

# Rezepte

- Speziell geeignet für den Schichtdienst -



von: Amina Mahamadou Adamou , Elisa Hermann, Laura Westphal, Lina Groothoff,

Marie-Noe Gerdes, Sali Tato, Vanessa Hoopmann, Jennifer Supe

## INHALTSVERZEICHNIS – SNACKS:



SEITE:	REZEPT:
3	Smoothie mit Ingwer, Vanille und Heidelbeeren
4	Fitmacher-Saft aus Spinat, Minze und Ingwer
5	Kirschschorle
6	Müslikonfekt
7	Fruchtige Müsliriegel
8	Knusprige Sonnenblumenkern-Plätzchen
9	Dinkel-Hafer-Streifen mit Cranberrys
10	Streusel-Hefe-Obst-Kuchen vom Blech
11	Kartoffelwaffeln
12	Knusprige Kräuterrösti
13	Gemüsehäppchen
14	Einfache Zucchini-Puffer – vegan & glutenfrei (ohne Ei & Mehl)
15	Gemüsemuffins
16	schnelle Gemüsebuletten
17	Bunter Teller
18	Avocado-Dip

## - SMOOTHIE MIT INGWER, VANILLE UND HEIDELBEEREN -

### Zutaten: (1Portion)

100g	Joghurt (3,5% Fett)
100g	Skyr (Milchprodukt)
100ml	naturtrüber Apfelsaft
1 TL	fein geriebener Ingwer
¼	Vanilleschote (das Mark)
125g	Heidel- oder Brombeeren
2 TL	Walnussöl
3	Eiswürfel
1	Saft von 1 Limette



### Zubereitung:

- Joghurt mit Skyr, Apfelsaft, Ingwer, Vanillemark, Heidelbeeren, Öl und Eiswürfeln in einem Standmixer pürieren
- Mit Limettensaft abschmecken

### Nährwerte pro Portion:

Brennwert 310 kcal, Protein 16,7g,  
Fett 12,7g, Kohlenhydrate 34,2g,  
Ballaststoffe 3,5g

### Allergene:

- Milch/- Erzeugnisse
- Nuss Erzeugnisse

.....  
Der Smoothie bekommt nährstoffmäßig mit dem Walnussöl einen Omega-3-Fettsäure-Schub. Der gute Geschmack des Öls passt perfekt zu den restlichen Zutaten. Statt des Öls kann man aber auch eine Handvoll Walnüsse unter den Smoothie rühren.

## - FITMACHER-SAFT AUS SPINAT, MINZE UND INGWER -

Zutaten: (1 Portion)

50g	zarter Spinat
1 Hand	Minze- oder Zitronenmelisseblätter
2 TL	Walnussöl
300ml	naturtrüber Apfelsaft
einige	Eiswürfel
1 TL	fein geriebener Ingwer



Zubereitung:

- Den Spinat und die Kräuter waschen und trocken schleudern
- Alle Zutaten außer den Ingwer mit den Eiswürfeln in einem Standmixer glatt pürieren.
- Den Saft mit Ingwer abschmecken
- In Gläser oder Flaschen füllen und kaltstellen (ca. eine Stunde)

**Nährwerte pro Portion:**

Brennwert 218 kcal, Protein 1,9g,  
Fett 8,7g, Kohlenhydrate 33,8g,  
Ballaststoffe 1,4g

**Allergene:**

- Nuss Erzeugnisse

.....  
Dieser Drink ist ein Muntermacher, der jeden immer wieder auf die Beine bringt.  
Daher empfehlen wir diesen besonders für die Früh- und Spätschicht.

## - KIRSCHSCHORLE -

### Zutaten:

- 1 Drittel Kirschsafft
- 2 Drittel Mineralwasser



### Gute Eigenschaften:

Kirschsafft ist sehr gesund und hilft bei einer Reihe von Beschwerden. Einen großen Anteil daran haben die vielen Nährstoffe, die in Kirschen enthalten sind. Sie weisen eine entzündungshemmende und antioxidierende Wirkung auf.

### Enthaltende Nährstoffe:

- Calcium** → stärkt die Knochen und Zähne
- Magnesium & Kalium** → Sie tragen wesentlich zur Stärkung der Muskeln bei. Daher beugt es Muskelkater vor und kann Muskelschmerzen lindern
- Eisen** → fördert den Sauerstofftransport im Blut
- Vitamin B+C** → stärken das Immunsystem und den Fettstoffwechsel.
- Folsäure** → ist für die Neubildung von Zellen zuständig. Insbesondere Schwangere benötigen einen verhältnismäßig hohen Anteil an Folsäure, da der Stoff vor möglichen Fehlbildungen des Embryos vorbeugt.

## - MÜSLIKONFEKT -

Zutaten: (ca. 40 Stück)

200g Müslimischung

150g Schokolade

30g Honig

30g Sahne

7 EL Trockenfrüchte nach Wahl

2 EL gehackte Nüsse



Zubereitung:

- Die Schokolade (weiße oder Vollmilch) wird auf kleiner Flamme im Kochtopf geschmolzen.
- Die Sahne hinzufügen und verrühren. Danach den Honig hinzugeben
- Das Müsli wird mit den Trockenfrüchten und den Nüssen vermischt.
- Anschließend werden die beiden Massen zusammengeführt.
- Die fertige Masse wird mit einem Esslöffel in Häufchen auf Backpapier gegeben und im Kühlschrank kaltgestellt.
- Sind die Häufchen fest so können sie gegessen werden.

### Nährwerte pro Portion:

Brennwert 49 kcal, Fett 1,8 g,  
Kohlenhydrate 6,6 g, Protein 1 g

### Allergene:

- Getreide/ -Erzeugnisse
- Milch/ -Erzeugnisse
- Schwefeldioxid/ Sulfit
- Nüsse/ -Erzeugnisse

---

Das Müslikonfekt bietet sich super zum Mitnehmen an. Es ist eine gesündere Alternative zu anderen Süßigkeiten wie z.B. Schokoriegel etc.

## - FRUCHTIGE MÜSLIRIEGEL -

### Zutaten: (ca. 10 Stück)

300g Dörrobst	½ TL Vanille
200g Haferflocken	1 TL Zimt
200g 5-Korn-Flocken	1 Prise Salz
-Mischung (Köln)	200g Akazienhonig
80g Kokosraspeln	250 ml Orangensaft
50g Sesam	2 Eier



### Zubereitung:

- Das Dörrobst wird feingehackt und zusammen mit den Haferflocken, der Müslimischung, den Kokosraspeln, dem Sesam, der Vanille, dem Zimt und dem Salz in eine Schüssel gefüllt und vermengt.
- Die Eier werden getrennt, sodass zwei Eigelb und zwei Eiweiß vorliegen.
- der Honig, der Orangensaft und das Eigelb werden zur Masse hinzugefügt.
- Anschließend 10 Minuten ruhen lassen.
- Das Eiweiß wird halb steifgeschlagen und unter die Masse gehoben.
- Die Masse auf einem Backblech ausstreichen, mit Frischhaltefolie abdecken und mit einer Teigrolle fest aufs Backblech drücken. Anschließend wird die Folie entfernt.
- Zuletzt werden die Müsliriegel bei 180°C Umluft 20-30 Min. gebacken und anschließend in die gewünschte Form geschnitten

