

# Sie finden in diesem Buch

## Wissenswertes im Überblick



- 8 Vegetarisch – was ist das?
- 10 Schlank, gesund und fit
- 12 Praktisches für Singles
- 13 Dekorieren und Garnieren
- 14 Garmethoden und Geräte
- 16 Einkauf und Vorrat
- 17 Kochen mit Vorräten
- 18 Saisonkalender
- 20 Gemüse, Pilze und Kartoffeln
- 22 Salate, Essig und Öl
- 24 Getreide, Hülsenfrüchte, Reis und Nudeln
- 26 Früchte, Nüsse und Samen
- 28 Kräuter, Blüten, Gewürze und Aromen
- 30 Sprossen, Tofu und besondere Lebensmittel
- 32 Milch, Käse und Ei
- 34 Was koche ich, wenn...







# Die Rezepte

- 40 **Vorspeisen und Snacks**  
Leicht und lecker:  
von Paprikaschiffchen bis Pilz-Carpaccio
- 54 **Salate, Rohkost, Mariniertes**  
Knackig-gesunde Köstlichkeiten:  
von Wildkräutersalat bis Curry-Kürbis
- 70 **Dips und Saucen**  
Zum Dippen und Löffeln:  
von Schnittlauchrahm bis Salsa verde
- 78 **Suppen und Eintöpfe**  
Aus einem Topf:  
von Minestrone bis Radieschencreme
- 92 **Nudeln und Reis**  
Klassische und exotische Gabelfreuden:  
von Spätzle bis Kreolenreis
- 102 **Getreide und Hülsenfrüchte**  
Vollwertiges Eßvergügen: von  
Grünkern-Nockerln bis Chili sin carne
- 118 **Gemüse und Pilze**  
Kulinarische Hochgenüsse  
für Vegetarier: von Karmelgemüse  
bis Provençalische Pfanne
- 138 **Kartoffeln**  
Die Knolle für jeden Tag:  
von Rösti bis  
Kartoffelpudding

- 152 **Eier und Käse**  
Vielfalt wie noch nie:  
von Grüner Eier-Terrine bis  
Käserouladen
- 168 **Pikantes Gebäck**  
Frisch vom Blech:  
von Tomatenwaffeln bis Kürbispie
- 176 **Süßes zum Sattessen**  
Festessen für Leckermäuler:  
von Marillenknödeln  
bis Kirschenkaltshale
- 188 **Drinks für Fitness und Energie**  
Gesund und bunt:  
von Kiwi-Sour bis Tomaten-Soda
- 194 **Büromahlzeiten zum Mitnehmen**  
Snack am Schreibtisch:  
von Käse-Pastete bis Müslischnitten
- 202 **Kochen bei Tisch**  
Für liebe Gäste: von Raclette bis  
Chinesisches Fondue
- 212 **Einmachen**  
Für den Vorrat und zum Verschenken:  
von Senffrüchten bis Knoblauchöl

## Zum Nachschlagen

- 225 **Die Ernährungsbausteine:  
Eiweiß, Kohlenhydrate  
und Fett**
- 227 **Sekundäre  
Pflanzenstoffe**  
Tabelle
- 228 **Vitamine und  
Mineralstoffe**  
Tabelle
- 230 **Schönheit, Energie  
und Wohlbefinden**
- 232 **Rezept- und Sachregister**





# Gemüse, Pilze und Kartoffeln

## Gemüse ist gesund

Zu 75–95 % bestehen die Früchte des Feldes aus Wasser – deshalb auch der niedrige Kaloriengehalt. Doch die restlichen Prozente haben es in sich: Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und die sekundären Inhaltsstoffe (S. 227) machen Gemüse zum Nahrungsmittel mit der höchsten Nährstoffdichte. Gemüse und Obst sollten ein Drittel der täglichen Energiezufuhr abdecken. Das sind bei Erwachsenen an die 1000 g »Grünzeug« pro Tag.

## Der gesunde Inhalt

- Vor allem die Vitamine der B-Gruppe, Vitamin C und Karotin, die Vorstufe von Vitamin A, sind in Gemüse reich vertreten.
- Gemüse ist wichtig für die Eisen-, Kalium- und Magnesiumversorgung (S. 228/229).
- Gemüse enthält viele Ballaststoffe in Form von Fasern und Pektinen. Neben ihrer gesundheitsfördernden Wir-

kung (S. 227) sorgen Ballaststoffe für Volumen bei wenig Kaloriengehalt: Wir fühlen uns einfach durch die Fülle satt!

- Hauptbaustein von Gemüse sind Kohlenhydrate der gesunden Art: Sie sind Mehrfachzucker, die langsam abgebaut werden und ins Blut gelangen – die Sättigung hält vor.

## Die einzelnen Gemüsegruppen:

- Kohl: Broccoli ist, was sekundäre Inhaltsstoffe (S. 227) und Vitamine angeht, der Spitzenreiter. Wie Blumenkohl und Kohlrabi kann man Broccoli auch roh genießen. Weißkohl, Spitzkohl und Chinakohl sind als fein geraspelter Salat sehr beliebt. Grünkohl, Wirsing und Rosenkohl sind zum Rohessen in der Regel zu derb. Doch auch dann, wenn Kohl im Kochtopf landet, sollten Sie ihn nicht »totkochen«, sondern kurz im Wok garen, Blumenkohl und Broccoli dämpfen.

## Schwermetalle im Gemüse reduzieren

Schwermetalle, v.a. Blei, Cadmium und Quecksilber, gelangen über Müllverbrennungsanlagen, Auspuffgase und Abgase der Industrie in Luft und Grundwasser.

- Blei und Quecksilber lagern sich zur Hälfte auf Blättern und Schale ab. Durch Waschen und anschließendes Abreiben läßt sich ein Großteil entfernen. Noch effektiver: schälen bzw. Außenblätter entfernen.
- Cadmium wird dagegen über den Boden aufgenommen und zum Großteil im Gemüse eingelagert – über die Schale lassen sich nur zwischen 10 und 15 % entfernen.

- Zwiebeln, Knoblauch, Lauch, Rettich, Radieschen, Kresse können roh gegessen werden. Eine gute Alternative sind frisch gezogene Sprossen von Rettich und Radieschen. Zwiebel, Lauch und Knoblauch sind wegen ihrer Würzkraft in der vegetarischen Küche sehr wichtig.
- Wurzelgemüse: Möhren, rote Beten und Sellerie sollten Sie als Freilandware kaufen und dabei die natürliche Saison beachten. Im Winter also keine Bundmöhren aus dem Glashaus kaufen.
- Fruchtgemüse: Tomaten, Paprika, Zucchini, Kürbis und Auberginen sind besonders reich an sekundären Pflanzenstoffen (S. 227), Paprika auch an Vitamin C, vor allem der rote. Tomaten und Paprika sind ideal als Rohkost. Zucchini und Kürbis sind ausgesprochen mild, so daß sie auch

einem nervösen Magen bekommen.

### Tip:

Braten Sie Auberginenscheiben nicht in Öl an: sie saugen es auf wie ein Schwamm. Besser mit Öl einpinseln und grillen.

- Blattgemüse: Alle Sorten mit hohem Blattanteil enthalten eher viel Nitrat, das sich im Körper zu schädlichem Nitrit umwandeln kann. Es konzentriert sich in Strünken, Stielen, Außenblättern und Blatttrippen. Der Nitratgehalt sinkt mit Sonneneinwirkung. Deshalb diese Sorten entsprechend putzen und Produkte aus Freilandhaltung bevorzugen.
- Frische Hülsenfrüchte: Frische Erbsen und Bohnen sind eiweiß- und ballaststoffreich. Hülsenfrüchte sollten wegen bestimmter schädlicher Inhaltsstoffe nicht roh, sondern gegart gegessen werden.





