

Bunt und gesund ! Rezeptideen für die Familienküche



Let's dip ...

| | |
|-------------------------------|---|
| LINSEN-GEMÜSEDIP | 3 |
| PAPRIKA-TOMATENCREME MIT FETA | 4 |
| KÜRBIS-HUMMUS | 5 |

Röstiparade

| | |
|------------------------------|---|
| KARTOFFEL-GEMÜSE-RÖSTI | 6 |
| COUSCOUS-GEMÜSE-RÖSTI | 7 |
| ORIENTALISCHE KAROTTEN-RÖSTI | 8 |
| KÜRBIS-RÖSTI | 9 |

So schmeckt Vollkorn ...

| | |
|------------------|----|
| BANANENBROT | 10 |
| VOLLKORN-CRISINI | 11 |

GEMÜSE&ROHKOST

Linsen-Gemüsedip

Für acht Portionen:

| | |
|--------|----------------------|
| 1 | Zwiebel |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 100 g | Zucchini |
| 150 g | Karotten |
| 1 EL | Öl |
| 150 g | rote Linsen |
| 300 ml | Gemüsebrühe |
| 1 EL | Tomatenmark |
| 2 EL | Frischkäse |
| | Kräuter der Provence |
| | Salz, Pfeffer |

- Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, grob würfeln und in Öl anbraten.
 - Karotten und Zucchini waschen, schälen und grob würfeln und zufügen.
 - Linse waschen, verlesen und zu dem Gemüse geben. Kurz mitbraten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Für ca. 10 Minuten bei geschlossenem Deckel garen.
 - Das Tomatenmark, den Frischkäse und die Kräuter zufügen und alles fein pürieren.
 - Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Tipp: Der Linsen-Gemüsedip schmeckt als Brotaufstrich oder zu Rohkost. Er kann auch hervorragend als Zutat für eine „Tomatensoße“ für ein Nudelgericht verwendet werden. Der Linsen-Gemüsedip kann in größerer Menge zubereitet werden. Er hält sich in einem verschlossenen Glas im Kühlschrank für ein paar Tage.

Für die Ernährungspyramide zählen die Bausteine



Nährwertangaben pro Portion

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Ballaststoffe |
|---------|------|---------------|--------|---------------|
| 97 kcal | 2 g | 13 g | 6 g | 2 g |

GEMÜSE&ROHKOST

Paprika-Tomatencreme mit Feta

Für acht Portionen:

| | |
|------------|--|
| 10 Hälften | getrocknete Tomaten (z.B. „halbgetrocknete“ Snacktomaten) |
| 1 | Zwiebel |
| 2 | Paprikaschoten, rot |
| 1 bis 2 | Karotten |
| 1 EL | Öl |
| 4 EL | Tomatenmark |
| 50 | Feta |
| ½ Bund | Petersilie |
| 1 TL | Thymian |
| | Salz, Pfeffer, Zucker |

- Die getrockneten Tomaten für etwa 15 bis 20 Minuten in kochendes Wasser einlegen.
 - Zwiebel schälen und grob würfeln. Paprikaschoten waschen, putzen und grob würfeln. Karotten wasche, schälen und grob schneiden.
 - Das Gemüse in 1 Esslöffel Öl anbraten, mit sehr wenig Wasser aufgießen und für etwa 10 Minuten bissfest garen.
 - Das Tomatenmark und den Feta zufügen und alles fein pürieren.
 - Den Dip mit den Kräutern, etwas Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Tipp: Der Paprika-Tomatendip schmeckt als Brotaufstrich oder zu Rohkost. Er kann auch hervorragend als „Soße“ für ein Nudelgericht oder eine Pizza verwendet werden. Der Paprika-Tomatendip hält sich in einem verschlossenen Glas im Kühlschrank für ein paar Tage. Der Dip kann auch mit Ricotta oder Schmand (anstelle von Feta) verfeinert werden.

Für die Ernährungspyramide zählen die Bausteine



Nährwertangaben pro Portion

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Ballaststoffe |
|---------|------|---------------|--------|---------------|
| 51 kcal | 3 g | 4 g | 2 g | 2 g |

Kürbis-Hummus

Für zehn Portionen:

| | |
|-------|---|
| 1 | Hokkaido-Kürbis (ca. 500 Gramm Fruchtfleisch) |
| 1 EL | Öl |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 2 TL | Tahini-Paste (Achtung: Ethylenoxid!) alternativ Sonnenblumenkerne (geröstet) oder Cashewkerne |
| 400 g | Kichererbsen (abgetropft) |
| ½ | Zitrone |
| etwas | Salz, Pfeffer, evtl. Koriandergrün |