### **Nährwerte pro Portion:**

Brennwert 422 kcal, Fett 11,4 g,  
Kohlenhydrate 65,5 g, Protein 9,3 g

### **Allergene:**

- Schwefel/ Sulfite
- Getreide/ -Erzeugnisse
- Eier/ -Erzeugnisse

## - KNUSPRIGE SONNENBLUMENKERN-PLÄTZCHEN -

Zutaten: (30-40 Stück)

200g Sonnenblumenkerne  
ohne Schale  
30g Kokosraspel  
125g Mandelstifte  
125g Rohrzucker  
1 Ei



Zubereitung:

- Die Sonnenblumenkerne, die Kokosraspel, die Mandelstifte und der Rohrzucker werden in einer Schüssel vermengt.
- Das Ei wird schaumig geschlagen und gut unter die Masse gemischt.
- den Backofen auf 150°C Umluft vorheizen
- Mit Hilfe von zwei Teelöffeln werden kleine Häufchen (ca. zwei cm lang) auf ein Backpapier gegeben, welche nun 15-20 Min. im vorgeheizten Backofen gebacken werden.
- Abschließend gut abkühlen lassen.

### Nährwerte pro Portion:

Brennwert 74 kcal, Fett 5,1 g,  
Kohlenhydrate 4,2 g, Eiweiß 2,3 g

### Allergene:

- Eier/-Erzeugnisse  
- Nüsse/ -Erzeugnisse

.....  
eignet sich bei Weizenunverträglichkeit

## - DINKEL-HAFER-STREIFEN MIT CRANBERRYS -

Zutaten: (14 Stück)

- 100g Dinkelkörner
- 600ml Wasser
- 2 kleine Äpfel (etwa 250g)
- 60 g Voll-Rohrzucker (optional)
- 150g Apfeldicksaft
- 100g getrocknete Cranberrys
- 160g zarte Haferflocken
- 1 EL Weizenmehl (Typ 550)



Zubereitung:

- Dinkelkörner und Wasser zum Kochen bringen und unterrühren
- 25 Minuten köcheln lassen - In der Zwischenzeit werden die Äpfel geraspelt
- Zucker, Apfelraspeln und Apfeldicksaft in einem Topf 2-3 min kochen lassen.
- Cranberrys unter die Apfelmasse rühren und abkühlen lassen.
- Backofen auf 180°C vorheizen
- Dinkelkörner in ein Sieb geben und abtropfen lassen
- Die Körner mit der Apfelmasse, 150g Haferflocken und dem Mehl vermengen
- Teigmasse halbieren und auf einem Backblech jeweils zu einem flachen Rechteck formen (ca. 8x25cm)
- Rechtecke mit den restlichen Haferflocken bestreuen & ca. 10 min backen
- Die ausgekühlten Rechtecke werden nun in ca. 3,5 cm breite Riegel geschnitten

### Nährstoffe pro Stück:

Brennwert 159kcal, Protein 3g,  
Fett 1g, Kohlenhydrate 31g,  
Ballaststoffe 2,5g

### Allergene:

- Haferflocken
- Dinkelkörner

.....  
Die Dinkel- Hafer- Streifen mit Cranberrys halten sich besonders gut (mindestens eine Woche), wenn man sie luftdicht verpackt und kühl lagert. Mit dem Dinkel- Hafer- Streifen ist der Start in den Tag noch energiereicher, da sie viele Kohlenhydrate besitzen. Die Streifen sind eine gute Alternative für Süßigkeiten.

## - STREUSEL-HEFE-OBST-KUCHEN VOM BLECH-

Zutaten: (ca. 20 Portionen)

Teig:

250ml Milch  
1 Würfel Hefe oder  
1P. Trockenhefe  
75g Zucker  
1P. Vanillinzucker  
375g Mehl,  
1 Ei  
1 Prise Salz  
75g Butter  
geriebene Schale einer Zitrone

Belag:

saisonales Obst nach Geschmack z.B.:

ca. 6 Apfelscheiben (Sorte Boskop)  
Zitronenwasser  
2 Dosen Aprikosen  
ca. 60 Zwetschgen  
500g Heidelbeeren  
500g Johannisbeeren

Streusel: (optional)

100g Mehl, davon ca. 50 g  
Vollkornmehl  
50g brauner Zucker  
80g Butter  
1 MS Zimt



Zubereitung:

- Zutaten für den Teig verkneten
- fertigen Teig auf einem gefetteten und gemehlten Blech ausrollen
- Den Boskop schneiden und in Zitronenwasser einlegen
- das restliche Obst in eine passende Form schneiden und auf dem Teig verteilen
- Anschließend die Zutaten für die Streusel vermengen
- Den fertigen Streuselteig in kleine Stücke bröseln und auf dem Obst verteilen
- Kuchen für 25-30 Minuten bei 190°C Umluft backen.
- Der fertige Kuchen ist gut zum Einfrieren und Mitnehmen geeignet

**Nährstoffe pro Stück:**

Brennwert 246kcal, Protein 3g,  
Fett 7,5g, Kohlenhydrate 38,4g,

**Allergene:**

- Milch/ - Erzeugnisse
- Ei/ - Erzeugnisse
- Glutenhaltiges Getreide

## - KARTOFFELWAFFELN -

Zutaten: (ca. 6 Stück)

600g	mehlig kochende Kartoffeln
150 ml	Milch
3 EL	Butter
75g	Mehl
½ TL	Backpulver
2	Eier (Gr. M)
2 TL	Salz



Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen, waschen und ca. 30 Min. in Salzwasser kochen lassen.
- Das Wasser der Kartoffeln abgießen.
- Die Kartoffeln mit der Milch und der Butter vermischen und fein stampfen.
- Das Mehl wird mit dem Backpulver vermischt und gemeinsam mit den Eiern unter den Kartoffelstampf gerührt. Die Masse wird mit Salz abgeschmeckt.
- Der Teig wird nun in einem Waffeleisen mit 3-4 EL pro Waffel gebacken.

**Nährwerte pro Portion:**

Brennwert 227 kcal, Fett 10,6,  
Kohlenhydrate 24,7, Eiweiß 6,3 g

**Allergene:**

- Milch/- Erzeugnisse  
- Eier/-Erzeugnisse

.....  
Die Waffeln sind sehr gut fürs Mitnehmen geeignet. Zudem lassen sie sich gut, mit einem grünen Salat und verschiedenen Dips kombinieren.

## - KNUSPRIGE KRÄUTERRÖSTI -

Zutaten: (4 Portionen)

- 600g mehlig- oder vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 1 mittelgroße Möhre
- 1 Bund Petersilie (klein)
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
- 1 TL Salz
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- 3 EL Olivenöl



Zubereitung:

- Backofen auf 170°C Ober-/Unterhitze vorheizen
- Kartoffeln und Möhre schälen, grob raspeln und in einem Küchentuch ausdrücken
- Petersilie und Rosmarin fein hacken
- Die Raspeln mit den Kräutern, der Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken
- Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Masse portionsweise (12 Stück)
- Zwei Minuten goldbraun braten
- Danach auf ein Küchenpapier legen, um sie austropfen zu lassen
- 10 Minuten im Ofen backen

**Nährstoffe pro Portion:**

Brennwert 219,5 kcal, Protein 3,8g,  
Fett 10,5g, Kohlenhydrate 24,25g,  
Ballaststoffe 4,4g

**Allergene:**

- Muskatnuss

.....  
Die Knusprigen Kräuterrösti`s sind schnell gemacht und perfekt zum Essen für zwischendurch. Sie liefern den Körper viele Kohlenhydrate und somit auch viel Energie, um den Alltag besser meistern zu können.