**Gemüse-»Specials«**

Hier einige Infos zu Besonderheiten auf dem grünen Sektor:

- **Artischocken** gibt's sauer eingelegt als Herzen oder als Böden. Frische Artischocken (S. 42) bieten ein amüsantes Eßvergnügen: Sie werden auf einem Teller mit Fingerschale und zweitem Extrateller serviert, dazu Schüssel-



chen mit Sauce. Von außen werden die Blättchen abgezupft, in die Sauce getaucht und das fleischige, untere Ende abgenagt. Dann wandert das Blatt auf den leeren Teller. Die letzten, unergiebigen Blätter werden mit dem »Heu« vom Boden abgehoben. Und der wird dann wieder mit Messer und Gabel gegessen.

- **Chilischoten**, auch Peperoni genannt, sind, schmale, fingerlange rote bis grüne Schoten. Es gibt milde und scharfe Sorten. Die Schärfe konzentriert sich in Kernen und Zwischenwänden. Vorsicht bei Berührung mit Schleimhäuten: Es brennt höllisch!

- **Okras** werden unreif geerntet und enthalten in der Schote einen milchartigen Schleim. Wird die Schote angeschnitten, tritt er aus und bindet das Gemüse. Wer das nicht will, putzt die Schoten, ohne sie zu verletzen, und blanchiert sie. Okra kann auch roh im Salat verzehrt werden.

- **Palmherzen** werden buchstäblich aus dem Herzen einer Palme geschnitten. Sie sind deshalb relativ teuer.

**Pilze**

Sie haben einen relativ hohen Eiweißgehalt, jedoch sind sie schwer verdaulich. Pilzeiweiß zersetzt sich schneller als Fleisch – deshalb sollten Sie alte, lang gelagerte Pilze nicht essen. Ein frisches Pilzgericht, das im Kühlschrank aufbewahrt wurde, können Sie bedenkenlos noch einmal erhitzen und verzehren. Zuchtpilze wie Champignons nur mit Küchenpapier abreiben und nachschneiden. Waldpilze (von der Radioaktivität her heute unbedenklich) nur kurz waschen, sonst saugen sie sich mit Flüssigkeit voll.

**Kartoffeln – auf die Sorte kommt es an!**

Eine grobe Orientierung schafft die Einteilung nach Kocheigenschaften: **Festkochende oder Salatkartoffeln** (Forelle, Hansa, Linda, Nicola und Sieglinde) haben – wie der Name schon sagt – ein besonders festes, fast fettes Fleisch. Sie sind ideale Brat-, Schmor- und Pellkartoffeln. Sie zerfallen nicht, bilden schöne Scheiben, nehmen aber nicht so gut Sauce auf wie die anderen Typen.

**Vorwiegend festkochende Sorten** (rote Kennzeichnung; Grata, Agria, Berber, Gloria) sind noch fest, aber etwas mürber. Mit anderen Worten: die idealen Salzkartoffeln, denn sie nehmen Sauce gut auf. Auch als Pellkartoffeln sind sie geeignet, ebenso für Gratins und Folienkartoffeln. **Mehligkochende Kartoffeln** (Adretta, Likaria) sind unentbehrlich für ein lockeres Püree, für Stampfkartoffeln, Suppen und Klöße. Wie schon die Bezeichnung sagt: Sie sind mehlig, platzen beim Kochen etwas auf und haben eine mürbe Konsistenz. Die Wahl der richtigen Kartoffel entscheidet mit über das Gelingen Ihres Gerichtes.



**Kochen: mit Schale am besten**

Die meisten wertvollen Nährstoffe wie Vitamine und Minerale liegen direkt unter der Schale. Wenn man die Kartoffel roh dick abschält, gehen sie teilweise verloren. Beim Pelln dagegen wird wirklich nur die Schale entfernt. Und das ist wiederum von Vorteil, denn auf und in der Schale lagern sich auch teilweise unerwünschte Schwermetalle wie Blei und Cadmium ab (siehe Kasten gegenüberliegende Seite). Frühkartoffeln sollten Sie gründlich unter Wasser abbürsten, wenn Sie sie mit der Schale essen wollen. Zum Schälen roher Kartoffeln sollten Sie daher am besten einen Sparschäler verwenden.

**Nur nicht wässern**

Die geschälten Kartoffeln ins Wasser zu legen, ist so ziemlich die größte Sünde jedes gesundheitsbewußten Kochs, denn nach vier Stunden sind die empfindlichen Vitamine C und B fast verschwunden. Besser: Die Kartoffeln erst unmittelbar vor dem Kochen schälen. Und nur etwa 3–4 cm Wasser in den Kochtopf füllen: Die Kartoffeln müssen keinesfalls im Wasser stehen, sie garen auch im Dampf. Neben dem Schnellkochtopf (S. 14/15) ist deshalb der gute, alte Kartoffeldämpfer mit Loch-einsatz ideal zum Garen. Und noch ein Tip: Die Garflüssigkeit von Salzkartoffeln zum Kochen verwenden, denn sie enthält wertvolle Mineralstoffe.





### Hirsesprossen-Cocktail

Zutaten für 2 Personen:

200 g Hirsekeime  
 50 g Feldsalat  
 2 rosa Grapefruits  
 1/2 Bund Radieschen  
 50 g Crème fraîche  
 50 ml Milch  
 1–2 TL Tomatenketchup  
 Worcestersauce · Salz  
 Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitungszeit: 30 Min.  
 Pro Portion: 1000 kJ/240 kcal  
 9 g E·13 g F·30 g K

#### Vitamin- und mineralstoffreich · Ohne Ei

■ Die Keime abbrausen, trockenschleudern. Den Feldsalat waschen und put-

zen. Die Grapefruitschale mit einem scharfen Messer einschließlich der weißen Haut abschälen. Das Fruchtfleisch segmentweise aus den Trennhäutchen lösen. Einige Segmente zur Dekoration ganz lassen, den Rest je nach Größe halbieren oder dritteln.

■ Die Radieschen waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden.

■ Die Crème fraîche mit Milch und Ketchup glattrühren. Mit Worcestersauce, Salz und Pfeffer würzen.

■ Die Keime, Feldsalat, Grapefruitstücke und Radieschen locker vermischen.

Dekorativ auf zwei Tellern anrichten, das Dressing auf den Salat geben und mit den restlichen Grapefruitspalten garnieren.

### Palmito-Cocktail

Zutaten für 4 Personen:

1 Ei · 250 g Kirschtomaten  
 1 kleine Dose Palmitos (Palmherzen)  
 1/2 kleiner Eisbergsalat  
 1 Bund Schnittlauch  
 Salz · Pfeffer, frisch gemahlen  
 2 EL neutrales Öl · 2 EL trockener Wermut (ersatzweise Gemüsebrühe) · 4 schöne Salatblätter zur Garnitur

Zubereitungszeit: 30 Min.  
 Pro Portion: 510 kJ/120 kcal  
 3 g E·9 g F·2 g K

#### Ohne Milch · Edel

■ Das Ei hart kochen, abschrecken und kalt werden lassen. Die Tomaten waschen und halbieren. 4 halbe Toma-

ten für die Garnitur zur Seite legen. Die Palmitos abtropfen lassen, Sud aufheben. Palmitos in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Den Salat waschen und im Ganzen in dünne Streifen schneiden. Den Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden.

■ Tomaten, Palmitoscheiben und Salat mischen. Den Palmitosud mit Salz, Pfeffer, Schnittlauchröllchen, Öl und Wermut mischen, vorsichtig unter den Salat heben.

■ Vier Schälchen mit je 1 Salatblatt auslegen. Den Salat in die Schälchen verteilen.

■ Das Eiweiß hacken, über den Salat streuen, das Eigelb durch ein Haarsieb direkt über den Salat drücken. Die zurückbehaltenen Tomatenhälften in Viertel schneiden und auf den Salat legen.





