



Gesunde Küche

-schnell und nachhaltig-

vorgestellt durch die Kreisvolkshochschule Westerwald e.V.



Bewusst genießen, sich gesund und nachhaltig ernähren, das möchten sicherlich viele von uns. Doch dies scheint mit großem zeitlichem Aufwand und gesteigerten Kosten kaum mit Alltag, Familie und Beruf möglich zu sein.

In unseren "Kurz-Koch-Kursen" anlässlich der Messe "Gesund im Westerwald" werden pffiffige, leckere, schnelle Gerichte und Ideen vorgestellt. Unser Dozent, Patrick George, präsentiert über den Tag verteilt mehrere Rezepte aus der schnellen, gesunden und nachhaltigen Küche. Zwischen den "Kurz-Koch-Kursen" bietet sich die Möglichkeit, die Vor-Ort zubereiteten Speisen zu probieren und dabei ins Gespräch sowie in den Austausch zu kommen. Des Weiteren wird es am Stand der VHS weitere Informationen zur gesunden, nachhaltigen Küche geben. Auch allgemeine Küchentipps, wie z.B. zum Thema Küchenvorbereitung, "Resteverwertung", Müllvermeidung u.ä. werden Thema sein.

Seien Sie also gespannt und erleben Sie die gesunde Küche - schnell und nachhaltig. Die Rezepte der vorgestellten Gerichte sind dieser Mappe beigelegt und können ebenso gerne per eMail bei der Kreisvolkshochschule angefordert werden: info@vhs-ww.de

Ratz-Fatz-Gemüsepfanne

(4 Portionen)

Zutaten: 2 Zucchini, in Scheiben geschnitten
4 Möhren, in Stifte geschnitten
3 Paprikaschoten, rot, gelb und grün, gewürfelt
1 Zwiebel
375 ml Gemüsebrühe (am besten selbst gemacht!)
1 kl. Dose Tomatenmark
1 Zehe Knoblauch
Pflanzenöl zum Anbraten

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch in die Pfanne geben und leicht anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Karotten und Zucchini dazugeben und kurz mit braten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und einige Minuten offen kochen lassen. Nun die Paprika und das Tomatenmark untermischen und ebenfalls kurz aufkochen lassen. Nun mit einer guten Prise Zucker und etwas Pfeffer abschmecken.

Tipp: Als Hauptgang mit Reis oder Bratkartoffeln servieren. Oder direkt einige zuvor gekochte Salzkartoffeln kurz vor dem Servieren dem Ganzen hinzugeben und in der Gemüsepfanne erwärmen.

Gemüse-Frikadellen

(4 Portionen)

Zutaten: 500 g Gemüse, festkochende Sorten
1 EL Zitronensaft
2 Eier
2 EL Haferflocken
1 Bund Kräuter, gemischt
Salz & Pfeffer
etwas Mehl
etwas Öl zum Anbraten



Zubereitung:

Das Gemüse je nach Sorte putzen und schälen, waschen und auf der Gemüsereibe grob raspeln oder in kleine Stücke schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln.

Kräftig gesalzenes Wasser aufkochen. Das zerkleinerte Gemüse dazugeben und etwa 4 Minuten bissfest garen. Die überschüssige Kochflüssigkeit abgießen (kann als Grundlage für einen Gemüsefond genutzt werden). Das Gemüse abkühlen lassen. Dann in eine Schüssel geben und mit den Eiern, den Haferflocken und den Kräutern (klein gehackt) vermischen. Die Masse mit Pfeffer und Salz würzen.

Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und aus der Masse mit mehligten Händen Frikadellen-Bällchen formen. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten in der Pfanne braten; mehrmals wenden.

Dazu schmeckt sehr gut selbstgemachter Kräuterquark.

Möhren-Kartoffel-Salat

(ca. 4 Portionen)

Zutaten: 1 kg Kartoffeln, festkochend
4 große Möhren
1 Bund Schnittlauch
2 EL Olivenöl
200 ml Gemüsebrühe
4 EL Olivenöl
4 EL Apfelessig
Salz
Pfeffer, gemahlen (wenn möglich bunter aus der Mühle)
1 TL Honig

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen und mit der Schale kochen. Noch warm pellen und je nach Kartoffelgröße vierteln oder achteln oder in etwas dickere Scheiben schneiden.

Die Möhren schälen und in dünne Stifte schneiden. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und darin die Möhren kurz anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen. Danach Möhren mit dem Sud zu den Kartoffeln geben. Den Schnittlauch schneiden und ebenfalls dazugeben.

Nun aus Olivenöl, Apfelessig, Salz, Pfeffer und Honig eine Vinaigrette anrühren und über den Salat geben. Vorsichtig vermengen und 30 Minuten ziehen lassen.