## - GEMÜSEHÄPPCHEN -

Zutaten: (4 Portionen)

10 Eier

1 grüne Paprika

2 Zucchini

2 Frühlingszwiebeln 3 Karotten

1 Kohlrabi

250g Brokkoli

2 EL Olivenöl

1/2 TL Salz

1/2 TL Pfeffer



Zubereitung:

- Waschen Sie das Gemüse und schneiden Sie alles in kleine feine Stücke, dabei kann das Gemüse ungeschält bleiben, bis auf Kohlrabi.
- Geben Sie das klein geschnittene Gemüse in eine Schüssel und schlagen die Eier rein. Würzen und alles ordentlich umrühren.
- Formen Sie aus der Masse Häppchen.
- Das Olivenöl in eine Pfanne erhitzen und die Häppchen darin ca. 15 Minuten braten.
- Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden, sodass sie von beiden Seiten leicht goldig sind.

**Nährwerte pro Portion:**

Kalorien 371,9 Protein 23,3 g  
Fett 23,4 g Kohlenhydrate 12,6

**Allergene:**

Eier/- Erzeugnisse

## - EINFACHE ZUCCHINIPUFFER - VEGAN & GLUTENFREI ( OHNE EI & MEHL) -

Zutaten: (9 Portionen)

450 g Zucchini  
50 g Karotte  
1/2 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1/2 Bund Petersilie (glatt)  
2 EL Leinsamen\*  
4 EL Speisestärke  
(aus Kartoffeln oder Mais)  
1 TL Salz  
1 TL Pfeffer  
1 TL Paprikapulver\*  
1/2 TL Kreuzkümmel\*



Zubereitung:

- Zucchini raspeln, in ein Sieb legen, salzen und abtropfen lassen.
- Währenddessen Karotte schälen, raspeln und in eine Schüssel geben.
- Zucchini gut mit den Händen ausdrücken, sodass möglichst viel Flüssigkeit abtropft, und mit in die Schüssel geben.
- Geschälte Zwiebel, Knoblauch und Petersilie in einer kleinen Küchenmaschine\* mixen oder alternativ mit einem Messer fein hacken und ebenfalls in die Schüssel geben.
- Leinsamen in einer kleinen Küchenmaschine\* zu Mehl verarbeiten (oder bereits geschrotete Leinsamen verwenden) und zusammen mit der Speisestärke und den Gewürzen zum Gemüse geben.
- Alles gut miteinander vermengen und aus 2 gehäuften Esslöffeln Masse mit der Hand Bratlinge formen. Diese auf mittlerer Hitze in einer gut beschichteten Pfanne etwa 5 Minuten auf jeder Seite goldbraun braten.

**Nährwerte pro Portion:**

Fett 7 g, Kohlenhydrate 25 g,  
Proteine 14 g, Ballaststoffe 15 g

**Allergene:**

- Glutenhaltiges Getreide  
- Schalenfrüchte

## -GEMÜSEMUFFINS-

Zutaten: (8 Stück)

80g	TK Erbsen	3	Eier
1	kleine Zwiebel	5 EL	Milch
120g	Zucchini	40g	Parmesan
1	rote Paprika	80g	Mandelmehl
4	Stiele Thymian	2 EL	Mandelstifte
2 EL	Olivenöl		Öl oder Backförmchen
	Salz, Pfeffer		



Zubereitung:

- Erbsen antauen lassen
- Zwiebel, Zucchini und Paprika in kleine Würfel schneiden
- Thymian fein hacken
- Zwiebeln in der Pfanne andünsten
- Erbsen, Zucchini, Paprika und Thymian dazu geben und 2-3 Minuten anbraten
- Würzen mit Salz und Pfeffer
- Abkühlen lassen und den Ofen auf 180°C vorheizen
- Eier, Milch, Käse und Mandelmehl verrühren
- Gemüse unterrühren
- In die Förmchen verteilen und mit Mandeln bestreuen
- Die Muffins auf mittlerer Schiene 30 Minuten goldbraun backen

**Nährwerte pro Portion:**

Brennwert 153 kcal, Protein 11.3g,  
Fett 9g, Kohlenhydrate 5g,  
Ballaststoffe 3,5g

**Allergene:**

- Tierische Produkte  
(Milch, Käse, Eier)  
-Mandel-/ Erzeugnisse

.....  
Das Mandelmehl in den Muffins gilt als Low-Carb-Mehl. Mandelmehl sättigt, da es wenig Fett und Kohlenhydrate, dafür aber viel Eiweiß und Ballaststoffe enthält. Außerdem ist es Glutenfrei und macht Teige mit Weizen- oder Dinkelmehl leicht und locker.

## - SCHNELLE GEMÜSEBULETTEN -

### Zutaten:

- 1 kg TK Buttergemüse
- 3 Paprika, rot, gelb und grün
- 3 Eier
- 1 Toastbrot
- 2 EL Mehl
- Paniermehl
- Gewürze nach Geschmack



### Zubereitung:

- Das Buttergemüse braten und die Paprika klein hacken. Dann die Paprika in einer Extrapfanne auch 5 min. braten und würzen, z.B. Sojasauce, Steak und Grillgewürz, Kreuzkümmelpulver, Curry, Salz, Pfeffer aus der Mühle.
- Alles mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel vermengen und so viel Paniermehl zugeben, dass eine formbare Masse entsteht.
- Frikadellen formen, in einer Pfanne beidseitig goldbraun braten, unter sprinkelnder Zugabe von Sojasauce, Salz und Pfeffer während des Bratens.

### Nährwerte pro 100 g:

Brennwert 172 kcal,  
Eiweiß 5,0 g,  
Kohlenhydrate 36,2 g,  
Fett 0,5 g

### Allergene:

- Eier/ Eierzeugnisse
- Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse
- Milch/ Milcherzeugnisse

.....  
Die Gemüsebuletten sind gut zum Mitnehmen und als Beilage geeignet.

## - BUNTER TELLER -

### Zutaten:

- 1 Kugel Frischkäsecreme  
oder Kräuterquark
- 1-2 Honigcherry- Tomaten
- 4-5 schwarze Oliven
- 1 EL Dosenmais extrafein
- 2-3 Erdbeeren bzw. anderes Obst, je nach  
Jahreszeit
- Frische Champignons
- Möhren- und Kohlrabistifte
- Geröstete, honiggesüßte Sonnenblumenkerne

### Zutaten für die Salatsauce:

- Walnussöl o.ä.; Weißer Balsamico
- Akazienhonig; Kräutersalz, Paprika edelsüß



### Zubereitung:

- Zuerst positioniert man den Frischkäse mit einem Eisgreifer in der Mitte des Speisetellers
  - Folgend werden die verschiedenen Gemüse- bzw. Obstsorten in kleinen Portionen um den Frischkäse platziert
  - Champignons und die Zucchini in Scheiben bzw. Stifte schneiden und anschließend in Butter oder Öl anbraten, mit Kräutersalz würzen und auf dem Speiseteller positionieren
  - Salatsauce aus den oben genannten Zutaten herstellen und über den Salat gießen, ebenso die gerösteten, honiggesüßten Sonnenblumenkerne
- Empfehlung: je nach Geschmack stellen Meeresfrüchte oder Nordseekrabben (1EL) und/ oder Roggenbaguette eine gelungene Beilage dar.