## Artischocken-Orangen-Cocktail

*Zutaten für 4 Personen:*  
1 Bund Rucola · 100 g Portulak  
2 Orangen · 200 g Möhren  
1 kleine Dose Artischockenherzen (etwa 5 Stück)  
1/2 Zitrone · 4 EL Olivenöl  
1/2 TL scharfer Senf · Salz

*Zubereitungszeit: 20 Min.*  
*Pro Portion: 1000 kJ/240 kcal*  
*73 g E · 19 g F · 16 g K*

**Schnell · Ohne Milch und Ei**

- Rucola und Portulak waschen und putzen. Rucola je nach Größe etwas kleiner zupfen.
- Die Orangen mit einem scharfen Messer einschließlich der weißen Haut schälen und

die einzelnen Segmente aus den Trennhäutchen lösen. Den Saft auffangen.

- Die Möhren waschen, schälen und auf der Julienne-Reibe in feine Streifen raspeln. Die Artischockenherzen aus dem Sud nehmen und in dünne Scheiben schneiden.
- Für das Dressing die Zitrone auspressen. Zitronensaft, den Orangensaft, Olivenöl und Senf verrühren, salzen. Rucola, Portulak, einen Teil Orangenstücke, Karottenraspel und einen Teil Artischockenherzen mit dem Dressing vermischen.
- Die restlichen Orangenfilets und Artischockenherzen auf dem Salat verteilen.

**Tip!**  
 Sie können statt Rucola und Portulak auch Brunnenkresse oder Feldsalat nehmen.

## Auberginen-Mix

*Zutaten für 4 Personen:*  
800 g Auberginen  
200 g entsteinte grüne Oliven  
400 g reife Fleischtomaten  
4 EL Zitronensaft · Salz  
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen  
2 Knoblauchzehen  
2 dicke Bund Basilikum  
2 EL Olivenöl, kaltgepresst

*Zubereitungszeit: 45 Min.*  
*Pro Portion: 710 kJ/170 kcal*  
*4 g E · 11 g F · 12 g K*

**Ohne Milch und Ei · Herzhaft**

- Die Auberginen waschen, im vorgeheizten Backofen bei 220° (Umluft 200°) 25–30 Min. braten, bis die Haut leicht blasig wird. Auberginen abschrecken, die

Haut abziehen. Stielansätze entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.

- Oliven in dünne Scheiben schneiden. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kurz ziehen lassen, die Haut abziehen. Das Fruchtfleisch ohne Kerne mittelfein würfeln.
- Alles vermischen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
- Knoblauch schälen, fein hacken. Basilikum waschen und die Blättchen in Streifen schneiden. Knoblauch, Basilikum und Öl mit dem Salat vermischen. Dazu paßt Vollkorn-Baguette.

**Tip!**  
 Wenn Sie die Auberginen und Oliven mit einem Pürierstab vermusen, erhalten Sie eine Paste, die als Dip zu Rohkost oder Pellkartoffeln paßt.





### Feuriger Paprikadip

Zutaten für 4 Personen:

2–3 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
75 ml Gemüsebrühe  
Paprikapulver, rosenschaf  
1 EL Paprikamark (ersatzweise  
Tomatenmark) · Salz  
Pfeffer, frisch gemahlen  
1 Chilischote  
2 rote Paprikaschoten  
150 g Sahne · 2 EL Aceto  
Balsamico

Zubereitungszeit: 20 Min.  
Pro Portion: 660 kJ/160 kcal  
3 g E · 12 g F · 9 g K

#### Scharf · Ohne Ei

■ Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, grob würfeln. Beides in der

Gemüsebrühe etwa 5 Min. mit Paprika, dem Paprikamark, Salz und Pfeffer garen. ■ Die Flüssigkeit verkochen lassen, das Gemüse abkühlen lassen. Die Chillie putzen und in Ringe schneiden. Paprikaschoten waschen, putzen, kleinschneiden. Paprika, Chillie und das Zwiebelgemüse fein pürieren. Die Masse durch ein Sieb passieren. ■ Den Dip kräftig würzen. Die Sahne halbsteif schlagen, mit dem Balsamico unterziehen. Der Dip paßt zu Puffern, Aspik, Pellkartoffeln und Gegrilltem.

### Pfirsich-Senf-Dip

Zutaten für 4 Personen:

1 reifer, gelber Pfirsich  
2 EL Sesam  
1/2 Bund Dill

1 EL milder Senf

1–2 EL Zitronensaft

Kräutersalz

Zubereitungszeit: 15 Min.  
Pro Portion: 210 kJ/50 kcal  
2 g E · 3 g F · 4 g K

#### Exotisch · Ohne Milch und Ei

■ Den Pfirsich mit kochendem Wasser überbrühen, die Haut abziehen. Fruchtfleisch vom Stein lösen. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Dill waschen und hacken. ■ Das Pfirsichfleisch mit Senf und Zitronensaft pürieren. Sesam und Dill unterrühren und den Dip mit Salz würzen. Der Dip paßt zu gegrilltem und mariniertem Gemüse und Reisgerichten.

### Avocado- Basilikum-Dip

Zutaten für 4 Personen:

2 Bund Basilikum · 1 Zitrone  
1 reife Avocado  
150 g Schmand · 100 g Sahne  
2 TL milder Senf · Salz  
Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitungszeit: 15 Min.  
Pro Portion: 1000 kJ/240 kcal  
3 g E · 24 g F · 5 g K

#### Originell · Ohne Ei

■ Das Basilikum waschen, die Blättchen fein hacken. ■ Zitronen auspressen. Avocado halbieren, das Fruchtfleisch mit Zitronensaft pürieren, alle Zutaten dazugeben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Paßt zu Kartoffeln, Aspik und Tomaten.





## Tsatsiki

Zutaten für 4 Personen:

1/2 Salatgurke · 1 Bund Petersilie · 2 Knoblauchzehen

1 EL Olivenöl · 350 g Magerquark · 150 g Joghurt · Salz weißer Pfeffer, frisch gemahlen Zitronensaft

Zubereitungszeit: 15 Min.

Pro Portion: 400 kJ/95 kcal  
13 g E · 2 g F · 6 g K

### Griechisch · Ohne Ei

- Die Gurke waschen und raspeln. Die Petersilie waschen. Blättchen von den Stielen zupfen. Den Knoblauch schälen und zusammen mit Petersilie und Olivenöl pürieren.
- Den Quark mit Joghurt glattrühren. Die Gurkenraspel etwas ausdrücken und mit

dem Knoblauchpüree unter den Quark rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

## Kefir-Radieschen-Schaum

Zutaten für 4 Personen:

3 Bund Radieschen  
200 g Kefir (3,5 % Fett)  
100 g Sahne · Zitronensaft  
1 Prise Zucker · Salz schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitungszeit: 15 Min.

Pro Portion: 570 kJ/140 kcal  
4 g E · 10 g F · 7 g K

### Schnell · Erfrischend · Ohne Ei

- Die Radieschen waschen, putzen, grob zerteilen und

mit dem Kefir im Mixer pürieren.

- Die Sahne mit ein paar Tropfen Zitronensaft und dem Zucker steif schlagen, unter die Radieschen heben.
- Den Dip mit den Gewürzen kräftig abschmecken und kalt stellen. Der Radieschenschaum paßt zu rohem Gemüse, Pellkartoffeln, Aspik und Salaten.

## Oliven-Tomaten-Dip

Zutaten für 4 Personen:

je 150 g schwarze und grüne Oliven · 1 Zweig Thymian  
1 Bund glatte Petersilie  
75 g geschälte Mandeln  
300 g feste Tomaten · Salz Pfeffer, frisch gemahlen Paprikapulver, rosenscharf

Zubereitungszeit: 10 Min.  
Pro Portion: 1300 kJ/310 kcal  
6 g E · 29 g F · 7 g K

### Ohne Milch und Ei · Sommergericht

- Die Oliven entsteinen. Den Thymian und die Petersilie waschen, die Blättchen von den Stielen zupfen und mit den Oliven und den Mandeln im Blitzhacker oder mit dem Pürierstab zu einer Paste verarbeiten.
- Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen. Die Haut abziehen, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Tomatenwürfel unter die Mandel-Oliven-Paste ziehen und mit den Gewürzen pikant abschmecken. Der Dip schmeckt zu Ofenkartoffeln, Fladenbrot und rohem Gemüse.





