

# Gesund und lecker im Job



<b>Kurs 123-3054:</b>	Gesund und lecker im Job
<b>Termin:</b>	Mi. 01.03.2023, 18.00 – 21.00 Uhr
<b>Ort:</b>	Heinrich-Roth-Realschule plus, Montabaur
<b>Leitung:</b>	Patrick George

Oft ist die Vereinbarkeit von Beruf und Familie eine große zeitliche Herausforderung. Eine leckere und gesunde Ernährung scheint dann schwierig. Kantinen gibt es auch immer weniger und „Junkfood“ ist auch keine dauerhafte Lösung. Wie kann man sich also gesund und lecker ernähren? An diesem Abend lernen Sie, wie Sie durch gute Vorbereitung Zeit und Geld sparen und trotzdem ein ausgewogenes Essen für sich und Ihre Lieben auf den Tisch bringen können.

In diesem Kurs werden pfiffige Ideen zur schnellen, abwechslungsreichen und gesunden Küche miteinander erarbeitet, gekocht und verkostet. Dabei wird ein Augenmerk auf ausgewogene und abwechslungsreiche, nachhaltige Küche gelegt.

### Gesund und lecker im Job – ein Paradoxon?

#### Persönliche und allgemeine Vorbemerkungen

Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf, dazu unsere gesellschaftlichen Verpflichtungen, da bleibt doch kaum Zeit und Muße für nachhaltige und gesunde Ernährung. Oft muss es eben schnell gehen, der Griff zu Tütchen und Hilfsmitteln scheint unausweichlich.

Schaut man sich beispielsweise die Lebensmittelpyramide, den Ernährungskreis und die Empfehlungen für den wöchentlichen Speiseplan laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) an, so scheint dies nahezu unmöglich und extrem kostenintensiv.

Die 10 Regeln der vollwertigen Ernährung nach DGE geben uns jedoch eine tolle Hilfestellung, dass Geschmack und gute Ernährung nicht gegeneinander stehen:

1. Lebensmittelvielfalt genießen
2. Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“
3. Vollkorn wählen
4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen
5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen
6. Zucker und Salz einsparen
7. Am besten Wasser trinken
8. Schonend zubereiten
9. Achtsam essen und genießen
10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Zieht man nun noch den Ernährungskreis der DGE hinzu, welche Lebensmittel in 7 Gruppen einteilt, so bekommt man eine solide Idee, wie sich gesunde und nachhaltige Ernährung darstellen lässt (siehe: <https://dge.de>). Die DGE-Lebensmittelpyramide stellt die Ausgewogenheit nochmals enorm bildlich dar.

Doch gesunde Ernährung, insbesondere im Job, ist nicht nur die reine „Ernährungswissenschaft“, denn insbesondere auch Zeitfaktoren und die gegebenen Möglichkeiten Vor-Ort (Küche, Mikrowelle,...) spielen hier eine Rolle.

Die gesunde Ernährung im Job ist für mich zum einen geprägt durch eine „Planung meiner Mahlzeiten“, durch gute Vorbereitung und aber auch dem bewusst eingeplanten Genuss der Zubereitung von Speisen, z.B. am Wochenende. Viele Speisen lassen sich gut vorbereiten und erwärmen, schon Oma wusste: Aufgewärmt schmeckt's manchmal besser! Zeit- und Energie-Ersparnisse bringen sogenannte One-Pot-Gerichte. Neue Variationen, z.B. ein Rohkostsalat mit Nüssen und Feta, bringen Pepp in die sonst langweilige „Essensversorgung“ am Arbeitsplatz. Auch eine gute „Bevorratung“, z.B. durch einfrieren und generieren oder durch Einmachen sparen unterm Strich Zeit – dennoch habe ich mein eigenes Gericht ohne chemischen Zusätze.

Ein Tipp: Verzichten Sie doch mal bewusst auf Süßigkeiten am Arbeitsplatz... Ein Schraubglas mit Rohkoststiften oder Obst-Sticks am Arbeitsplatz sind oft eine lecker und vor allem gesunde Alternative – und auch gut für gestresste Nerven ;-)

In diesem Kurs möchte ich Appetit auf eine ausgewogene, gesunde und leckere Küche machen. Einige der vorliegenden Rezepte werden wir im Laufe des abends zubereiten, weitere Rezepte sollen einen kreativen Anstoß geben.