### Nährstoffe pro Portion:

Fett 32,2 g, Kohlenhydrate 16,4 g,  
Protein 14,5 g, Ballaststoffe 9,8 g

### Allergene:

Milch/- Erzeugnisse  
Nuss Erzeugnisse  
Krebs- und Weichtierallergie

.....  
Der bunte Teller ist gut geeignet als Alternative für Chips, beispielsweise beim Fernsehen.

## - AVOCADO-DIP -

### Zutaten:

- 1 Avocado
- 100g Naturjoghurt
- 1 Knoblauchzehe
- Zitronensaft, nach Geschmack
- Pfeffer
- Salz



### Zubereitung:

- Die Avocado wird ausgehöhlt und die Knoblauchzehe ausgepresst.
- Die beiden Zutaten werden nun mit dem Naturjoghurt und den Gewürzen vermischt und anschließend mit einer Gabel zerstampfen oder mit einem Stabmixer püriert
- Abschließend wird die Masse, je nach Geschmack, mit Zitronensaft abgeschmeckt.

### Nährwerte pro Portion:

Brennwert 393 Kcal, Fett 10,4 g,  
Kohlenhydrate 61 g, Eiweiß 13 g

### Allergene:

- Milch/ - Erzeugnisse

---

Der Dip kann gut zu Gerichten wie z.B. den Kartoffelwaffeln (S.8) gegessen werden und dient ebenfalls als Alternative zu zuckerhaltigen Dips, wie Ketchup, Mayonnaise etc.

## INHALTSVERZEICHNIS–SALATE:



<b>SEITE:</b>	<b>REZEPT:</b>
<b>20</b>	Farfalle Salat mit Hähnchenstreifen
<b>21</b>	Gerstensalat
<b>22</b>	Antipasti-Nudelsalat
<b>23</b>	One pot Quinoa mit Spinat und Süßkartoffeln
<b>24</b>	Nudelsalat mit Zucchini

## - FARFALLE SALAT MIT HÄHNCHENSTREIFEN -

Zutaten: (4 Portionen)

400g Farfalle	Oregano/ Basilikum
300g Hähnchenbrust	
10 getrocknete Tomaten	2 EL Essig
Rucola	4 EL Olivenöl
5 EL Pinienkerne	Pfeffer
1 Zwiebel	etwas Ingwer
1 Knoblauchzähe	Salz



Zubereitung:

- Farfalle kochen und vor dem Abgießen noch etwas Essig hinzugeben
- Inzwischen die Zwiebel in feine Scheiben schneiden und beiseitelegen
- etwas Öl in eine Pfanne geben und die Pinienkerne anbraten und anschließend wieder aus der Pfanne nehmen
- geriebenen Ingwer in die Pfanne geben und mit Salz abschmecken
- die Hähnchenbrust und die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden
- die Hähnchenbrust anbraten und Tomaten dazugeben, alles beiseitestellen

Sauce:

- 4 EL Olivenöl in eine Salatschüssel geben und pfeffern
- Knoblauchzehe pressen und zusammen mit Salz und Zwiebeln dazugeben.
- Zuletzt alles gut mit 2 EL Essig verrühren
- Die Hähnchenbrust, Tomaten und Farfalle dazugeben
- fein geschnittenen Basilikum, mit dem Rucola und Pinienkernen hinzufügen

**Nährwerte pro Portion:**

Brennwert 627 Kcal, Fett 16,8  
Kohlenhydrate 82,9, Eiweiß 31,3

**Allergene:**

- Glutenhaltiges Getreide  
- Schalenfrüchte/- Erzeugnisse

Der Salat ist gut gegen Müdigkeit, Immunschwäche und Stimmungsschwankungen. Pinienkerne senken den Cholesterinspiegel. Basilikum regt die Verdauung an und Zwiebeln enthalten Verbindungen, die vor Krebs, Bluthochdruck und Asthma schützen.

## -GERSTENSALAT-

Zutaten: (1 – 2 Portionen)

200g	Rollgerste
200g	Fenchel
1	Radieschen (Bund)
1	Bundzwiebel
3 EL	Petersilie
6 EL	Zitronensaft
4 EL	Olivenöl
etwas	Salz
wenig	Cayennepfeffer
evtl.	Mozzarellawürfel



Zubereitung:

- Rollgerste in einen Kochtopf mit ca. 7 dl geben und aufkochen. Anschließend mit geschlossenem Deckel auf niedriger Hitze ca. 30 min köcheln lassen.
- Fenchel, Radieschen, die Zwiebel und die Petersilie unter die Gerste mischen.
- Den Zitronensaft und das Öl gut verrühren
- Sauce würzen und unter die Gerstenmenge mischen und 20 min ziehen lassen.
- Salat in einer Dose/ Schüssel anrichten und den Gerstensalat darauf verteilen.
- Nach Belieben können noch Mozzarellawürfel hinzugefügt werden.

**Nährwerte pro Portion:**

Fett 59 g, Kohlenhydrate 157g,  
Protein 27 g, Ballaststoffe 7g

**Allergene:**

- Milch/ -Erzeugnisse

.....  
Gerste enthält Vitamin E, welches die Muskeln, das Nervensystem und die Augen stärkt. Kalzium stärkt die Knochen und Jod die Schilddrüse. Der Gartensalat stärkt die Schleimhäute.

## - ANTIPASTI-NUDELSALAT -

### Zutaten: (4 Portionen)

125g Vollkornnudeln	½ Pck. Fetakäse
3-4 Möhren	etwas Öl
½ Pck. Champignons	Zucker, Salz,
1-2 Zucchini	Pfeffer, Majoran,
1 Paprika	Paprikagewürz,
3 Knoblauchzehen	Cayennepfeffer,
6-8 Tomaten (getrocknet)	Oregano
	etwas Basilikum



### Zubereitung:

- Das Gemüse waschen/ putzen und in die gewünschte Form schneiden.
- Den Fetakäse in kleine Würfel schneiden.
- Die Möhren mit etwas Öl, Zucker und Majoran vermengen. Das Ganze wird auf einem Blech bei 180°C Umluft für ca. 10-15 Min. in den Backofen gegeben.
- Die Nudeln werden in gesalzes Wasser geben und gekocht.
- Die Zucchini und die Paprika in einer Pfanne mit Öl leicht anbraten und mit etwas Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.
- Das angebratene Gemüse wird aus der Pfanne genommen und durch die Pilze ersetzt.
- Die Pilze werden mit Pfeffer, Oregano und Knoblauch gewürzt und angeschwitzt.
- Nun wird alles miteinander vermengt und mit dem Paprikagewürz und dem Cayennepfeffer abgeschmeckt.
- Zum Schluss werden Basilikum, die Tomaten und der Fetakäse zugegeben.