### Kichererbsen-Spinat-Pfanne mit Kräuterkäse

Zutaten für 4 Personen:  
250 g Kichererbsen · getrockneter Thymian · Salz · 1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe · 750 g Blattspinat · 2 EL neutrales Öl  
50 g Sechs-Korn-Flocken  
100 g Doppelrahmfrischkäse mit Kräutern · Muskatnuß, frisch gerieben · Pfeffer, frisch gemahlen  
Sojasauce

Zubereitungszeit: 2 1/4 Std. + 12 Std. Einweichzeit)  
Pro Portion: 1600 kJ/380 kcal  
21 g E·15 g F·43 g K

#### Ohne Ei · Deftig

■ Die Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen.

- Am nächsten Tag die Kichererbsen mit 1/2l Einweichwasser, je 1 TL Thymian und Salz in etwa 1 3/4 Std. gar kochen lassen.
- Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen, beides fein würfeln.
- Den Spinat verlesen, harte Stiele entfernen. Spinat waschen und in kochendem Salzwasser zusammenfallen lassen, gut abtropfen lassen.
- Die gegarten Kichererbsen ebenfalls gut abtropfen lassen.
- Das Öl in einer großen Pfanne oder im Wok erhitzen, Zwiebel und den Knoblauch mit den Kichererbsen anbraten, Flocken dazugeben und ebenfalls anbraten.
- Den Spinat und den Frischkäse dazugeben, heiß werden lassen. Die Pfanne mit Muskatnuß, Pfeffer, Salz und Sojasauce abschmecken.

### Erbsengemüse mit Minze

Zutaten für 4 Personen:  
400 g grüne, geschälte Erbsen  
1 Bund Suppengrün  
1 TL Salz  
1 Bund Minze  
2 Stiele Zitronenmelisse  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
30 g Butter

Zubereitungszeit: 1 1/2 Std. (+ 12 Std. Einweichzeit)  
Pro Portion: 590 kJ/140 kcal  
6 g E·7 g F·12 g K

#### Ohne Milch und Ei · Raffiniert

- Die Erbsen waschen und über Nacht in 3/4l kaltem Wasser einweichen. Das Suppengrün waschen, putzen und fein zerkleinern.

- Die Erbsen in dem Einweichwasser mit dem Suppengrün und Salz in etwa 45 Min. gar kochen. (Bei älteren Erbsen kann sich die Kochzeit verlängern.)
- Die Minze und die Zitronenmelisse waschen und fein hacken.
- Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.
- Die Butter erhitzen, die Frühlingszwiebeln darin kurz anschmoren. Die Erbsen und die Minze dazugeben und heiß werden lassen.

#### Tip!

Köstlich schmeckt dieses Gericht mit frisch ausgepalten grünen Erbsen. Sie werden mit den Frühlingszwiebeln angeschmort und sind nach 8–10 Min. gar.



## Kichererbsen-Curry-Nockerln

Zutaten für 4 Personen:

400 g Kichererbsen

2 TL gekörnte Gemüsebrühe

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 EL Butter

2 Stiele Zitronenthymian nach

Belieben

1 Bund Rucola

3 Eier · Chilipulver

Currypulver

Wärzhfeflocken · Salz

Zitronensaft

Fett zum Braten

Zubereitungszeit: 1 1/2 Std.

(+ 12 Std. Einweichzeit)

Pro Portion: 1900 kJ/450 kcal

27 g E · 14 g F · 52 g K

### Exotisch · Partyrezept

■ Die Kichererbsen über Nacht in  $\frac{3}{4}$  l Wasser einweichen. Am nächsten Tag das Einweichwasser auf  $\frac{1}{2}$  l auffüllen, die gekörnte Brühe dazugeben. Darin die Kichererbsen in knapp 1 Std. gar kochen.

■ Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln.

■ Die Würfelchen in der Butter glasig dünsten.

■ Die Kräuter waschen und die Blättchen von den Stielen zupfen.

■ Die Kichererbsen mit den Kräutern und den Eiern pürieren. Die Zwiebel und den Knoblauch dazugeben und mit den Gewürzen und Salz kräftig abschmecken.

■ Aus der Masse Nockerln abstechen.

■ In einer Pfanne etwa fingerhoch Fett erhitzen. Die Nockerln bei mittlerer Hitze in dem Fett etwa 5 Min. garen, dabei mehrfach wenden. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Zitronensaft beträufeln.

Dazu paßt die Pfirsich-Senf-Creme oder der Paprikadip (Rezepte S. 74).







## Chicorée mit Orangensauce

Zutaten für 2 Personen:

500 g Kartoffeln  
 400 g Chicorée (4 kleine  
 Stauden) · 4 Orangen  
 100 g Edelpilzkäse  
 2 TL Butter · Salz  
 schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen  
 2 EL Schmelzflocken  
 2 Zweige Dill

Zubereitungszeit: 30 Min.  
 Pro Portion: 3200 kJ/760 kcal  
 29 g E·25 g F·110 g K

### Nervennahrung · Ohne Ei

- Die Kartoffeln gründlich waschen, dann in wenig Wasser gar kochen.
- Inzwischen den Chicorée

waschen und den bitteren Strunk von unten kegelförmig herausschneiden.

- 2 Orangen auspressen. Die anderen schälen, vierteln und möglichst die weiße Haut völlig entfernen, in dünne Scheiben schneiden.

■ Den Edelpilzkäse falls nötig entrinden und zerkleinern.

■ Butter zerlassen, den Chicorée darin von allen Seiten andünsten, salzen, pfeffern und mit dem Orangensaft in etwa 10 Min. bissfest garen.

■ Gemüse aus dem Sud heben. Käse im Chicoréesud schmelzen lassen. Sauce mit den Schmelzflocken binden. Orangenseiben in der Sauce erwärmen.

- Die Kartoffeln pellen, mit dem Chicorée auf einen Teller geben und mit der Orangensauce übergießen. Die Dillspitzen darüber streuen.

## Tofu-Ragout mit Chinakohl

Zutaten für 4 Personen:

400 g Tofu · 1 EL Sojasauce  
 500 g Chinakohl  
 750 g Tomaten · 50 g Mandelblättchen · 2 EL Keimöl (ersatzweise neutrales Öl) · Salz  
 weißer Pfeffer, frisch gemahlen  
 1 EL grüne Pfefferkörner

Zubereitungszeit: 30 Min.  
 Pro Portion: 980 kJ/230 kcal  
 13 g E·12 g F·13 g K

### Kalorienarm · Ohne Milch und Ei

- Den Tofu klein würfeln und mit der Sojasauce beträufeln.
- Vom Chinakohl die äußeren Blätter entfernen, den Kohl halbieren und den dicken Mittelstrunk entfer-

nen. Die Hälften in Streifen schneiden, waschen und gut abtropfen lassen.

■ Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, etwa 2 Min. ziehen lassen. Tomaten häuten und die Kernchen entfernen. Das Tomatenfleisch grob würfeln.

■ 1 EL Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Das Öl erhitzen, die Chinakohlstreifen darin andünsten. Tomaten, nicht geröstete Mandeln, Salz und Pfeffer dazugeben.

■ Wenn der Kohl zusammengefallen ist, den Tofu dazugeben und heiß werden lassen. Das Ragout mit dem grünen Pfeffer abschmecken.

### Tip!

Im Handel gibt es bereits fertig marinierten oder mit Gewürzen vermischten Tofu.



## Rotkohl-Hirse-Gratin

Zutaten für 4 Personen:

200 g Hirse · 600 ml Gemüsebrühe · 2 kleine Zwiebeln

2 Eier · 80 g Magerquark

Salz · Pfeffer, frisch gemahlen

1 kg Rotkohl · 1 kleiner

säuerlicher Apfel (zum Beispiel

Boskop) · 1 EL Butterschmalz

1 Prise Nelkenpulver

100 g Edelpilzkäse

100 g Sahne · 100 ml Milch

Muskatnuß, frisch gerieben

Fett für die Form

Zubereitungszeit: 1 Std.

