



Gesunde Küche

-mit allen Sinnen genießen-

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 zeitlichen 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 pfiffige, 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

Würzige Linsensuppe mit Orangen-Kokos-Duft

(4 Portionen)

Zutaten: 1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe (n.B. auch mehr)
3 EL Pflanzenöl
200 g rote Linsen
1 TL Currypulver
700 ml Gemüsebrühe (selbstgemacht)
1 Orange
400 ml Kokosmilch
Salz & Pfeffer
Cayennepfeffer oder Cilliflocken

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln.

Alle Zutaten in heißem Pflanzenöl glasig anschwitzen. Linsen und Currypulver zufügen, kurz mit anschwitzen und dann die Gemüsebrühe angießen. Die Suppe jetzt kurz aufkochen lassen und bei milder Hitze mit geschlossenem Deckel ca. 20 min. köcheln lassen.

Währenddessen die Schale der Orange zur Hälfte abreiben, dann aufschneiden und den Saft auspressen. Schale, zusammen mit dem Saft und der Kokosmilch zur Suppe geben. Anschließend alles fein pürieren, bis die Suppe leicht schaumig ist und mit Salz, Pfeffer und Cayenne-Pfeffer würzig abschmecken.

Parfümierte Tomaten-Mozzarella-Nudeln

(4 Portionen)

Zutaten: 500 g Pasta (Vollkorn)
400 g Tomaten
250 g Mozzarella
3 Zehen Knoblauch
1 Gr. Bund Basilikum, frisch
Olivenöl
Balsamico
Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Die Tomaten klein würfeln, den Knoblauch hacken, den Mozzarella in kleine Stücke zerreißen. Alles in eine Schüssel geben und verrühren. Reichlich Basilikum hacken und hinzufügen. Etwas Salz darüber geben. Jetzt alles mit reichlich Olivenöl und etwas Balsamico mischen. Eventuell noch etwas Salz & Pfeffer hinzugeben.

Die Penne laut Packungsangabe al dente kochen. Nach dem Abgießen sofort zu den vorbereiteten Zutaten geben und gut durchrühren. Zugedeckt noch ca. 10 Minuten ziehen lassen und dann genießen.

Jasmin-Duftreis

(4 Portionen)

Zutaten: 200 g Jasminreis
300 g Flüssigkeit (gesalzenes Wasser/ Gemüsebrühe)
1 Stange Zimt
1 Lorbeerblatt
2 Kardamonkapseln
1-2 Gewürznelken
etwas Öl
Salz
n.B. ½ Zitrone

Zubereitung:

Den Reis in einen Topf füllen und mit Wasser gründlich waschen. Das Wasser mit dem Reis in einem Sieb ablaufen lassen.

Die 300 ml Flüssigkeit in einen Topf füllen und das Ganze zusammen mit dem Reis und den Aromaten zum Kochen bringen (geschlossener Deckel). Wenn das Ganze kocht, nach ca. 2 Minuten den Herd auf unterste Stufe (warmhalten) schalten und den Reis mindestens 20 Minuten quellen lassen. Den Deckel nicht mehr öffnen! Nicht umrühren! Reis soll nicht am Boden ansetzen. Wenn der Reis gut ist, kann die Herdplatte ausgeschaltet werden und der Reis mit einer Gabel aufgelockert werden. Vor dem Servieren die Gewürze entfernen.

Ratatouille

(4 Portionen)

Zutaten: 2 EL Tomatenmark
100 ml Wasser
2 Paprikaschoten
1 Aubergine
2 Zucchini
1 Zwiebel, rot
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.

Parfümierte Kartoffeln

(4 Portionen)

Zutaten: 600 g Kartoffeln, festkochend
60 g Butter
5 El Olivenöl
5 Blätter Salbei
1 TL Rosmarin
1 Bund Petersilie
1 Zehe Knoblauch
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. In ein Tuch legen und trocken tupfen.

Mit dem Öl und der Butter in der Pfanne anbraten. Sobald sie goldgelb sind, die Pfanne in den Backofen schieben und dort fertig backen (oder weiter langsam in der Pfanne „schmoren“).

Die zum Würzen erforderliche Salzmenge mit einer Mischung aus gehacktem Salbei, Rosmarin, Knoblauch (dafür die Zehe in der Knoblauchpresse vorsichtig zerdrücken) und Pfeffer aromatisieren. Die Kartoffeln damit bestreuen, sobald sie aus dem Ofen kommen, mit Petersilie garnieren und als Beilage servieren.

Gebratene Paprikaschoten

(4 Portionen)

Zutaten: 12 Stk. Spitzpaprika
Pflanzenöl zum Anbraten
Salz

Zubereitung:

Ganze Paprikaschoten waschen, putzen und trocken tupfen. Große Schoten eventuell halbieren.

Öl in einer hohen Pfanne erhitzen, die Paprikaschoten hineingeben, mit Salz bestreuen und auf allen Seiten leicht anbraten. Zudecken und gar schmoren. Achtung, es spritzt sehr stark! Öfter wenden.

Anschließend in einer Schüssel anrichten, etwas vom Bratöl dazugeben und mit Essig nach Geschmack würzen.

Asiatischer Gemüse-Wok

(3-4 Portionen)

Zutaten: 4 Möhren
¼ Spitzkohl
1 Lauchstange
10 Stk. Champignons
5 Spritzer Sojasauce
1 TL Zucker
1 Spritzer Zitronensaft
200 g Asia-Nudeln
etwas Pflanzenöl
1 Chilischote, klein geschnittene, oder Cayennepfeffer
n.B. Ingwer
n.B. Paprikapulver
Salz und Pfeffer
Currypulver
n.B. 2 Eier, verquirlt

Zubereitung:

Asia-Nudeln nach Packungsanleitung garen. Pilze, Karotten, Spitzkohl und Lauch klein schneiden.

Pilze und Karotten in heißem Öl braten, anschließend Kohl und Lauch dazugeben und mitbraten. Die abgetropften Asia-Nudeln dazugeben und kurz mitbraten. Alles mit klein geschnittener Chilischote oder Cayennepfeffer, Sojasauce, Zucker, Zitronensaft, Ingwer, Paprika, Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Am Ende kann nach Belieben noch verquirltes Ei dazugeben und kurz mit angebraten werden.

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



Kreis-vhs Westerwald e. V.
Peter-Altmeier-Platz 1 | 56410 Montabaur
Telefon 02602-124420
E-Mail: info@vhs-ww.de
Besuche uns online: vhs-ww.de