Immer unter dem Augenmerk: Frisch und selbstgemacht ist am besten! Versuchen Sie es doch mal...

Herzlich, Ihr Koch mit Leidenschaft

Patrick George

## Inhalt (Rezepte):

### a) Im Kurs zubereitet:

- 15 Minuten Gemüse-Nudel-Suppe
- Knusprige Gemüsefrikadellen (mit Käse)
- Ratz-Fatz-Gemüsepfanne, dazu Duftreis
- Rote-Linsen-Curry
- OnePot-Rahmpfanne
- OnePot Pasta, vegan
- Champignon-Kartoffel-Pfanne mit Schinken
- Schneller Dill-Knoblauch-Quark
- Schneller Kartoffelsalat mit Möhren
- Bunter Rohkost-Salat
- Apfel-Rotkohl-Rohkost-Salat
- Roggen-Mischbrot (aus eigenem Sauerteig)
- Zucchini-Lasagne ohne Fleisch

### b) Als Inspiration zu Hause:

- Brokkolbratlinge
- Finnischer Reissalat
- Gemüsefrikadellen
- Lauchreis mit Bergkäse
- Mediterrane Hack-Pfanne mit Nudeln
- Thunfisch-Kichererbsen-Frikadellen aus dem Ofen
- OnePot Kartoffelsalat
- Pfannkuchenrolle vom Blech
- Gefüllte Paprika mit Bulgur und Feta
- Vollkorn-Pizzataschen
- Hack-Sauerkraut-Pfanne
- Einfacher Weißkohl-Eintopf
- Ratatouille

### **15 Minuten Gemüse-Nudel-Suppe**

(ca. 4 Portionen)

**Zutaten:** 1,4 Liter Gemüsebrühe (am besten selbst gemacht)  
100 g Nudeln  
1 kleine Zwiebel  
2 Möhren  
1 m.-große Zucchini  
1 Paprikaschote, gelb  
4 Tomaten, reif  
etwas Pfeffer und weitere Gewürze nach Belieben und Geschmack  
etwas Schnittlauch, fein geschnitten  
etwas Petersilie, fein geschnitten  
etwas Pflanzenöl zum Braten

#### **Zubereitung:**

In einem Topf etwas Öl erhitzen. Zwiebel pellen, klein schneiden und im heißen Öl ca. 3 Min. glasig anschwitzen. Gemüsebrühe hineingießen und aufkochen lassen.

In der Zwischenzeit Möhren schälen, Zucchini waschen und beides in dünne Scheiben schneiden. Paprikaschote waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen, entstielen und grob hacken.

Möhrenscheiben in die kochende Brühe geben und ca. 2 Min. vorkochen. Dann Zucchini und Nudeln hinzugeben und in ca. 7 - 10 Min. bei mittlerer Hitze bissfest kochen. Nach ca. 5 Min. die Paprika- und Tomatenwürfel hineingeben und mit Gewürzen abschmecken.

Die Suppe in tiefen Tellern anrichten und mit fein gehacktem Schnittlauch und Petersilie garnieren.

### **Knusprige Gemüsefrikadellen (mit Käse)**

(ca. 4 Portionen)

**Zutaten:** 250 g Kartoffeln, festkochende  
250 g Möhren  
150 g Knollensellerie  
1 kleine Lauchstange  
200 g Gouda oder Bergkäse  
4 Eier  
Paniermehl/ Semmelbrösel  
Salz und Pfeffer  
Muskat  
½ Bund Petersilie, gehackt

#### **Zubereitung:**

Kartoffeln, Möhren und Sellerie schälen und grob raspeln. Den Lauch gut waschen und in feine Scheiben schneiden. Den Käse je nach Geschmack den milderen Gouda oder den pikanteren Bergkäse grob raspeln. Alles zusammen mit den Eiern vermengen. Die Masse gut und kräftig abschmecken. Die Semmelbrösel festigen die Masse, je nach Bedarf ein bis zwei Handvoll dazugeben, bis man eine gut formbare, geschmeidige Masse hat.

Je nach Gusto kleine oder größere Frikadellen formen (mit angefeuchteten Händen geht es am besten). Die Frikadellen bei mittlerer Hitze mit etwas Öl in der Pfanne ausbacken.