Rohkostbratlinge

(ca. 2 Portionen)

Zutaten: 1 Zucchini
1 Karotte
2 Eier
50 g Gouda, gerieben
etwas Salz und Pfeffer
1 Frühlingszwiebel

Zubereitung:

Zucchini, Frühlingszwiebel und Karotte waschen, die Karotte schälen. Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und die Zucchini und die Möhre raspeln. Achtung, die Zucchini könnte viel Wasser verlieren.

Tipp: Die Zuchiniraspel vor dem Weiterverarbeiten in einem Tuch ausdrücken.

Alles mit Käse, den Eiern, Pfeffer und Salz in einer kleinen Rührschüssel vermengen. Aus der Masse kleine Bratlinge formen und auf das Backblech setzen. Man erhält aus den angegebenen Zutaten ca. sechs Bratlinge.

Für 15 - 20 Minuten in den auf 180°C vorgeheizten Ofen schieben und danach genießen.

Tipp: Die Bratlinge können auch in der Pfanne mit wenig Pflanzenöl ausgebacken werden. So werden diese noch saftiger und knuspriger. Nach dem Braten auf Küchenpapier entfetten...

Schneller Reissalat

(ca. 4 Portionen)

Zutaten: 1 ½ Tassen Reis
Salzwasser (besser: hausgemachter Gemüse-Fond!)
150 g Champignons, braune
1 Stange Lauch
1-2 Zehen Knoblauch
2 EL Pflanzenöl (zum anbraten)
1 mittelgroße Zwiebel
1 Paprikaschote, rot

Für die Marinade:
¾ EL Honig (nach Geschmack mehr oder weniger)
4 EL Olivenöl
3 EL Balsamico (bianco)
1 Bund Kräuter, frische (Dill, Petersilie, Basilikum), nach Geschmack
evtl. Gewürz(e) nach Wahl
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Den Reis wie gewohnt in Salzwasser bzw. Brühe kochen und auskühlen lassen (am besten Quellmethode). In der Zwischenzeit die blättrig geschnittenen braunen Champignons zusammen mit dem in Ringe geschnittenen Lauch mit Öl kurz anbraten. Den fein geschnittenen Knoblauch hinzugeben (wer keinen Knoblauch mag, lässt diesen einfach weg!). Anschließend im eigenen Saft ca. 10 min. zugedeckt dünsten und nach Bedarf mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Danach auch auskühlen lassen.

Nebenbei Zwiebel und Paprika würfelig schneiden und die Marinade zubereiten. Dafür den Honig mit Olivenöl, weißem Balsamico und den frisch gehackten Kräutern gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer oder anderen zusätzlichen Gewürzen (je nach persönlichem Geschmack) noch etwas verfeinern.

Den ausgekühlten Reis mit der gedünsteten Champignon-Lauchmischung, der gehackten Zwiebel und der Paprika gut vermengen. Am Schluss mit der Marinade gleichmäßig vermischen.

Danach ab in den Kühlschrank und ziehen lassen. Ca. 2 Std. haben sich als durchaus schmackhaft erwiesen.

Übrigens... Wir suchen Dich! Weitere Infos gerne bei Deiner Volkshochschule



Bunte Rohkostsalate

Bunter Rohkost-Mix-Salat (ca. 3-4 Portionen)

Zutaten: 300 g Möhren
150 g Brokkoli
150 g Blumenkohl
1 Apfel
1 EL Zitronensaft, frisch gepresster
1 EL Öl (Rapsöl)
1 TL Honig, flüssiger
1 TL Senf, mittelscharfer
Salz und Pfeffer

Anmerkung: Die Gemüse können durch weitere Rohkost-Gemüse ersetzt bzw. variiert werden, jedoch sollten wegen des Geschmacks immer mindestens 200 g Möhren im Salat verarbeitet werden.
Ein paar kleingehackt, geröstete Nüsse (z.B. Walnuss, Haselnuss o.ä.) geben dem Ganzen noch einen ganz besonderen Touch!

Zubereitung:

Die rohen Gemüse und den Apfel putzen. Anschließend (mit einer Küchenmaschine) grob zerkleinern, dann mit den anderen Zutaten vermischen. Kurz ziehen lassen und servieren.

Cremiger Kohlrabi-Rohkost-Salat (4 Portionen)

Zutaten: 4 Kohlrabi
70 ml Essig (Obstessig)
100 ml süße Sahne oder Crème fraîche
1 Zwiebel, gewürfelt
Salz und Pfeffer
n.B. frische Kräuter (fein geschnitten)

Zubereitung:

Den Kohlrabi grob raspeln. Ein Dressing aus Sahne und Obstessig herstellen. Kräftig mit Pfeffer und Salz abschmecken. Den Kohlrabi mit den Zwiebeln und dem Dressing mischen.