Pro Portion: 2200 kJ/480 kcal

22 g E · 22 g F · 51 g K

### Eisenreich · Preiswert

- Hirse heiß abbrausen, in 400 ml Gemüsebrühe etwa 20 Min. garen.
- Die Zwiebeln schälen und sehr fein hacken. Hirse mit der Hälfte der Zwiebeln würzen, abkühlen und ausquellen lassen.
- Eier und Quark, Salz und Pfeffer unter die Hirsemasse ziehen.
- Rotkohl putzen, waschen und vierteln, ohne Strunk in feine Streifen schneiden. Apfel schälen, vierteln und in schmale Segmente schneiden.
- Butterschmalz erhitzen, restliche Zwiebel glasig dünsten, Rotkohl dazugeben. Kohl kurz braten, mit der restlichen Brühe, Apfel, Salz, Nelkenpulver und Pfeffer bei mittlerer Hitze etwa 20 Min. garen.
- Backofen auf 175° vorheizen. Auflaufform einfetten. Käse mit Sahne und Milch pürieren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß würzen. Rotkohl in der Form verteilen. Aus der Hirsemasse mit einem Löffel Nockerln formen, in den Rotkohl setzen. Auflauf mit Käsesahne übergießen und etwa 20 Min. (Mitte, Umluft 160°) überbacken.







## Schafkäse-Spinat-Pastete

Zutaten für 6 Personen

( $\frac{1}{2}$  Backblech):

450 g Blätterteig, tiefgekühlt

1 kg Blattspinat

Pfeffer, frisch gemahlen · Salz

2 Knoblauchzehen

300 g Schafkäse (Ricotta salata)

250 g Mascarpone

500 g Magerquark · 5 Eier

12 schwarze Oliven

40 g Pinienkerne

Zubereitungszeit: 1  $\frac{1}{4}$  Std.

Pro Portion: 3400 kJ/810 kcal

30 g E · 38 g F · 31 g K

### Für Gäste

- Blätterteig auftauen. Spinat waschen, putzen und abtropfen lassen. Reichlich Wasser zum Kochen bringen, die Hälfte Spinat hineingeben, aufkochen lassen und nach 1–2 Min. herausheben, abtropfen lassen, pfeffern und salzen. Mit der zweiten Hälfte ebenso verfahren. Spinat gut trockendrücken.
- Knoblauch schälen und fein hacken. Ricotta durch ein Sieb streichen, mit Mascarpone, Quark, Knoblauch, 4 Eiern und 1 Eiweiß cremig rühren, Eigelb beiseite stellen.
- Oliven entsteinen und in Streifen schneiden, unterziehen.
- Den Backofen auf 200° vorheizen. In der Mitte des tiefen Blechs mit Alufolie einen Rand formen, die abgeteilte Fläche mit Backpapier auslegen.
- 3 Teigplatten aufeinanderlegen, als Boden ausrollen und auf das Backpapier legen. Mit der Hälfte des Spinats belegen, die Käsemasse darauf verteilen, mit übrigem Spinat bedecken. Restlichen Teig ausrollen, auf die Pastete legen. Mit übrigem Eigelb bestreichen und mit Pinienkernen bestreuen. Im Ofen (Mitte, Umluft 180°) etwa 40 Min. backen.





## Kräuter- Quarksoufflé

Zutaten für 4 Personen:  
3 Bund Petersilie · 2 Bund  
Schnittlauch · 4 Eier  
320 g Quark (20 % Fett i. Tr.)  
80 g zarte Haferflocken  
1 TL Zitronensaft · Salz  
Pfeffer, frisch gemahlen  
Sesamsamen zum Bestreuen  
Fett für die Form

Zubereitungszeit: 35 Min.  
 Pro Portion: 1600 kJ/380 kcal  
 25 g E·21 g F·18 g K

### Vitaminreich

- Den Backofen auf 200° vorheizen. Eine feuerfeste Form sehr gut ausfetten.
- Die Kräuter waschen. Die Petersilie fein hacken, den

Schnittlauch in Röllchen schneiden.

- Die Eier trennen. Die Eigelbe mit Quark, Kräutern und Haferflocken gut verrühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Eiweiße zu steifem Schnee schlagen, unter die Quarkmasse heben.
- Masse in die Form füllen und mit Sesam bestreuen. Das Soufflé etwa 22 Min. im Ofen (Mitte, Umluft 180°) backen, sofort servieren, da es sonst zusammenfällt. Dazu paßt frischer Salat und Vollkornbrot.

### Tip!

Diese kleine Mahlzeit ist fettarm und leicht verdaulich. Sie ist deshalb ideal, wenn Sie nach dem Essen fit sein müssen und etwas zu erledigen haben.

## Quarkküchlein mit Paprikawürfeln

Zutaten für 4 Personen:  
1 kleine Paprikaschote · 3 Eier  
Salz · 500 g Magerquark  
120 g Grieß · 1 Msp. Back-  
pulver · 120 g feine Hafer- oder  
Hirseflocken · Paprikapulver,  
edelsüß · weißer Pfeffer, frisch  
gemahlen · 6–8 EL Milch  
Butterschmalz zum Ausbacken

Zubereitungszeit: 40 Min.  
 Pro Portion: 1800 kJ/430 kcal  
 29 g E·12 g F·49 g K

### Schmeckt Kindern · Erfrischend

- Paprikaschote waschen, putzen und fein würfeln.
- Eier mit Salz cremig rühren, den Quark unter-

rühren und Grieß, Backpulver, Flocken und Paprikawürfel unterziehen. Mit Paprikapulver und Pfeffer würzen.

- Den Teig etwa 30 Min. quellen lassen, mit etwas Milch weich rühren. In einer großen, beschichteten Pfanne etwas Schmalz erhitzen. Mit einem nassen Eßlöffel eine Portion Teig abstechen, ins heiße Fett setzen und flach drücken. Die Küchlein bei mittlerer Hitze goldbraun backen, wenden und von der anderen Seite ebenfalls braten. Heiß servieren.

### Tip!

Die ideale Ergänzung dazu ist ein kohlenhydrat- und vitaminreicher Dip wie der feurige Paprikadip oder Pflirsich-Senf-Creme (beide Rezepte S. 74).





### Spargel-Quiche

Zutaten für 1 Pieform

(26 cm Ø):

500 g Spargel · Salz

20 g Butter

120 g Butterschmalz

350 g Mehl

1 Bund Basilikum

3 Eier · 100 g Sahne

100 ml Milch · 50 g Schafkäse

Pfeffer, frisch gemahlen

Fett und Mehl für die Form

Zubereitungszeit: 1 1/2 Std.

Bei 4 Personen pro Portion:

3400 kJ/810 kcal

20 g E·51 g F·67 g K

#### Für Gäste · Edel

■ Den Spargel schälen und in 1/8 l Wasser mit Salz und Butter etwa 10 Min. vorgaren.

■ Schmalz mit 150 ml Wasser im geschlossenen Topf zum Kochen bringen. Mehl mit 1 TL Salz mischen, in die Mitte eine Kuhle graben und die Flüssigkeit hineinschütten. Mit einem Löffel das Mehl von innen nach außen einarbeiten. Durchgekneteten Teig in Folie verpackt etwa 20 Min. ruhen lassen. (Der Teig darf dabei nicht zu kalt oder trocken werden, sonst läßt er sich nur schlecht verarbeiten.)

■ Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Form einfetten und mit Mehl ausstäuben.

■ Basilikum waschen und die Blättchen abzupfen. Eier, Sahne, Milch, Käse und Basilikum pürieren, mit Pfeffer würzen.