### Nährwerte pro Portion:

Brennwert 236 kcal, Fett 3,5 g,  
Kohlenhydrate 32,9, Eiweiß 12,1 g

### Allergene:

- Getreide/ -Erzeugnisse
- Schwefeldioxid/ Sulfite
- Milch/ -Erzeugnisse

## - ONE POT QUINOA MIT SPINAT UND SÜSSKARTOFFELN -

### Zutaten: (2 Portionen)

1 Zwiebel	100 g Quinoa
1 Knoblauchzehe	250ml Gemüsebrühe
1 Süßkartoffel	Salz
100 g Babyspinat	Pfeffer
1 Avocado	Muskat
1 EL Olivenöl	100 g Feta



### Zubereitung:

- Die Zwiebel fein würfeln, die Knoblauchzehe hacken und die Süßkartoffel schälen und würfeln. Den Spinat in Streifen schneiden. Die Avocado schälen und würfeln.
- Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel mit dem Knoblauch anschwitzen. Quinoa, Süßkartoffelwürfel und die Gemüsebrühe zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- Aufkochen lassen und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die gesamte Flüssigkeit verschwunden ist. Zwischendurch umrühren und ggfs. Wasser zugießen.
- Nun den Spinat und die Avocadowürfel unterheben und mit zerbröseltem Feta servieren.

### Nährwerte pro Portion:

Brennwert 630 kcal, Fett 38,5  
Kohlenhydrate 45,6, Eiweiß 20 g

### Allergene:

- Getreide/ -Erzeugnisse
- Milch/ -Erzeugnisse

---

Dieser Salat ist gut zum Mitnehmen geeignet.

## - NUDELSALAT MIT ZUCCHINI -

Zutaten: (4 Portionen)

125g Penne	1	Hähnchenbrust-
Pfeffer		Filet
Salz	2 EL	Zitronensaft
250g kleine Tomaten	1 EL	Senf
½ Romanasalat	6 EL	Olivenöl
125g Zucchini	150g	Feta
		Basilikum



Zubereitung:

- Die Penne in kochendem Salzwasser bissfest garen und anschließend in einem Sieb abgießen und kalt abschrecken.
- Das Hähnchenbrustfilet wird in kleine Streifen geschnitten
- Die kleinen Tomaten werden gewaschen und halbiert.
- Den Romanasalat putzen, trockenschleudern und in Streifen schneiden
- Die Zucchini waschen, trocknen und der Länge nach in dünne Scheiben hobeln.
- Für die Marinade wird der Zitronensaft mit dem Senf verrührt und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Anschließend wird das Olivenöl nach und nach untergerührt.
- Die Hähnchenbruststreifen werden gebraten und anschließend abgetropft.
- Nun werden die Nudeln in einer großen Schüssel mit den Tomaten, dem Salat und der Zucchini vermischt.
- Der Fetakäse wird mit einer Gabel zerbröckelt und über den Salat gestreut.
- Die Hähnchenbruststreifen werden auf den Salat gelegt, welcher mit Salz, Pfeffer und der Marinade abgeschmeckt wird. Nach Belieben mit Basilikum garnieren.

### Nährwerte pro Portion:

Brennwert 434 kcal, Fett 28,5,  
Kohlenhydrate 23,3, Protein 17,2

### Allergene:

- Getreide/-Erzeugnisse
- Schwefeldioxid/Sulfite
- Milch/-Erzeugnisse
- Senf

.....  
Mit diesem mediterran angehauchten Salat werden Sie nicht nur satt, sondern fühlen sich auch fit und energiegeladen. Gut zum Mitnehmen geeignet.

## INHALTSVERZEICHNIS – HAUPTGERICHTE:



<b>SEITE:</b>	<b>REZEPT:</b>
<b>26</b>	Gerösteter Ofenkürbis mit Feta
<b>27</b>	Omelett mit Spinat, Tomaten, Parmesan und Roggenbrot
<b>28</b>	Falafel in Vollkorn-Pita
<b>29</b>	Hähnchenbrustfilet mit Knoblauch-Gemüse-Concassée
<b>30</b>	Low carb-Wrap
<b>31</b>	Gefüllte Zucchini
<b>32</b>	Fischfilet im Gemüsebett
<b>33</b>	Sommergemüse Quiche
<b>34</b>	Lachspfanne mit Zucchini
<b>35</b>	Buntes Gemüse vom Blech
<b>36</b>	Lachs-Brokkoli-Auflauf
<b>37</b>	Chili con Carne

## - GERÖSTETER OFENKÜRBIS MIT FETA -

Zutaten: (4 Portionen)

1 Kürbis Butternut oder Hokkaido, ca. 1kg  
2 EL Öl z.B. Olivenöl  
2 EL Kürbiskerne  
2 EL Sesamsamen  
2 EL Honig  
2 EL Balsamico  
Salz Pfeffer  
100 g Feta



Anleitungen:

- Backofen auf 200°C vorheizen.
- Kürbis schälen, entkernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden und mit dem Olivenöl vermischen. Anschließend salzen und pfeffern und auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und 30 min backen.
- Die Würfel nach 20 Minuten wenden und mit den Sesamsamen sowie den Kürbiskernen vermischen.
- Erneut für 10min in den Backofen geben.
- Anschließend den Honig und den Balsamico darauf verteilen. Den Feta darüber grob verteilen und nochmal salzen. Servieren und genießen.

**Nährwerte je Portion:**

Brennwert 352kcal, Fett 15 g,  
Kohlendrate 40g, Proteine: 11g

**Allergene:**

- Schalenfrüchte/- Erzeugnisse
- Sesam/- Erzeugnisse
- Milch/- Erzeugnisse

---

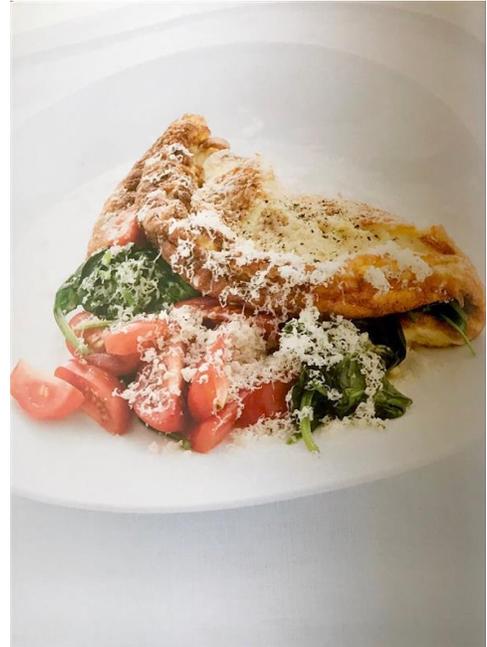
Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

## – OMELETT MIT SPINAT, TOMATEN, PARMESAN UND ROGGENBROT –

Zutaten: (1 Portion)

100g zarter Spinat  
1 TL kalt gepresstes Rapsöl  
8 kleine Tomaten  
2 große Eier  
1 TL Olivenöl extra vergine  
1 Hand frisch geriebener Parmesan  
½ Scheibe Roggenbrot (getoastet)  
etwas Salz und schwarzer Pfeffer



Zubereitung:

- Spinat waschen und in einem Sieb abtropfen lassen
- Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und den Spinat mit etwas Salz dazu geben und zusammenfallen lassen ~ anschließend wieder abtropfen lassen
- Tomaten vierteln
- Eier mit einer Gabel verquirlen, salzen und zusammen mit erhitztem Olivenöl in einer Pfanne braten. Dazu bleibt der Deckel geschlossen.
- Sobald die eine Seite gebraten ist, wird das Omelett gewendet.
- Das fertige Omelett mit dem Spinat, den Tomaten, dem Parmesan und dem Pfeffer anrichten ~ Dazu das Roggenbrot servieren.