### **Schneller Dill-Knoblauch-Quark**

**Zutaten:** 1 Päckchen Quark  
1 kl. Bund Dill  
2-3 Knoblauch-Zehen (wer mag, darf auch mehr nehmen)  
evtl. etwas Öl (am besten gutes Olivenöl)  
Salz & Pfeffer  
ein paar Spritzer Zitronensaft

#### **Zubereitung:**

Den Quark in eine Schüssel geben. Dill und Knoblauch sehr fein schneiden und zum Quark geben. Das Ganze zu einer geschmeidigen Creme verrühren. Ist der Quark „zu fest“ – einfach schluckweise etwas Speiseöl zugeben und einarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und einigen Spritzern Zitronensaft abschmecken.

### **Ratz-Fatz-Gemüsepfanne**

**(ca. 4 Portionen)**

**Zutaten:** 1 Zucchini, in Scheiben geschnitten  
2 Möhren, in Stifte geschnitten  
2 Paprikaschoten, rot und gelb, gewürfelt  
½ Zwiebel  
ca 375 ml Gemüsebrühe  
ca. 3 EL Tomatenmark  
400 g Hähnchenbrustfilets  
1 Zehe Knoblauch  
n.B. Kräuter, italienische oder Oregano

#### **Zubereitung:**

Zwiebeln und Knoblauch mit den Hähnchenbrustfilets 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, etwas Pfeffer und italienischen Kräutern abschmecken.

### **Rote Linsen Curry (OnePot)**

(ca. 4 Portionen)

**Zutaten:** 450 g Kartoffeln, gewürfelt (als Variation: Süßkartoffeln)  
1 große Paprikaschote, rot  
2 Knoblauchzehen  
2 m.-große Zwiebeln  
1 EL Pflanzenöl  
2 EL Tomatenmark  
gut 2 TL Currypulver  
2 TL Kurkuma  
Salz und Pfeffer  
200 g Linsen, rote  
500 ml Kokosmilch  
250 ml Gemüsebrühe

#### **Zubereitung:**

Die Kartoffeln schälen und würfeln. Die Paprikaschote würfeln, den Knoblauch schälen und die Zwiebeln klein schneiden.

Das Pflanzenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln glasig anschwitzen. Den Knoblauch durch die Presse in den Topf drücken, kurz mitbraten und dann Süßkartoffeln 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.

### **OnePot Rahmpfanne**

(2 Portionen)

**Zutaten:** 500 g Putenbrustfilets, oder ein anderes Filets  
2 EL Öl  
1 Zehe Knoblauch  
3 dicke Karotten  
1 große Lauchstangen  
8 Kartoffeln  
2 Scheiben (Schmelz-) Käse  
1 Becher Sahne  
Salz und Pfeffer  
Paprikapulver  
Muskatnuss  
Kräuter, z.B. Schnittlauch, Petersilie, Oregano, Basilikum

#### **Zubereitung:**

Das Fleisch in kleine Stücke schneiden. Die Knoblauchzehe klein schneiden und mit dem Fleisch, dem Öl und Salz, Pfeffer und Paprikapulver in eine Schüssel geben und mit einem Löffel umrühren. Im Kühlschrank ca. eine Stunde ziehen lassen. Danach den Lauch in halbe Ringe, sowie die Karotten und die Kartoffeln in kleine Würfel schneiden.

In einer großen Pfanne das Öl heiß werden lassen, das marinierte Fleisch hineingeben und anbraten. Die Karotten und die Kartoffeln hinzugeben, mit den Kräutern und dem Muskat würzen und kurz mitbraten. Zum Schluss den Lauch dazugeben. Mit Sahne und Wasser aufgießen und so viel Flüssigkeit in die Pfanne geben, bis der Inhalt fast komplett bedeckt ist. Den Inhalt zum Kochen bringen und ca. 20 Min. auf mittlerer Hitze köcheln lassen. Zum Schluss die Käsescheiben hineingeben, umrühren und abschmecken.

### **OnePot Pasta, vegan**

(ca. 4 Port.)

**Zutaten:** 300 g Pasta (am besten Vollkorn)  
1 Dose Tomaten  
1 Aubergine  
1 Zucchini  
1 Karotte  
1 Zwiebel, klein gehackt  
2 Knoblauchzehen, klein gehackt  
2 EL Pflanzenöl  
etwas Petersilie  
Salz und Pfeffer  
weitere Gewürze nach Geschmack

#### **Zubereitung:**

Eine große Pfanne oder den Wok erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin in Pflanzenöl anschwitzen. Gestückelte Aubergine, Zucchini und Karotte hinzugeben und bis zur gewünschten Konsistenz braten und gegebenenfalls etwas Wasser oder Brühe aufgießen. (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, Gewürzen nach Geschmack und 2 Gläsern Wasser (oder Gemüsebrühe) füllen. Jetzt bis zur gewünschten Bissfestigkeit der Pasta köcheln lassen.