■ Teig ausrollen und die Form damit auslegen. Den Boden mehrfach einstechen. Spargel so kürzen, daß sich die Stangen sternförmig (Spitzen zur Mitte) in die Form legen lassen. Zwischenräume mit Spargelabschnitten füllen. Quiche mit der Basilikum-Sahne übergießen und im Backofen (Mitte, Umluft 180°) etwa 30 Min. garen.





## Kartoffelkuchen

Zutaten für 1 Backblech  
(etwa 6 Portionen):

750 g Kartoffeln · 60 g Butter

2 kleine Eier · 300 g Weizen-  
vollkornmehl · Salz

Muskatnuß, frisch gerieben

2–3 Stangen Lauch · 1 rote

Paprikaschote · 100 g Tomaten-

mark · 2 rotschalige Boskop

1 EL Zitronensaft

125 g Sahne · 3 Eier

150 g geriebener Gouda

1/2 TL getrockneter Oregano

Zubereitungszeit: 1 1/4 Std.

Pro Portion: 2400 kJ/570 kcal

22 g E·28 g F·55 g K

### Vollwertig · Wintergericht

■ Kartoffeln mit der Schale  
garen, heiß pellen und durch

die Kartoffelpresse drücken.  
Abkühlen lassen.

■ Backofen auf 220° vorhei-  
zen. Kartoffeln, 40 g Butter,  
Eier, Mehl, Salz und Muskat  
zünftig zu einem Teig verkne-  
ten. Backblech mit Back-  
papier auslegen, Teig darauf  
ausrollen.

■ Lauch putzen, waschen, in  
dünne Ringe schneiden. In  
der übrigen Butter etwa  
5 Min. vorgaren. Paprika  
putzen, waschen, in schmale  
Spalten schneiden.

■ Boden mit Tomatenmark  
bestreichen. Lauch und  
Paprika darauf verteilen.  
Gewaschene Äpfel in Spalten  
schneiden, mit Zitrone be-  
träufeln, ebenfalls verteilen.

■ Sahne, Eier, Käse und  
Oregano verrühren, auf den  
Kuchen gießen. Im Backofen  
(unten, Umluft 200°) etwa  
25 Min. überbacken.

## Tomatenquiche

Zutaten für 1 Quiche (28 cm Ø):

200 g fein gemahlenes Dinkel-  
vollkornmehl (ersatzweise

Weizenvollkornmehl)

150 g Magerquark

80 g Butter

Salz · 2 Eier

150 g Kräuterfrischkäse

200 g Magerquark

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

Muskatnuß, frisch gerieben

500 g kleine Tomaten

Fett und Mehl für die Form

Zubereitungszeit: 1 Std.

(davon 30 Min. Backzeit)

Bei 4 Personen pro Portion:

2400 kJ/570 kcal

26 g E·33 g F·39 g K

### Eiweißreich · Sommergericht

■ Mehl, Quark, Butter und  
etwas Salz rasch zu einem  
geschmeidigen Teig kneten.  
In Folie etwa 30 Min. kühl  
stellen.

■ Form einfetten und mit  
Mehl bestäuben. Backofen  
auf 200° vorheizen. Teig aus-  
rollen, die Form damit aus-  
legen, einen etwa 1 cm  
hohen Rand formen. Boden  
mehrmals einstechen. Etwa  
10 Min. (Mitte, Umluft  
180°) vorbacken.

■ Die Eier trennen. Frisch-  
käse mit Quark und Eigelben  
verrühren, pikant abschme-  
cken. Eiweiße steif schlagen,  
unterziehen. Masse auf dem  
Boden verteilen.

■ Tomaten waschen, halbier-  
en, Stielansätze entfernen,  
mit der Wölbung nach oben  
in den Käseschaum drücken.  
Im Backofen in etwa 30 Min.  
fertig backen.





## Gefüllte Rohrnudeln

Zutaten für 4 Personen:

16 eßfertige Trockenpflaumen  
(etwa 200 g)

300 g Mehl

1 Päckchen Trockenhefe

1 Becher Joghurt (3,5 % Fett)

2 EL Zucker

1 Prise Salz

1 Ei · 60 g Butter

Puderzucker zum Bestreuen

Zubereitungszeit: 1 1/2 Std.

Pro Portion: 2400 kJ/570 kcal

13 g E · 17 g F · 88 g K

**Kohlenhydratreich ·  
Klassiker**

■ Falls die Pflaumen etwas trocken sind, mit warmem Wasser beträufelt ziehen lassen. Mehl mit Hefe verrühren. Joghurt leicht anwärmen, mit dem Zucker, Salz und Ei verquirlen, unter die Mehlmischung ziehen. Teig so lange kneten, bis er nicht mehr klebt. Teig zur Rolle formen, diese in 16 gleiche Portionen teilen.

■ In einer hohen Auflaufform (etwa 15 x 20 cm) Butter schmelzen lassen. Mit leicht bemehlten Händen eine Teigportion flach drücken, jeweils eine Pflaume hineinlegen und den Teig darüber schließen. Teig mit der Pflaume zu einem Kloß formen. Kloß in der Form von allen Seiten in der zerlassenen Butter wälzen, an den Rand setzen. So den ganzen Teig verarbeiten, die Nudeln nebeneinander in die Form setzen.

■ Den Backofen auf 180° vorheizen – die Nudeln inzwischen an einem warmen Ort etwa 15 Min. gehen lassen. Im Ofen (Mitte, Umluft 160°) in etwa 30 Min. goldgelb backen. Noch heiß stürzen und mit Puderzucker bestreuen. Mit heißer oder kalter Vanillesauce servieren.





## Orangen-Dattel-Soufflé

Zutaten für 4 Personen:

3 Orangen

200 g frische Datteln

2 Eier

400 g Magerquark

4 TL Ahornsirup

50 g Mehl

2 EL Grieß

40 g geriebene Mandeln

Puderzucker zum Bestäuben

Fett für die Form

Zubereitungszeit: 1 Std.

Pro Portion: 2000 kJ/480 kcal

23 g E·11 g F·62 g K

### Gelingt leicht

■ Eine flache Auflaufform (Ø 26 cm) einfetten. Backofen auf 180° vorheizen.

■ Orangen mit einem scharfen Messer einschließlich der weißen Haut schälen und die Segmente aus der Frucht trennen. Dabei auslaufenden Saft auffangen.

■ Datteln halbieren und die Kerne entfernen, eventuell Schalen abziehen. Die Eier trennen. Quark mit Ahornsirup, den Eigelben, Orangensaft, Mehl, Grieß und geriebenen Mandeln verrühren.

■ Die Eiweiße zu steifem Schnee schlagen und unterziehen.

■ Die Masse in die gefettete Form gießen. Orangensegmente und Dattelhälften sternförmig darauf legen.

■ Soufflé etwa 45 Min. im Backofen (Mitte, Umluft 160°) backen. Sofort mit Puderzucker überstäuben und servieren, bevor es zusammenfällt.

## Rhabarber-Quinoa-Auflauf

Zutaten für 4 Personen:

200 g Quinoa

700 ml Milch · 1 Stückchen

Vanillestange · 3 Eier

200 g Honig · 600 g Rhabarber

150 g Sahne · Zimt

Fett für die Form

Zubereitungszeit: 1 Std.

Pro Portion: 2700 kJ/640 kcal

18 g E·26 g F·89 g K

### Vollwertig · Mineralstoffreich

■ Quinoa mit der Milch und der Vanillestange zum Kochen bringen, etwa 10 Min. köcheln lassen. Den Backofen auf 180° vorheizen. Eine große, flache Form (20 x 25 cm) einfetten.

■ Die Eier trennen. Eigelbe mit 150 g Honig sehr schaumig schlagen, mit dem Quinoabrei vermischen.

■ Den Rhabarber waschen, putzen und in 3 cm lange Abschnitte teilen. Die Eiweiße steif schlagen, unter den Quinoabrei ziehen und die Masse in die Form streichen. Die Hälfte der Rhabarberstückchen im Quinoabrei verteilen.