### Nährwerte pro Portion:

Brennwert 434 kcal, Protein 24,8 g, Fett 26,6 g, Kohlenhydrate 28,2g, Ballaststoffe 6,8g

### Allergene:

- Eier/- Erzeugnisse
- Glutenhaltiges Getreide

## - FALAFEL IN VOLLKORN-PITA -

### Zutaten: (4 Portionen)

1/2 Bund Petersilie	3 Stiele	Koriander
2 Ds. Kichererbsen	1	rote Chilischote
1 Zwiebel	250 g	Vollmilch-Joghurt
2 Knoblauchzehen		Pfeffer
1 Eigelb (Größe S)		Saft von 1 Zitrone
1 EL Paniermehl	2	Tomaten
1 EL Mehl	½	Salatgurke
Salz	1	rote Zwiebel
Kreuzkümmel	50 g	Lollo Bianco-Salat
	4	Pita-Taschen



### Zubereitung:

- Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Kichererbsen abgießen, kurz abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch und Petersilie fein pürieren.
- Mit Eigelb, Paniermehl und Mehl vermengen, mit 1 TL Salz und 1 Messerspitze Kreuzkümmel würzen und ca. 30 Minuten kaltstellen. Aus der Falafel-Masse ca. 20 kleine Bällchen formen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/ Umluft: 150 °C) ca.12 Minuten backen.
- Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. Chili halbieren, waschen und fein hacken. Beides mit Joghurt vermengen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Tomaten und Gurke waschen, putzen und würfeln
- Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Salat waschen, trocken schütteln. Tomaten, Gurke, Zwiebeln und Salat vermengen.
- Pita-Taschen portionsweise goldbraun toasten. Taschen öffnen und mit vorbereiteten Zutaten und etwas Soße füllen. Übrige Soße dazu reichen.

### Nährstoffe pro Portion:

Brennwert 400 kcal, Eiweiß 17 g,  
7g Fett, Kohlenhydrate 64 g

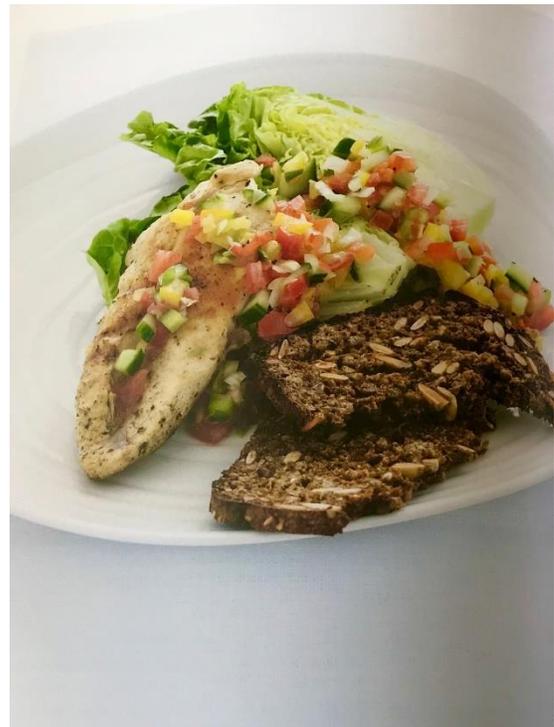
### Allergene:

- Eier/- Erzeugnisse
- Glutenthaltiges Getreide
- Milch/- Erzeugnisse

## - HÄHNCHENBRUSTFILET MIT KNOBLAUCH-GEMÜSE-CONCASSÉE, SALAT & BROT -

Zutaten: (1 Portion)

1 Hähnchenbrustfilet  
2 TL Olivenöl extra vergine  
1 Scheibe Roggenbrot  
½ Kopf Herzblattsalat  
etwas Salz und schwarzer Pfeffer  
Concassée:  
3 Paprikaschoten  
10 kleine Tomaten  
5 Frühlingszwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
1 Gurke  
2 Stangen Staudensellerie  
½ TL Chiliflocken



Zubereitung:

- Alle Zutaten für das Concassée in Würfel schneiden, anschließend in eine Schüssel geben und gut miteinander vermischen.
- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch hinzufügen. Zuerst wird das Fleisch bei starker Hitze kurz von beiden Seiten angebraten und dann bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten fertig gegart. Zuletzt wird das Fleisch noch gesalzen und gepfeffert.
- Das Brot wird getoastet und der Teller/ die Brotdose gefüllt.

### Nährwerte pro Portion:

Brennwert 385 kcal, Protein 30,9 g, Fett  
15,7 g, Kohlenhydrate 34 g,  
Ballaststoffe 7,2 g

### Allergene:

- Glutenhaltiges Getreide
- Sellerie/- Erzeugnisse

.....  
Dieses Gericht ist als Hauptspeise und zum Mitnehmen geeignet.

## - LOW CARB WRAPS -

### Zutaten (4 Portionen)

Für die Wraps:

300g Quark (20% Fett) 3 Eier  
200g Käse (gerieben) 1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer

Für den Belag:

1/2 Eisbergsalat 1 Salatgurke  
1 Zwiebel  
2 Tomaten  
300g Putenbrust 1 TL Kokosöl  
1 Prise Pfeffer



### Zubereitung:

- Schlagen Sie die Eier in eine Schüssel und geben den Quark dazu. Den Käse, Salz und Pfeffer dazugeben und verrühren.
- Legen Sie zwei Backbleche mit Backpapier aus und verteilen den Teig auf die Backbleche zu vier runden Wraps. Bei 180 Grad für 15-20 Minuten backen.
- Für den Belag schneiden Sie die Putenbrust klein und erhitzen das Kokosöl in der Pfanne. Braten Sie das Fleisch an und würzen es mit Salz und Pfeffer.
- Die Gurke, Tomaten und die Zwiebeln klein schneiden. Zupfen Sie den Eisbergsalat in einzelne Salatblätter.
- Legen Sie einen Wrap-Boden auf einen Teller und belegen ihn mit dem Belag.
- Seitlich zusammenrollen und anschließend genießen.

### Nährwerte (pro Portion):

Kalorien 434 Protein 46,3g  
Fett: 22,2g Kohlenhydrate 9,3g

### Allergene:

- Eier/-Erzeugnisse  
- Milch/-Erzeugnisse

## - GEFÜLLTE ZUCCHINI -

### Zutaten: (4 Portionen)

- 4 Zucchini, je 150g
- 500g Hackfleisch
- 2 Tomaten
- 100g Käse (gerieben) 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen 1 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer



### Zubereitung:

- Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- Zucchini waschen, putzen und halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aushöhlen (Fruchtfleisch nicht wegschmeißen).
- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch klein hacken und in der Pfanne andünsten. Hackfleisch dazugeben und anbraten.
- Fruchtfleisch der Zucchini und Tomaten in mundgerechte Stücke schneiden und in die Pfanne dazugeben und mit anbraten.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Zucchinihälften nebeneinander auf das Backblech legen und mit der Hackfleischmischung befüllen.
- Für 15-20 Minuten backen, dann herausnehmen, mit Käse bestreuen und weitere 5-10 Minuten backen.