Tip: Den Salat etwas im Kühlschrank ziehen lassen...
Der Geschmack wird natürlich besser



Spitzkohl Rohkostsalat (4 Portionen)

Zutaten: 1 Spitzkohl
2 Möhren
1 EL Kräuter (z.B. Petersilie, Dill, Schnittlauch)
1 Zitrone
1 Limette
4 EL Olivenöl oder Sonnenblumenöl, je nach Größe des Kohls auch mehr
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Bei dem Spitzkohl die äußeren Blätter entfernen, dann den Spitzkohl klein schneiden. Am einfachsten geht das, wenn man ihn viertelt und dann von vorne nach hinten in Streifen schneidet.

Zitrone und Limette auspressen. Möhren raspeln. Den Spitzkohl mit allen anderen Zutaten mischen. Am besten den Salat für ein paar Stunden kaltstellen, damit er durchzieht.

Rotkohl-Apfel-Rohkost-Salat (ca. 4-8 Portionen)

Zutaten: 1 kl. Kopf Rotkohl
2 m.-große Äpfel, süßsauer z. B. Berlepsch
Salz
3 EL Essig, z.B. Walnussessig
2 gestr. EL Rohrohrzucker
2 EL Sonnenblumenöl

Zubereitung:

Die äußeren Blätter des Rotkohls entfernen. Den Rotkohl vierteln, den Strunk herausschneiden und den Kohl auf dem Gemüsehobel in feine Streifen hobeln (wer es grober mag mit dem Messer z.B. in Rauten schneiden). Jetzt einen TL Salz über den gehobelten Kohl geben und mit den Händen durchkneten, bis etwas Saft austritt. Die Äpfel schälen, entkernen, ebenfalls fein hobeln und zum Rotkohl geben.

Mit Zucker, Essig und Öl süßsauer abschmecken und mindestens eine halbe Stunde ziehen lassen.

Tipp: Dieser Rohkost-Salat lässt sich super mit Nüssen und/oder Feta-Käse aufmotzen. Der Salat reicht - je nach Größe des Kohlkopfes - für etwa 4 Personen als Beilage. Mit halben Walnüssen und Käsestückchen wird eine Vorspeise daraus oder mit einem Stück Landbrot oder Baguette dazu ein komplettes Abendessen.

Vegane One-Pot-Pasta

(4 Portionen)



Zutaten:

300 g Nudeln
1 Dose Tomaten
1 Aubergine
1 Zucchini
1 Möhre
1 Zwiebel, klein gehackt
2 Knoblauchzehe, klein gehackt
2 EL Öl
etwas Petersilie
Salz und Pfeffer
evtl. weitere Gewürze z.B. mediterrane Kräuter

Zubereitung:

Eine große Pfanne oder einen Wok erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin in Olivenöl anschwitzen. Gestückelte Aubergine, Zucchini und Karotte hinzugeben. Bis zur gewünschten Konsistenz braten (alternativ natürlich gerne auch anderes Gemüse). Das Gemüse aus der Pfanne auf einen Teller geben und zur Seite stellen. Die noch heiße Pfanne mit der Pasta, Tomaten sowie weiteren Gewürzen nach Geschmack würzen. Mit 2 Gläsern Wasser auffüllen. Jetzt bis zur gewünschten Bissfestigkeit der Pasta köcheln lassen.

Das Gemüse wieder in die Pfanne geben, unterrühren und anschließend anrichten.

Rote Linsen-Curry

(ca. 3-4 Portionen)

Zutaten: 450 g Kartoffeln, festkochend oder vorwiegend festkochend
1 große Paprikaschote, rot
2 Knoblauchzehen
2 m.-große Zwiebeln
1 EL Öl zum Anbraten
2 EL Tomatenmark
2 TL Currypulver
2 TL Kurkuma
Salz und Pfeffer
200 g Linsen, rote
500 ml Kokosmilch
250 ml Gemüsebrühe (am besten selbstgemacht!)

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, würfeln und in kaltes Wasser legen. Die Paprikaschote würfeln, den Knoblauch schälen und die Zwiebeln klein schneiden. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln glasig anschwitzen. Den Knoblauch durch die Presse in den Topf drücken, kurz mitbraten und dann Kartoffeln und Paprika in den Topf geben. Das Tomatenmark und die Gewürze dazugeben und kurz mitbraten. Anschließend die Linsen hinzufügen. Nun alles mit Kokosmilch und Gemüsebrühe aufgießen und ca. 25 min. köcheln lassen.