- Den Kürbis waschen, entkernen und das Fruchtfleisch grob würfeln.
- Knoblauchzehen schälen, würfeln und zusammen mit den Kürbiswürfeln und einem Esslöffel Öl in einer Schüssel gut durchmischen.
- Die Kürbiswürfel auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech im vorgeheizten Backofen bei 200 °C für 20 bis 30 Minuten backen, bis die Kürbiswürfel weich sind. Anschließend etwas abkühlen lassen.
- Kichererbsen im Sieb mit kaltem Wasser waschen, zu den Kürbiswürfeln geben und zusammen mit der Tahini-Paste, dem Zitronensaft und etwas Wasser fein pürieren.
- Den Hummus mit Salz und Pfeffer und evtl etwas Koriandergrün (gehackt) abschmecken.
- Alternative Zubereitung: Da Sesam eine Quelle für Ethylenoxid sein kann, können alternativ auch Sonnenblumen- oder Cashewkerne verwendet werden. Die Sonnenblumenkerne dazu ohne Fett in einer Pfanne kurz anrösten und anschließend kurz in kochendem Wasser einweichen, die Cashewkerne für etwa 15 bis 20 Minuten in kochendem Wasser einweichen. Die Kerne anschließend zusammen mit den anderen Zutaten zu einem Hummus verarbeiten.
- Tipp: Das Kürbis-Hummus schmeckt als Brotaufstrich oder zu Rohkost. Es hält sich hervorragend in einem verschlossenen Glas für ein paar Tage im Kühlschrank. Zu Halloween kann das Hummus in einem kleinen, ausgehöhlten Kürbis angeboten werden.

Für die Ernährungspyramide zählen die Bausteine



Nährwertangaben pro Portion

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Ballaststoffe |
|----------|------|---------------|--------|---------------|
| 149 kcal | 5 g | 17 g | 7 g | 4 g |

© 2024 Praxis für Ernährungsberatung, Weichering

5

Kartoffel-Gemüse-Rösti

Für vier Portionen:

| | |
|-------|--------------------------|
| 400 g | Kartoffeln (festkochend) |
| 2 EL | Öl |
| 3 | Karotten |
| 1 | Zucchini |
| 2 | Eier |
| etwas | Mehl |
| etwas | Oregano, Pfeffer, Salz |



- Kartoffeln waschen, schälen, raspeln und gut ausdrücken.
- Karotten und Zucchini waschen, schälen, raspeln und mit den Kartoffeln mischen.
- Kartoffel-Gemüsemasse mit Eiern und etwas Mehl verrühren.
- Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und in heißem Öl kleine Rösti backen. Dazu die Pfanne jeweils dünn mit Öl auspinseln.
- Tipp: Rösti schmecken besonders gut mit Kräuterquark und Tomatensalat.

Für die Ernährungspyramide zählen die Bausteine



Nährwertangaben pro Portion

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Ballaststoffe |
|----------|------|---------------|--------|---------------|
| 250 kcal | 8 g | 33 g | 8 g | 6 g |

© 2024 Praxis für Ernährungsberatung, Weichering

6

Couscous-Gemüse-Rösti

Für vier Portionen:

| | |
|----------|------------------------|
| 100 g | Vollkorn-Couscous |
| 1 EL | Öl |
| 3 | Karotten |
| 1 | Zucchini |
| 1 | Ei |
| etwas | Mehl |
| ca. 50 g | Gouda |
| etwas | Oregano, Pfeffer, Salz |



- Den Couscous in 200 ml Gemüsebrühe aufkochen für ca. 10 Minuten ausquellen lassen.
- Karotten und Zucchini waschen, schälen, raspeln und mit dem Couscous mischen.
- Couscous-Gemüsemasse mit Ei, etwas Mehl und geriebenem Gouda verrühren.
- Mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen und in heißem Öl kleine Rösti backen. Dazu die Pfanne jeweils dünn mit Öl auspinseln.
- Tipp: Rösti schmecken besonders gut mit Kräuterquark oder dem Tomaten-Gemüsedip und einem Blattsalat.