### Nährwerte pro Portion:

Kalorien 483,5 Protein 43,7g  
Fett 32,1g Kohlenhydrate 11,2g

### Allergene:

- Milch/-Erzeugnisse

## - FISCHFILET IM GEMÜSEBETT -

Zutaten: (4 Portionen)

500g Seelachsfilet  
1-2 EL Zitronensaft  
200g Möhren  
200g Sellerie  
200g Porree  
100 ml Wasser  
½ TL Gemüsebrühe  
75g Kräuterfrischkäse  
½ Bd. Petersilie  
Pfeffer



Zubereitung:

- Der Fisch wird kurz unter kaltem Wasser abgespült, trocken getupft, mit Zitronensaft beträufelt und gepfeffert.
- Die Möhren und der Sellerie werden geschält und raspelt
- Porree in Streifen schneiden
- Nun werden die Gemüseraspel und der Porree ca. 5 Min. in der Gemüsebrühe gedünstet.
- Anschließend wird der Käse und die gehackte Petersilie mit dem Gemüse vermischt.
- Der Fisch wird in eine nicht eingefettete Auflaufform gelegt und mit dem Gemüse belegt.
- Das ganze wird bei 175°C Ober-/Unterhitze für ca. 20 Minuten gebacken.

**Nährwerte pro Portion:**

Brennwert 159 kcal, Fett 2,8 g,  
Kohlenhydrate 5,8 g

**Allergene:**

- Fisch/-Erzeugnisse
- Sellerie -Erzeugnisse
- Milch/-Erzeugnisse

.....  
Die Gemüsemischung kann zusätzlich mit 1-2 EL Sesambrösel oder blütenzarten Haferflocken angedickt werden.

## -SOMMERGEMÜSE QUICHE-

### Zutaten: (4 Portionen)

#### Für den Teig:

130g Quark  
10 EL Milch  
5 EL Öl  
3 TL Backpulver  
250g Mehl  
Salz

#### Für das Gemüse:

400g Zwiebeln  
3 Paprikaschoten  
1 Aubergine (klein)  
1 Zucchini (klein)  
300g Tomaten

#### Für den Guss:

100g Gouda  
100g Emmentaler  
300 ml Sahne oder  
Schmand  
2 Eier (Größe L)  
1 TL Paprikapulver  
1 TL Oregano, getrocknet  
Salz und Pfeffer  
Öl



### Zubereitung:

- Mehl mit Backpulver mischen und mit den restlichen Teigzutaten verkneten
- Den Teig in einer gefetteten Springform verteilen und einen Rand formen.
- Zwiebeln, Paprika, Aubergine und Zucchini würfeln und in einer Pfanne mit heißem Öl andünsten, salzen und pfeffern.
- Nach etwa 5 Minuten die Tomaten dazugeben und den Herd ausschalten.
- Das Gemüse in die Springform auf den Teig geben und verteilen.
- Die Eier werden in einer Schüssel mit der Sahne verschlagen, Käse und Gewürze hinzugefügt, gesalzen, gepfeffert und über das Gemüse gegossen
- Die Quiche im Backofen bei 180°C Heißluft für etwa 30 Minuten backen.

### Nährwerte pro Portion:

- Fett 210 g, Kohlenhydrate 274 g,  
Protein 140 g, Ballaststoffe 40 g

### Allergene:

- Milch/- Erzeugnisse  
- Eier/- Erzeugnisse

Diese Quiche schmeckt auch kalt und am nächsten Tag – Sie ist dann fester.

## - LACHSPFANNE MIT ZUCCHINI -

Zutaten: (5 Portionen)

1	Knoblauchzehe
3	Lauchzwiebeln
1 TL	Keimöl
300 g	Zucchini
30 g	Vollkorn-Schnellkochreis (8 bis 10 Minuten Garzeit)
100 g	stückige Tomaten
1 TL	Tomatenmark
75 ml	Gemüsebrühe
100 g	Lachsfilet
etwas	Salz, Pfeffer
etwas	Thymian (frisch oder getrocknet)



Zubereitung:

- Die Knoblauchzehe fein würfeln. Die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Beides in etwas Öl anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.
- Die Zucchini in Scheiben schneiden und zugeben. Dann den Reis zugeben und mit andünsten. Die stückigen Tomaten, das Tomatenmark sowie die Gemüsebrühe zufügen und unterrühren.
- Das Lachsfilet abspülen, trocken tupfen, würfeln und unterheben. Zugedeckt ca. 8 Minuten köcheln lassen. Die Zucchini-Pfanne abschmecken und anrichten.

**Nährwerte pro Portion:**

Brennwert 350 kcal,  
Fett 15g, Kohlenhydrate 33g,  
Eiweiß 21g

**Allergene:**

- Fisch/ - Erzeugnisse  
- Glutenthaltiges Getreide sowie  
daraus hergestellte Erzeugnisse

## - BUNTES GEMÜSE VOM BLECH -

### Zutaten (6 Portionen)

saisonales Gemüse nach Belieben, z.B.

1	rote Paprika	2	Tomaten
1	gelbe Paprika	200g	Champignons, geviertelt
1	kleine Zucchini		Olivenöl/ Nussöl
½	Aubergine		Salz, Pfeffer, Rosmarin,
3	kleine Zwiebeln		Thymian, Paprika
2	Möhren	2	Knoblauchzehen
1	Fencheknolle		Kräuter der Provence



### Zubereitung:

- Möhren 10 Minuten vorkochen
- Gemüse waschen, grob schneiden und in eine Schüssel geben.
- Knoblauchzehen andrücken und dazugeben
- mit Salz und Pfeffer würzen und dem Öl marinieren.
- Gemüse auf ein Backblech legen, Rosmarin und Thymian auf das Gemüse legen und bei 200°C und für ca. 20-25 Minuten garen.

### Nährwerte pro Portion:

Brennwert 87 kcal,  
Fett 1,6g, Kohlenhydrate 10,3g,  
Eiweiß 4g

### Allergene:

- Nuss/ -Erzeugnisse

---

Das Gemüse ist gut geeignet zum Mitnehmen, dazu Nudeln oder Roggenbaguette, schmeckt auch gut zu Gegrilltem im Sommer

## - LACHS-BROKKOLI-AUFLAUF -

Zutaten: (5 Portionen)

400g Lachsfilet

600g Kartoffeln

1 Brokkoli

2 Eier

250ml Milch

Salz

Prise Muskatnuss

geriebener Käse



Zubereitung:

- Als Erstes wird das Lachsfilet ab gespült und mit Küchenkrepp abgetupft.
- Anschließend wird das Filet gewürfelt und in Öl, zusammen mit etwas Salz gebraten.
- die Kartoffeln werden in Salzwasser gargesetzt und anschließend in Scheiben geschnitten.
- Der Brokkoli wird in Röschen zerteilt und etwa 10 Min. bissfest gegart.
- Nun werden der Lachs, die Kartoffeln und der Brokkoli in eine Auflaufform gefüllt.
- Die Eier werden mit der Milch, dem Salz und der Prise Muskatnuss verquirlt und ebenfalls in die Auflaufform gegossen,
- Abschließend wird der Auflauf noch mit dem geriebenen Käse bestreut und anschließend bei 225°C Ober-/Unterhitze 25-30 Min. im Backofen gegart.
- Nach der Backzeit sollte der Auflauf noch 5-10 Min. nachwärmen.