Das Gemüse wieder in die Pfanne geben und unterrühren. Abschmecken, anrichten und mit Petersilie garniert servieren.

### **Champignon - Kartoffel Pfanne mit Schinken**

(ca. 3 Portionen)

**Zutaten:** 1 kg Champignons  
6 m.-große Kartoffeln  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
75 g Schinken, gewürfelt  
1 Becher Sahne  
Salz und Pfeffer  
n.B. Majoran

#### **Zubereitung:**

Champignons putzen und halbieren, größere vierteln. Rohe Kartoffeln schälen und würfeln. Die Kartoffeln zuerst anbraten, brauchen etwas länger, um gar zu werden (ca. 10 Minuten vorbraten). Nach ca. 10 Minuten die Zwiebeln und den Knoblauch hinzufügen, kurz glasig werden lassen. Den Schinken hinzufügen und ebenfalls kurz anbraten lassen.

Etwas Wasser zugeben, damit sich Sauce bildet. Mit Salz, Pfeffer und z.B. Majoran würzen. Wenn die Kartoffeln und Champignons gar sind, Sahne unterrühren. Etwas einköcheln lassen und servieren.

### **Schneller Kartoffelsalat mit Möhren**

**(4 Portionen)**

**Zutaten:** 1 kg Kartoffeln, festkochende  
4 große Möhren  
1 Bund Schnittlauch  
2 EL Pflanzenöl  
200 ml Gemüsebrühe  
4 EL Olivenöl  
4 EL Apfelessig  
½ TL Salz und Pfeffer, gemahlener (wenn mgl. 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 Pflanzenöl 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.

### **Bunter Rohkostsalat**

**(ca. 3 Portionen)**

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

#### **Zubereitung:**

Das rohe Gemüse und den Apfel putzen. Anschließend mit einer Küchenmaschine grob zerkleinern, dann mit den anderen Zutaten vermischen. Kurz ziehen lassen und servieren.

### **Apfel-Rotkohl-Rohkost-Salat** (ca. 4 Portionen)

**Zutaten:** 1 kl. Kopf Rotkohl  
2 m.-große Äpfel, süßsauer z. B. Berlepsch  
1 gestr. TL Salz  
3 EL Walnussessig  
2 EL Zucker (am besten brauner Rohrohrzucker)  
2 EL Sonnenblumenöl  
1 Stück Feta, feine Würfelchen

#### **Zubereitung:**

Die äußeren Blätter des Rotkohls entfernen. Den Rotkohl vierteln, den Strunk herausschneiden und den Kohl in feine Streifen 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 schneiden und zum Rotkohl geben.

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

Die Feta-Würfel einarbeiten und genießen.

### **Zucchini-Lasagne ohne Fleisch** (ca. 4 Portionen)

**Zutaten:** 250 g Zucchini  
250 g Tomaten  
100 g Champignons  
1 kleine Zwiebeln  
2 EL Pflanzenöl  
1 EL Mehl  
½ TL Oregano  
etwas Salz  
100 g Sahne  
Öl für die Form  
Lasagneplatten ohne Vorkochen  
200 g Gouda, gerieben

#### **Zubereitung:**

Zucchini grob raspeln. Tomaten häuten und würfeln. Pilze klein schneiden. Zwiebel würfeln.

Die Zwiebeln im Öl kurz anschwitzen. Das Mehl darüber stäuben und kurz Farbe nehmen lassen. Anschließend Zucchini, Pilze und Tomaten daruntermischen. Mit den Gewürzen kräftig abschmecken und 4 - 5 Minuten köcheln lassen. Sahne darunter rühren.

Eine Auflaufform leicht mit Öl austreichen. Als untere Schicht etwas Sauce auf den Boden geben. Abwechselnd Lasagneplatten, Käse und Sauce einfüllen. Die obere Schicht soll Sauce sein. Diese mit Käse bestreuen.

Im auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Backofen ca. 35 Minuten auf der mittleren Schiene backen.

