen. Lecker.

**Tipp:** Wer es exotisch scharf mag, kann zusätzlich, Koriander, Kardamom und Chili zum Abschmecken verwenden.

---

# Hirsespeise

## Zutaten für 4 Personen

---

### Zutaten:

4 Ta Hirse  
8 Ta Wasser, heiß  
8 EL Rosinen  
4 TL Ahornsirup oder Malz oder STEVIA(2Tropfen)  
etwas Sahne oder Mandelmus  
1 TL Zimt  
Mandelblättchen oder gehackte Haselnüsse oder Sonnenblumenkerne  
nach Belieben

### Zubereitung:

- Die Hirse in einem heißen Topf etwa eine 1 Minute rösten.
- Das heiße Wasser dazugeben, aufkochen und bei schwacher Hitze 15 - 20 Minuten garen.
- Mit den Rosinen und dem Süßmittel vermischen.
- Die Sahne bzw. Mandelmus daruntermischen, mit Zimt und den gerösteten Nüssen bestreut servieren.

**Tipp:** das ist auch ein sehr gutes Frühstück und kann mit Hirse vom Vortag rasch gezaubert werden. Die Hise nur noch erwärmen, Rosinen, Süßmittel und Mandelmus zufügen, Mandelblättchen darüber streuen – fertig.

---

# Masala Bhat

## Gewürzreis mit Nüssen

Zutaten für 6 – 8 Portionen

---

### Zutaten:

500	g	Basmatireis
4	EL	Butterschmalz oder Rapsöl
3		Zwiebeln, geschält und fein gehackt
1		Zimtstange, in 3-4 Stücke gebrochen
4		Kardamom-Kapseln, die Samen daraus
6		Nelken
10		Pfefferkörner, schwarz
½	TL	Kurkumapulver
1	TL	Salz
600	ml	heißes Wasser
100	g	Cashewnüsse
1	Bd.	Koriandergrün, fein geschnitten
1		grüne Chillischote, fein gehackt
1	TL	schwarze Senfkörner

### Zum Garnieren:

2	EL	frische Korianderblätter, fein gehackt
2	EL	Kokosraspel Zitronenscheiben

### Zubereitung:

- 2/3 vom Butterschmalz in einen großen Topf geben und erhitzen.
- Die Zwiebeln darin goldbraun anbraten.
- Zimt, Kardamom, Nelken und Pfefferkörner in ein Teeei geben.
- Reis, Kurkumapulver und Salz zu den Zwiebeln geben, anbraten und mit heißem Wasser auffüllen, das Gewürzei hineinhängen, aufkochen lassen und 25 Minuten bei kleiner Hitze, zugedeckt ausquellen lassen.
- In einer kleinen Pfanne das restliche Fett erhitzen und darin die Cashewnüsse goldbraun braten, herausnehmen und beiseitestellen.
- In der gleichen Pfanne Chili und Senfkörner kurz anbraten.
- Die Cashewnüsse dazugeben, alles über den Reis geben und mit einer Gabel auflockern, Koriandergrün untermischen.
- Mit Kokosraspeln und Zitrone garnieren.

**Tipp:** Koriandergrün kann gegen Kerbel getauscht werden. Beide sollten nicht stark erhitzt werden. Koriander wird dann rasch sehr seifig im Geschmack.

# Mensch in Balance

## Ernährungsberatung



Bild: Evelyn Braunsch

**Evelyn Braunsch**  
Dipl. Oecotrophologin / Heilpraktikerin  
Ziegelstr. 29  
65554 Limburg / Ahlbach  
[www.mensch-balance.de](http://www.mensch-balance.de)  
[mensch-balance@web.de](mailto:mensch-balance@web.de)  
06433 946568