■ Auflauf im Backofen (Mitte, Umluft 160°) etwa 35 Min. überbacken.

■ Inzwischen den übrigen Rhabarber in wenig Wasser weich dünsten, mit dem Pürierstab pürieren und dabei den restlichen Honig dazugeben. Die Sahne steif schlagen, unter das Rhabarbermus ziehen, mit Zimt abschmecken und zum Auflauf reichen.





### Erdbeer-Orangenschaum

Zutaten für 2 Gläser:

1 große Blutorange

100 g Erdbeeren

250 g Kefir

1 EL Ahornsirup (ersatzweise Honig)

2 Scheiben Orange und 2 kleine Erdbeeren für die Garnitur

Zubereitungszeit: 15 Min.

Pro Glas: 640 kJ/150 kcal  
5 g E · 5 g F · 16 g K

#### Vitaminreich

- Die Blutorange mit einem scharfen Messer einschließlich der weißen Haut schälen. Die einzelnen Segmente aus ihren Trennhäutchen lösen.
- Die Erdbeeren waschen und putzen, halbieren oder

vierteln. Die Früchte mit Kefir und Ahornsirup im Mixer fein pürieren.

■ Für die Garnitur jeweils 1 Scheibe Orange und 1 Erdbeere auf einen Cocktail-Spieß geben. Den Schaum in Gläser gießen und auf den Rand von jedem Glas einen Cocktail-Spieß legen.

#### Tip!

Im Winter sind Erdbeeren rar, im Sommer die Orangen. Mixen Sie im Winterhalbjahr statt Erdbeeren 2 EL Sanddornsafte und 1–2 Möhren unter den Drink: das erhöht den Vitamingehalt. Im Sommer können Sie die Orangen durch Aprikosen ersetzen, ohne den Vitamingehalt zu senken. Melone schmeckt auch toll, ist aber nicht so vitaminreich.

### Joghurt-Shake

Zutaten für 1 großes Glas:

100 g Stachelbeeren (ersatzweise beliebige andere Beeren)

100 g Naturjoghurt (1,5 % Fett)

100 ml Ananassaft

1 EL Hefeflocken (Reformhaus)

einige Tropfen Zitronensaft

Zubereitungszeit: 10 Min.

Pro Glas: 860 kJ/200 kcal  
9 g E · 4 g F · 30 g K

#### Nerventärkend

- Die Stachelbeeren waschen, putzen und grob zerkleinern.
- Stachelbeeren, Joghurt, Ananassaft und die Hefeflocken mit einem Pürierstab pürieren. Nach Geschmack mit etwas Zitronensaft abschmecken.

### Himbeer-Buttermilch

Zutaten für 2 große Gläser:

200 g Himbeeren

400 g Buttermilch

1 EL Ahornsirup oder Honig

Zubereitungszeit: 5 Min.

Pro Glas: 510 kJ/120 kcal  
8 g E · 1 g F · 15 g K

#### Leicht · Klassiker

- Aus den Himbeeren die Stielansätze entfernen. Die Himbeeren mit etwas Buttermilch und Ahornsirup pürieren.
- Den Rest Buttermilch dazugießen und verquirlen.





### Schaumige Blaubeer-Molke

Zutaten für 1 Glas:

1/2 TL Sesam · 100 g Blaubeeren · 150 g Molke (ersatzweise Buttermilch)

1 TL Birnendicksaft  
einige Tropfen Zitronensaft

Zubereitungszeit: 10 Min.  
Pro Glas: 650 kJ/150 kcal  
3 g E·2 g F·18 g K

**Verdauungsfördernd ·  
Ohne Ei**

- Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er goldbraun ist.
- Die Blaubeeren waschen, verlesen. Die Blaubeeren mit der Molke und dem Birnendicksaft schaumig aufmixen.
- Den Schaum mit Zitronen-

saft würzen und in ein Glas füllen. Mit Sesam bestreut servieren.

### Apfel-Dattel-Drink

Zutaten für 2 Gläser:

4 frische Datteln  
1 Apfel (zum Beispiel Delicious)  
1/2 TL Zitronensaft  
150 ml Milch  
2 EL Schmand  
1 Msp. gemahlener Zimt

Zubereitungszeit: 10 Min.  
Pro Glas: 830 kJ/200 kcal  
4 g E·4 g F·38 g K

**Ballaststoffreich**

- Die Datteln entsteinen und vierteln. Den Apfel waschen, schälen und vierteln. Das Kerngehäuse entfernen, die

Viertel grob zerkleinern und mit Zitronensaft beträufeln.  
■ Datteln, Apfelstücke, Milch und Schmand zusammen pürieren. Den Drink in Gläser gießen, mit Zimt bestäuben.

### Möhren-Mandel-Mix

Zutaten für 2 Gläser:

100 g Bundmöhren  
10 g gemahlene Mandeln  
1 TL Honig  
200 ml Milch  
etwas Petersilie für die Garnitur

Zubereitungszeit: 10 Min.  
Pro Glas: 500 kJ/120 kcal  
5 g E·6 g F·11 g K

**Beta-Carotin-reich**

- Die Möhren waschen, schälen, mittelfein zerkleinern.

- Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie anfangen zu duften. Dann aus der Pfanne nehmen.
- Möhren, Mandeln, Honig und Milch in einen Mixer geben und fein pürieren. Mit etwas Petersilie am Glasrand servieren.

**Tip!**

Es ist unumstritten, daß aus Möhren die Carotinoide nur in Kombination mit Fett aufgenommen werden können. Doch sollten die Möhren roh oder gekocht sein? Berücksichtigt man nur das Beta-Carotin, sollte man die Möhren garen: so wird es vom Körper besser ausgenutzt. Der Ballaststoffgehalt und der Anteil an bioaktiven Substanzen sinken dagegen. Fazit: Entscheiden Sie nach Geschmack und wechseln Sie ab.





### Milder Wintersalat

Zutaten für 2 Personen:

1 kleiner Chinakohl (etwa 250 g)

2 Orangen · 20 g Rosinen

1 Kiwi · 1 TL Kürbiskernöl

1 EL Schmand

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

1 Bund Schnittlauch

1 EL ungeschälte Kürbiskerne

Zubereitungszeit: 30 Min.

Pro Portion: 1600 kJ/380 kcal

13 g E · 12 g F · 53 g K

#### Vitamin-C-reich

■ Salat waschen, in Streifen schneiden. 1 Orange auspressen, die Rosinen im Saft einweichen. Die zweite Orange einschließlich der weißen Haut schälen, in Stücke teilen, diese in Scheibchen

schneiden. Kiwi schälen, ebenfalls in Scheiben schneiden. Salat mit Orangen- und Kiwischeiben mischen.

■ Die Rosinen abtropfen lassen, den Saft dabei auffangen. Den Orangensaft mit dem Öl und dem Schmand verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden, unterheben.

■ Die Sauce unter den Salat mischen. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Salat mit Rosinen und Kürbiskernen bestreuen.

#### Tip!

Der Salat wird durch 100 g gegarten Buchweizen oder Reis zur Hauptmahlzeit. Vitaminreicher und pikanter wird der Salat mit einer Mischung aus Chinakohl und Sauerkraut.

### Grüner Kartoffelsalat

Zutaten für 2 Personen:

250 g Kartoffeln · Salz

75 g Eisbergsalat · 1/2 kleiner

Kohlrabi · 1/2 Bund Schnitt-

lauch · 75 g saure Sahne

1–2 TL scharfer Senf

75 ml Gemüsebrühe

Pfeffer, frisch gemahlen

1 Msp. geriebener Meerrettich

Zubereitungszeit: 1 Std.