**Roggenmischbrot (aus eigenem Sauerteig)**

(ca. 1 großer oder 2 kleine Laibe)

<b>Zutaten:</b>	Für den Sauerteig:	400 g Roggenmehl 400 g Wasser, lauwarmes
	Für den Hauptteig:	350 g Roggenmehl 300 g Weizenmehl 20 g Salz 20 g frische Hefe (nur bei jungem Sauerteig, später nicht mehr) 300 g Wasser, lauwarm

**Zubereitung:**

Für den Sauerteig 100 g Roggenmehl mit 100 g Wasser vermischen und an einem warmen Ort 48 Stunden stehen lassen. Dabei gut abdecken, aber möglichst nicht luftdicht verschließen. Nach den 2 Tagen weitere 100 g Mehl und 100 g Wasser zugeben. Wieder mischen und weitere 24 Stunden stehen lassen.

Dann die restlichen 200 g Mehl und 200 g Wasser zugeben und weitere 24 Stunden stehen lassen. Der Teig muss säuerlich riechen (Essigduft).

Für das Brot die angegebenen Zutaten für den Hauptteig mit 700 g des fertigen Sauerteigs vermischen. (Den übrigen Sauerteig in ein Schraubglas oder eine Plastikdose mit Deckel geben. Man braucht ihn für das nächste Brot.) Gut durchkneten und noch einmal ca. 1 Stunden gehen lassen.

Anschließend noch einmal kneten und einen Brotlaib formen (nach Belieben auch zwei kleinere). Noch etwa 30 Minuten aufgehen lassen und dann im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze für etwa 70 - 80 Minuten backen.

Damit die Kruste schön knusprig wird, das Brot während des Backvorgangs mehrfach mit kaltem Wasser bepinseln.

Hinweis: Den übrig gebliebenen Sauerteig kann man im Kühlschrank gut für 1 bis 2 Monate verwahren. Um dann ein neues Brot zu backen, lediglich 350 g Roggenmehl und 350 g Wasser zugeben. Dieser Sauerteig ist dann schon nach 24 Stunden fertig.

### **Brokkolibratlinge**

(ca. 4 Portionen)

**Zutaten:** 500 g Brokkoli  
100 g Mehl  
2 Eier  
60 g Mandeln, gemahlene

#### **Zubereitung:**

Der Brokkoli wird zunächst geputzt. In Röschen geteilt und in Salzwasser bissfest gegart. Dann mit kaltem Wasser abgeschreckt. Nun wird der Brokkoli grob gehackt und mit Mehl, Eiern und Mandeln vermengt und nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Brokkolimasse wird nun zu Fladen geformt und in einer mit Öl erhitzten Pfanne goldbraun gebacken.

### **Finischer Reissalat**

(ca. 4 Port.)

**Zutaten:** 1 ½ Tassen Reis  
Salzwasser  
150 g Champignons, braune  
1 Stange Lauch  
2 EL Olivenöl  
1 m.-große Zwiebel  
1 Paprikaschote, rot

Für die Marinade:  
¾ gestr. EL Zucker, braun  
4 EL Olivenöl  
3 EL Balsamico bianco  
1 Bund Kräuter, frische (Dill, Petersilie, Basilikum), nach Geschmack  
evtl. Gewürze nach Wahl  
Salz und Pfeffer

#### **Zubereitung:**

Den Reis wie gewohnt im Salzwasser kochen und auskühlen lassen. In der Zwischenzeit die blättrig geschnittenen braunen Champignons zusammen mit dem in Ringe geschnittenen Lauch mit Olivenöl kurz anbraten, 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 braunen Zucker mit Olivenöl, weißem Balsamico und den frisch gehackten Kräutern gut vermengen und 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.

## **Gemüsefrikadellen**

(ca. 4 Portionen)

**Zutaten:** 500 g Gemüse, gemischtes (festkochende Sorten)  
1 EL Zitronensaft  
¼ Liter Gemüsebrühe  
2 Eier  
2 EL Haferflocken  
1 Bund Kräuter, gemischt  
Salz & Pfeffer  
etwas Pflanzenöl

### **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.

Die Gemüsebrühe aufkochen, das zerkleinerte Gemüse dazugeben und etwa 4 Minuten bissfest garen. Die überschüssige Kochflüssigkeit abgießen und das Gemüse abkühlen lassen. Dann in eine Schüssel geben und mit den Eiern, den Haferflocken und den Kräutern (klein gehackt) vermischen. Die Masse mit ein wenig Pfeffer und Salz würzen.

Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und aus der Masse mit mehligten Händen Frikadellenbällchen formen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten in der Pfanne braten, mehrmals wenden.

## **Lauchreis mit Bergkäse**

(4 Portionen)

**Zutaten:** 200 g Reis  
350 ml Gemüsebrühe  
150 ml Weißwein  
1 kleine Zwiebel  
1 Zehe Knoblauch  
400 g Lauch, (Porree)  
100 g Crème fraîche oder Schmand  
100 g Bergkäse, gerieben  
etwas Salz & Pfeffer  
etwas Pflanzenöl, zum Dünsten

### **Zubereitung:**

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. In einem Topf etwas Öl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Reis dazugeben, kurz mitdünsten und mit der Gemüsebrühe und Weißwein ablöschen. Aufkochen lassen, umrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 - 20 Min. quellen lassen.

In der Zwischenzeit den Lauch waschen, rüsten, längs halbieren und in dünne Streifen schneiden.

In einer Pfanne nochmals Öl erhitzen, den Lauch knackig dünsten und zum Reis geben. Einige Minuten mitkochen lassen, eventuell etwas Wasser nachgießen und mit Pfeffer würzen.

Crème fraîche und Bergkäse unterrühren und nur noch heiß werden lassen.

## Mediterrane Hackpfanne mit Nudeln

(4 Portionen)

**Zutaten:** 1 m.-große Zucchini  
1 m.-große Paprikaschote, rote oder gelbe  
1 kleine Aubergine  
200 g Hackfleisch (Rind)  
1 Paket Nudeln nach Wahl (auch Vollkorn)  
1 TL Öl  
200 ml Milch  
2 EL Tomatenmark  
3 große Knoblauchzehen  
1 m.-große Zwiebel  
n. B. Oregano, getrockneter  
n. B. Basilikum, getrockneter  
Salz und Pfeffer  
1 Schälchen Champignons, frische, geviertelte

### **Zubereitung:**

Die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen.

Die Champignons putzen und vierteln. Das Gemüse waschen bzw. putzen und klein schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und so klein wie möglich schneiden (wer möchte, kann den Knoblauch später auch durch eine Presse drücken).

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Hackfleisch nach Belieben würzen und darin anbraten. Dann Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und kurz zusammen weiter braten. Als nächstes das Gemüse und die Pilze hinzugeben und alles so lange gut anbraten, bis das Gemüse durch ist.

In der Zwischenzeit die Magermilch mit Tomatenmark vermischen und Oregano und Basilikum, Salz und Pfeffer hinzugeben (natürlich können noch mehr Kräuter bei Bedarf verwendet werden).

Nun die Nudeln abschütten und zu der Tatar-Gemüsemischung hinzugeben. Kurz mit anbraten und das Ganze mit der vorbereiteten Milch ablöschen. Noch einmal kurz heiß werden lassen und sofort servieren.

### **Thunfisch-Kichererbsen-Frikadellen aus dem Ofen** **(ca. 2 Portionen)**

**Zutaten:** 200 g Kichererbsen aus der Dose  
1 Dose Thunfisch im eigenen Saft  
2 m.-große Eier  
½ Chilischote, rot  
Salz und Pfeffer

#### **Zubereitung:**

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kichererbsen abseihen und den Thunfisch gut ausdrücken, sodass er nicht mehr tropft.

Die Chilischote sehr fein würfeln, die rote Zwiebel ebenfalls fein würfeln. Die Kichererbsen mit einer Gabel zerdrücken und mit allen übrigen Zutaten vermischen. Mit Salz und Pfeffer ganz nach persönlichem Geschmack würzen. Dabei nur beachten, dass die Kichererbsen einige Würze "schlucken".

Aus der Masse 8 - 10 Bratlinge formen und gleichmäßig auf dem Blech verteilen. Im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen, dabei evtl. einmal wenden.

Wem das zu trocken ist, der kann sich mit etwas Schmand behelfen oder alternativ Frischkäse in die Masse rühren.

Wer nicht so arg auf die Kalorien achten muss oder möchte, der kann die Bratlinge natürlich gerne auch in der Pfanne mit etwas Öl goldgelb braten.