**Nährwerte pro Portion:**

Brennwert 402 kcal, Fett 17,3 g,  
Kohlenhydrate 22,9g, Eiweiß 30,6 g

**Allergene:**

- Fisch/-Erzeugnisse
- Eier/-Erzeugnisse
- Milch/-Erzeugnisse

## - CHILI CON CARNE -

### Zutaten: (10 -12 Portionen)

1 kg	Rinderhackfleisch oder halb und halb	2 TL	Gemüsebrühe
1-2	Chilischoten	1 EL	Crème fraîche
500 ml	Wasser	3 St.	glatte Petersilie
2-3	Möhren	2-3 EL	Öl
1 Dose	ganze Tomaten	1-2	Knoblauchzehen
4	Paprika, grün, gelb, rot	2-3	große Zwiebeln
1 Dose	Mais	1 TL	Paprikapulver
1 Dose	Kidneybohnen		Salz



### Zubereitung:

- Das Öl wird in einem großen Topf erhitzt und dazu kommt der gehackte Knoblauch.
- die Zwiebeln werden gewürfelt und ebenfalls hinzugefügt.
- Nun kommt das Hackfleisch dazu, bis dieses krümelig geraten ist.
- Die Chilischoten werden gehackt und in den Topf gegeben.
- Die Masse wird mit dem Paprikapulver und etwas Salz abgeschmeckt.
- Jetzt wird das Wasser zum ablöschen in den Topf gegossen.
- Die Möhren, die Tomaten und die Paprika werden gewürfelt und gemeinsam mit dem Mais und der Brühe hinzugefügt. Nun wird alles 20 Min. lang gegart.
- Nach der Garzeit werden die Kidneybohnen auf ein Sieb gegeben, abgespült und zusammen mit der Crème fraîche untergerührt.
- Zum Schluss wird die Petersilie gehackt und über die Masse gestreut.

#### **Nährwerte pro Portion:**

Brennwert 270 Kcal, Fett 13,6g,  
Kohlenhydrate 10, Eiweiß 20,7

#### **Allergene:**

- Schwefeldioxid/Sulfite

---

Zu dem Chili con Carne passen gut Polenta oder Vollkornnudeln. Zudem lässt sich dieses Gericht gut einfrieren.

# Unser Fast Food-Guide

Haben Sie keine Zeit sich zu Hause Essen für die Arbeit vorzubereiten? Nicht so schlimm! Auch wenn Schnellrestaurants und Imbissketten eher einen schlechten Ruf haben, gibt es durchaus Gerichte, die über gute Nährwerte verfügen und zudem auch echt lecker sind. Um Ihnen die Suche nach den richtigen Bestellungen zu erleichtern, haben wir für Sie recherchiert. Im Folgenden finden sie eine Liste mit Möglichkeiten.

## 1.

Subway gilt als eine der gesündesten Fastfoodketten weltweit. Trotzdem sollten Sie bei einer Bestellung auf die enthaltenen Nährstoffe achten.

Dabei wollen wir Ihnen gerne helfen, indem wir zwei Idealbestellungen für Sie konfiguriert haben:

Nr. 1. Der Turkey Sub ->  (15 cm = 3,49€ - ohne Menü)

Nr. 2. Der Veggi Delite Sub ->  (15 cm = 3,49€ - ohne Menü)

Brot: Vollkornbrot Fleisch: Nr.1: Turkey/Nr.2: Keins

Käse: Frischkäse Soße: Honey Mustard

Gemüse: Bei dem Gemüse können sie zwischen allen frischen Sachen wählen. Bereits bearbeitete Sorten sollten gemieden werden (Jalapenos, saure Gurken, Guacamole etc.)

Tipp: Falls Sie ein Menü bestellen wollen, bestellen sie dieses am besten mit einem Apfel oder dem Oatmeal Raisin-Cookie als Beilage, anstelle von besonders fetthaltigen Cookies oder Chips. Zum Trinken wählen sie am besten Wasser und verzichten lieber auf ungesunde und zuckerhaltige Getränke wie z.B. Cola, Fanta, Sprite.

Nährwerte pro 15 cm:

	Energie KJ	Kalorien (kcal)	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe
Turkey	1150	275	20,5	40,0	3,6	3,1
VK Brot	925	222	11,2	34,6	4,1	5,0
H-M-Soße	105	25	0,2	5,3	0,2	0,2
Frischkäse	110	27	2,3	0,4	2,3	0
Cookie	867	207	2,3	27,6	9,6	0,4

## 2. **NORDSEE**

Auch bei einer Bestellung von Nordsee müssen Sie sorgfältig wählen.

Viele Fischgerichte sind dort fetter als gedacht.

Unser Tipp: Meiden Sie frittierten Fisch und sehr fetthaltige Soßen und Dressings

Bestellen Sie alle Brötchen ohne Remoulade – dauert ca. 5-10 Minuten länger.

Auch für Nordsee haben wir Idealbestellungen ausgesucht:

Salat: Thunfischsalat



146 Kcal  
6g Fett  
9g Kohlenhydrate  
13g Eiweiß

Dressing:

Balsamico Dressing  
(48 kcal/Portion (75ml))  
Kräuterdressing  
(40 kcal/Portion (74ml))

Snack: Seelachs-Ei-Baguette 2,99€



297 Kcal  
12.1g Fett  
31g Kohlenhydrate  
14,8g Eiweiß

Snack: Matjes-Baguette 2,79€



267 Kcal  
9,3g Fett  
32g KH  
12,4g Eiweiß

Snack: Wildlachs-Baguette 3,49€



295 Kcal  
10g Fett  
36g Kohlenhydrate  
10g Eiweiß

Snack: Garnelen-Ei-Baguette 3,79€



290 Kcal  
10g Fett  
32g KH  
15g Eiweiß

---

## 3.



meist

Ein Döner besteht hauptsächlich aus magerem Kalb- oder

Hähnchenfleisch. Dazu kommen reichlich Gemüse und Salat, etwas Joghurtsoße und Knoblauch. Durchaus gesunde Zutaten, wenn da nicht

Weißbrot wäre. **Unser Tipp:** Bestellen Sie eine Dönerbox ohne

Pommes. So spart man sich nicht nur den Weizen, sondern bekommt

sogar noch mehr Fleisch zum gleichen Preis.

#### 4. **immergrün** in Oldenburg

Das Schnellrestaurant „Immergrün“ verfolgt ein Konzept, welches wir sehr gut finden. Sie verarbeiten ausschließlich frische und gesunde Zutaten, aus welchen wirklich leckere Gerichte entstehen. Ihr Sortiment verfügt über besonders Leckere Frucht-Smoothies, Wraps und Kartoffel-Bowls, welche alle sehr gut sättigen.

Immergrün hat es sich unter anderem zur Aufgabe gemacht, gesundes und schnelles Essen zu kombinieren, sodass lange Wartezeiten ausbleiben. Daher können wir dieses Restaurant nur empfehlen.

Da Immergrün schon von sich aus auf Gesundheit und Nährwerte achtet, können sie bei ihrer Bestellung frei wählen.



#### Adresse:

Schlossplatz 3 (Schlosshöfe)

26122 Oldenburg