Pro Portion: 1000 kJ/240 kcal

9 g E · 2 g F · 43 g K

#### Vitaminreich · Ohne Ei

■ Die Kartoffeln waschen, mit der Schale mit etwas Salz garen, abschrecken, pellen und kalt werden lassen. Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. ■ Den Eisbergsalat waschen, putzen und in mundgerechte

Stücke teilen. Kohlrabi putzen und auf der groben Rohkostreibe raffeln. Den Schnittlauch waschen, in feine Röllchen schneiden. ■ Aus saurer Sahne, Senf, Brühe, Salz und Pfeffer ein Dressing rühren, die Kartoffelscheiben unterziehen, dann Schnittlauchröllchen, Eisbergsalat und Kohlrabiraspeln unterheben. Salat mit dem Meerrettich abschmecken.

#### Tip!

Wenn der Salat länger steht, noch etwas Brühe mit Essig dazugeben.

#### Variante

Rühren Sie ein Dressing aus 50 g Schafkäse, 100 ml Gemüsebrühe, mildem Senf, Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence. Ersetzen Sie den Kohlrabi durch Fenchel.





## Schicht-Salat

Zutaten für 4 Personen:

250 g Ravioli mit Gemüsefüllung · Salz

4 Eier · 3 Bund Petersilie

1 Zwiebel

200 ml Gemüsebrühe

50 g Semmelbrösel

50 g Sahnemeerrettich

200 ml Kaffeesahne  
weißer Pfeffer, frisch gemahlen

700 g Tomaten

Zubereitungszeit: 30 Min.

Pro Portion: 1700 kJ/400 kcal

15 g E·24 g F·30 g K

### Schmeckt Kindern · Fürs Picknick

■ Die Ravioli in reichlich Wasser mit Salz bissfest kochen, abschrecken und kalt

werden lassen. Eier hart kochen, abschrecken, pellen und abkühlen lassen. Petersilie waschen und fein hacken. Zwiebel schälen und klein würfeln.

■ Petersilie, Zwiebel, Brühe, Semmelbrösel, Sahnemeerrettich und Kaffeesahne vermischen, mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

■ Die Tomaten waschen und die Stielansätze wegschneiden. Die Eier und die Tomaten in Scheiben schneiden. Im Wechsel Ravioli, Tomaten, Petersilienrahm und Eischeiben in eine Schüssel schichten. Der Salat sollte frühestens nach 1 Std. gegessen werden.

### Tip!

Durch das sämige Dressing bleibt der Salat durch alle Schichten saftig und pikant.

## Käse-Tomaten

Zutaten für 4 Personen:

8 Eiertomaten

1/2 Bund Basilikum

125 g Mozzarella

2 EL Ricotta oder Sahnquark

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

4–6 grüne Oliven

Zubereitungszeit: 15 Min.

Pro Portion: 520 kJ/120 kcal

9 g E·7 g F·6 g K

### Eiweißreich · Ohne Ei

■ Die Tomaten waschen und kleine Deckel abschneiden. Das Innere mit einem Löffel aushöhlen und anderweitig verwerten.

■ Das Basilikum waschen, die Blätter von den Stielen zupfen. Die Blätter grob hacken.

■ Den Mozzarella mit dem Pürierstab zermusen, dabei Ricotta, Basilikum und Gewürze untermischen.

■ Die Oliven hacken oder in dünne Scheiben schneiden. Unter die Käsemasse heben. Die Füllung in die Tomaten drücken und die Deckel wieder auflegen.

### Variante

#### Tomaten Oriental

30 g gehackte Mandeln rösten, abkühlen lassen. Mit 120 g feingeriebenen Möhren, 1 feingehackten Knoblauchzehe, 10 gehackten schwarzen Oliven, 150 g gegartem Couscous, Saft von 1/2 Zitrone, 1–2 Eßl. Öl, Salz, Pfeffer und etwas Kreuzkümmelpulver vermischen und in die Tomaten füllen.





## Mixed Pickles

Zutaten für 2 Gläser à 1 l:

200 g sehr kleine Einmachgürkchen (falls möglich, nur so groß wie Cornichons)

1 dicke Möhre

1/2 Blumenkohl · Salz

4 kleine Schalotten

je 1 gelbe und rote

Paprikaschote · 1 Bund Dill

450 ml Kräuternessig

je 1 gehäufte TL Pfeffer- und Senfkörner

Zubereitungszeit: 45 Min.

Pro Glas: 580 kJ/140 kcal

9 g E · 2 g F · 17 g K

**Kalorienarm ·  
Ohne Milch und Ei**

■ Die Gurken waschen und putzen. Die Möhre waschen, schälen und in gut 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen.

■ Möhrenscheiben und Blumenkohlroschen kurz in kochendem Salzwasser blanchieren. Die Schalotten schälen.

■ Die Paprikaschoten waschen, in 10–12 Stücke teilen, dabei Stiele, Kernchen und Trennhäute entfernen. Den Dill waschen und die Fähnchen von den Stielen zupfen.

■ Das Gemüse und den Dill in die vorbereiteten Gläser einschichten. Den Essig mit 450 ml Wasser, 2 EL Salz und den Gewürzkörnern aufkochen. Den kochenden Sud sofort über das Gemüse gießen und die Gläser verschließen.

■ Kühl gelagert halten sich die Mixed Pickles 2–3 Monate. Angebrochene Gläser sollten innerhalb von 4–5 Tagen verbraucht sein.

### Tip!

Mixed Pickles sind eine ideale Beilage zu Käsegerichten, vor allem zu Raclette.





## Aprikosen-Chutney

Zutaten für 4 Gläser:

500 g Aprikosen (entsteint  
gewogen)  
250 g Zwiebeln  
250 g roter Rhabarber  
50 g Ingwer  
1 Limette  
75 g gelbe Rosinen  
300 ml Obstessig  
200 g Rohrzucker (Reform-  
haus; ersatzweise weißer Zucker)  
1 TL Senfkörner  
1 Prise Cayenpefeffer  
1 Döschen Safranpulver  
75 g Pecan- oder Walnüsse

Zubereitungszeit: 1 1/2 Std.  
Pro Glas: 2100 kJ/500 kcal  
6 g E·13 g F·87 g K

Aus Indien ·  
Ohne Milch und Ei

- Die Aprikosen waschen, entsteinen und grob würfeln. Die Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben hobeln. Den Rhabarber waschen, die äußeren Fäden abziehen und in 1 cm breite Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken. Von der Limette die Schale abreiben und den Saft auspressen.
- Alle Zutaten bis auf die Nüsse in einen Topf geben und bei schwacher Hitze in etwa 1 Std. zu einem weichen Mus kochen.
- Die Nüsse grob hacken, zum fertigen Chutney geben und dieses in die vorbereiteten Gläser füllen und verschließen. Seinen vollen Geschmack entwickelt das Chutney erst nach etwa 1 Monat. Haltbarkeit: 9 Monate – 1 Jahr.

## Mirabellen-Mango-Chutney

Zutaten für 600 ml:

1 Mango (etwa 200 g Frucht-  
fleisch) · 300 g Mirabellen  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
150 g Rohrzucker (ersatzweise  
weißer Zucker)  
150 ml Weißweinessig  
50 g Rosinen  
2 EL ungeschälte Sesamsamen

Zubereitungszeit: 1 Std.  
5300 kJ/1300 kcal  
9 g E·12 g F·260 g K

Gelingt leicht ·  
Ohne Milch und Ei

- Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in kleine Würfel schneiden. Die Mira-

- bellens waschen, entsteinen und vierteln. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden.
- Die Fruchtstücke mit dem Rohrzucker, dem Essig, den Rosinen und den Sesamsamen verrühren.
- Das Gemisch in einem großen Topf zum Kochen bringen. Ohne Deckel etwa 20 Min. sprudelnd kochen lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Noch heiß in die vorbereiteten Gläser füllen. Haltbarkeit: etwa 6 Monate.

### Tip!

Chutney läßt sich nicht nur aus Obst, sondern auch aus Gemüse kochen. Eine Kombination von süß und sauer ist besonders interessant, also beispielsweise Ananas mit Lauch, Brombeeren mit Paprika, Aprikosen mit Tomaten.