### **OnePot-Kartoffelsalat** **(ca. 2 Portionen)**

**Zutaten:** 500 g Kartoffel  
1 m.-große Zwiebel, fein gewürfelt  
Salz und Pfeffer  
75 ml Brühe  
½ TL Senf  
½ TL Zucker  
4 EL Sonnenblumenöl

#### **Zubereitung:**

In einem breiten Topf mit Deckel eine halbe Tasse kräftige Brühe erhitzen. Die ungekochten Kartoffeln schälen und roh in 2 mm dicke Scheiben schneiden. Damit sie gleichzeitig gar werden, müssen die Scheiben gleich dick sein.

Diese mit den Zwiebeln in den Topf geben, salzen und pfeffern. Alles mit geschlossenem Deckel bei kleiner Hitze dünsten. Ein- oder zweimal wenden. Nach 15 Minuten nachsehen, ob die Kartoffeln gar sind.

Die Flüssigkeit sollte zuletzt fast aufgesogen sein. Sie ist nur dazu da, damit nichts anbrennt. Deswegen nicht zu viel Brühe nehmen und lieber bei Bedarf etwas nachgießen, sonst gibt es Kartoffelsuppe.

Wenn die Kartoffeln gar sind, den Herd ausschalten und Senf, Zucker und Sonnenblumenöl dazugeben. Alles auf der ausgeschalteten, noch warmen Herdplatte eine Stunde abkühlen und durchziehen lassen.

## Pfannkuchenrolle vom Blech

### (ca. 2 Portionen)

**Zutaten:** 1 Bund Rucola, ca. 60g  
5 Eier  
100 ml Milch  
100 ml Mineralwasser  
100 g Mehl  
Salz und Pfeffer  
30 g Tomaten, getrocknete  
200 g Frischkäse (5 % Fett)  
200 g Kochschinken  
Öl zum Bestreichen

### **Zubereitung:**

Rucola putzen, waschen und trocken tupfen.

Die Saftpfanne (tiefes Backblech) mit Backpapier großzügig auslegen und bei 200 °C Ober-/Unterhitze in den Ofen schieben.

Eier, Milch, Mineralwasser und Mehl zu einem glatten Teig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Blech herausnehmen, das Backpapier mit Öl bestreichen und den Teig darauf geben. 1/3 vom Rucola darauf verteilen und etwas in den Teig drücken. In den Ofen schieben, mittlere Schiene, und bei gleicher Temperatur 15 - 20 Minuten backen.

Inzwischen die Tomaten klein schneiden. Mit Frischkäse verrühren und mit Pfeffer würzen.

Den Ofen ausschalten, den Pfannkuchen herausnehmen und mit dem Papier vom Blech ziehen. Mit der Frischkäse-Masse bestreichen und mit Schinken belegen. Den Rest Rucola obenauf verteilen. den Pfannkuchen von der langen Seite her aufrollen. Die Rolle in gleichmäßige Stücke schneiden. Dann auf das mit Backpapier ausgelegte Blech legen und wieder in den Ofen schieben, um die Stücke warm zu halten. Den Ofen nicht mehr anschalten und die Ofentüre etwas auflassen.

### **Gefüllte Paprika mit Bulgur und Feta** (4 Portionen)

**Zutaten:** 3 Paprikaschoten, rot  
200 g Bulgur, ersatzweise Reis  
200 g Schafskäse (Feta)  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
1 Bund Petersilie, glatt  
500 ml Gemüsebrühe  
n.B. etwas Kreuzkümmel, gemahlen  
Salz und Pfeffer

#### **Zubereitung:**

Den Backofen auf 200° vorheizen.

Paprika längs halbieren, entkernen, abbrausen. Vier Paprikahälften mit der Schnittfläche auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und 10 Minuten garen.

Bulgur nach Packungsanweisung kochen.

Restliche Paprika klein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Feta in kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen fein hacken.

Bulgur mit Paprikawürfeln, Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Petersilie und Feta verrühren. Alles mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit Kreuzkümmel abschmecken.

Paprikahälften mit der Masse füllen und in eine ofenfeste Form legen. Gemüsebrühe angießen und ca. 8 - 10 Minuten im Ofen garen.

### **Vollkorn-Pizzataschen** (ca 8 Stück)

**Zutaten:** 200 g Vollkornmehl oder Dinkelvollkornmehl  
½ Pck. Hefe, frische  
100 ml Wasser  
2 EL Olivenöl  
2 Priesen Salz  
100 ml Tomatensauce  
Belagzutaten nach Belieben  
½ Becher Kerne (Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Kürbiskerne etc.)

#### **Zubereitung:**

Die Hefe mit dem Wasser vermengen. Mehl, Salz, Olivenöl, verschiedene Kerne (z. B. Leinsamen, Sonnenblumenkerne etc.) hinzufügen und den Teig gut durchkneten. Danach den Teig an einem warmen Ort 30 Min. ruhen lassen.

Nach dem Ruhen den Teig nochmals gut durchkneten. Teig in 6 - 8 Stücke teilen und ausrollen. Die Fladen zur Hälfte mit der Tomatensauce bestreichen und den gewünschten Belag dazugeben. Danach die unbestrichene Seite umklappen und die Enden mit einer Gabel fest zusammendrücken.

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen und die Taschen ca. 15 Min. backen.

### **Hack-Sauerkraut-Pfanne**

(ca. 2 Portionen)

**Zutaten:** 250 g Hackfleisch, gemischtes  
1 Zwiebel  
300 g frisches Sauerkraut  
1 EL Tomatenmark  
1 EL Olivenöl  
1 TL Paprikapulver  
Salz und Pfeffer

#### **Zubereitung:**

Die Zwiebeln klein schneiden, mit dem Olivenöl in eine Pfanne geben und braten, bis sie glasig sind. Das Hackfleisch hinzugeben. Salzen und pfeffern.

Wenn das Hack gut durch ist, das Tomatenmark dazugeben und alles gut vermischen. Zuletzt das Sauerkraut dazugeben und ca.15 Minuten auf mittlerer Hitze erwärmen. Nun Chinagewürz und Paprikapulver hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Einfacher Weißkohl-Eintopf**

(ca. 2-3 Portionen)

**Zutaten:** 1 m.-großer Weißkohl  
1 m.-große Zwiebel  
etwas Speck, gewürfelt  
3 m.-große Kartoffeln  
½ TL Salz  
1 Prise Pfeffer  
½ TL Kümmel  
1 EL Öl zum Anbraten  
evtl. Kasseler oder Schinken

#### **Zubereitung:**

Die äußeren Blätter vom Kohl entfernen, den Strunk rausschneiden, den Kohl in nicht zu feine Streifen schneiden. Die Zwiebel klein schneiden.

In einem Topf etwas Öl erhitzen, dann die klein geschnittene Zwiebel bei mittlerer Hitze darin glasig dünsten, den Kohl dazugeben und mit andünsten. Es kann alles etwas Farbe bekommen. Zum Schluss noch klein gewürfelten Speck dazugeben und mit andünsten (Menge nach Belieben und ob man noch anderes Fleisch dazu gibt).

Einen halben Liter Wasser zugießen, mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen (wer keinen Kümmel mag, kann auch einen Brühwürfel nehmen, dann das Salz reduzieren). Alles 5 Minuten köcheln lassen.

Nun die Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden, zum Kohl geben und weitere 15 Minuten köcheln lassen. Ggf. noch mit etwas Salz abschmecken.

Man kann gut noch etwas Fleisch dazugeben, wie z.B. etwas gewürfelten Kassler oder Kochschinken (ca. 5 Minuten vor Kochende zugeben), dann die Salzmenge ggf. etwas reduzieren.

## **Ratatouille**

(ca. 4 Portionen)

**Zutaten:** 2 EL Tomatenmark  
100 ml Wasser  
2 Paprikaschoten  
1 Aubergine  
2 Zucchini  
1 Zwiebel  
1 Zehe Knoblauch  
Rosmarin  
Salz und Pfeffer

### **Zubereitung:**

Zucchini, Zwiebel, Knoblauch und Paprika in Würfel schneiden. Wer mag, kann die Paprika häuten (dazu die Paprika vierteln und entkernen, dann bei 200 °C Ober-/Unterhitze für 15 Minuten in den heißen Ofen geben, anschließend die Haut abziehen). Zum Schluss die Aubergine würfeln, da sie schnell braun wird.

Das Gemüse nacheinander anbraten. Zuerst die Zucchini anbraten und aus der Pfanne holen. Danach die Paprika anbraten und in die gleiche Schüssel legen wie die Zucchini. Zuletzt die Aubergine mit dem Rosmarin anbraten und zu dem Gemüse geben. Nun die rote Zwiebel mit dem Knoblauch kurz anbraten. Das Tomatenmark mit einem kleinen Schuss Wasser zu den Zwiebeln geben. Jetzt das vorher angebratene Gemüse hinzufügen. Alles kurz erwärmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.