Für die Ernährungspyramide zählen die Bausteine



Nährwertangaben pro Portion

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Ballaststoffe |
|----------|------|---------------|--------|---------------|
| 223 kcal | 5 g | 35 g | 8 g | 6 g |

© 2024 Praxis für Ernährungsberatung, Weichering

7

Orientalische Karotten-Rösti

Für vier Portionen:

Für die Karottenrösti:

| | |
|-------|----------------------|
| 800 g | Karotten |
| 6 EL | Haselnüsse gemahlen |
| 6 EL | Vollkornmehl |
| 4 | Eier |
| etwas | Curry, Pfeffer, Salz |
| 1 EL | Öl |

Für das Mango-Chutney:

| | |
|---------------------|------------------------|
| 1 Stk | Mango |
| 1 Stk (ca. 2 cm) | Ingwer (frisch) |
| 2 EL | Balsamico-Essig (hell) |
| 2 TL | Zucker |
| etwas | Curry, Salz, Pfeffer |



- Für die Rösti die Karotten waschen, schälen, grob raspeln und mit Haselnüssen und Vollkornmehl und Eiern mischen.
- Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen und in heißem Öl kleine Rösti backen. Dazu die Pfanne jeweils dünn mit Öl auspinseln.
- Für das Mango-Chutney die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und klein würfeln.
- Ingwer schälen und fein würfeln und zusammen mit der Mango in einen Topf geben.
- Wasser und Essig zufügen und für ca. 20 Minuten köcheln lassen.
- Mit Curry und wenig Salz und Pfeffer würzen und mit Zucker verfeinern.
- Tipp: Rösti schmecken auch mit Kräuterquark und grünem Salat.

Für die Ernährungspyramide zählen die Bausteine



Nährwertangaben pro Portion

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Ballaststoffe |
|----------|------|---------------|--------|---------------|
| 328 kcal | 12 g | 34 g | 14 g | 9 g |

© 2024 Praxis für Ernährungsberatung, Weichering

8

Kürbis-Rösti

Für vier Portionen:

| | |
|------------|---------------------------------|
| 800 g | Kürbis (z.B. Hokkaidokürbis) |
| 2 | Kartoffeln (mehligkochend) |
| 2 EL | Vollkornmehl |
| 3 | Eier |
| etwas | Pfeffer, Salz |
| 1 bis 2 EL | Öl |



- Kürbis waschen, entkernen und das Kürbisfruchtfleisch grob raspeln.
- Kartoffeln waschen, schälen, fein raspeln und zusammen mit Vollkornmehl und Eiern unter die Kürbismasse mischen.
- Mit Salz und Pfeffer Curry und in heißem Öl kleine Rösti backen. Dazu die Pfanne jeweils dünn mit Öl auspinseln.
- Tipp: Rösti schmecken mit Kräuterquark und grünem Salat.

Für die Ernährungspyramide zählen die Bausteine



Nährwertangaben pro Portion

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Ballaststoffe |
|----------|------|---------------|--------|---------------|
| 229 kcal | 8 g | 27 g | 10 g | 3 g |

Bananenbrot

Für eine Kastenform:
(16 Scheiben)

| | |
|----------|---|
| 4 | Bananen (reif) (ca. 600 g) |
| 100 ml | Öl |
| 60 g | Zucker (alternativ 60 ml Agavendicksaft) |
| 5 EL | Milch |
| 1/2 TL | Zimt |
| 1 Prise | Salz |
| 1 Pkg. | Vanillezucker |
| 280 g | Vollkornmehl |
| 1/2 Pkg. | Backpulver |
| 40 g | Mandeln gemahlen |
| 100 g | Haselnusskerne |



- Haselnusskerne mit dem Mixer grob hacken.
- Bananen schälen, grob in Stücke teilen und pürieren.
- Bananenmus mit Öl, Ahornsirup, Milch, Zimt, Salz und Vanillezucker schaumig schlagen.
- Dinkelvollkornmehl mit Backpulver zufügen und unterrühren.
- Zum Schluss Mandeln und 60 Gramm gehackte Haselnusskerne unterheben.
- Eine Kastenform mit Backpapier auslegen, den Teig einfüllen und mit den restlichen Haselnusskernen bestreuen.
- Das Bananenbrot im vorgeheizten Ofen bei 160 °C Umluft (180 °C Ober-/Unterhitze) für ca. 50 bis 60 Minuten backen. Nach der halben Backzeit abdecken, um ein zu starkes Rösten der Haselnusskerne zu verhindern!

Für die Ernährungspyramide zählen die Bausteine



Nährwertangaben pro Portion

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Ballaststoffe |
|----------|------|---------------|--------|---------------|
| 229 kcal | 12 g | 23 g | 5 g | 3 g |

Vollkorn-Crissini

Für 12 bis 15 Stangen:

| | |
|------------|----------------------|
| 250 g | Vollkorn-Dinkelmehl |
| ½ Stk | Hefe |
| ca. 100 ml | Wasser |
| 4 EL | Öl |
| etwas | Salz |
| etwas | Kräuter der Provence |
| | Fleur de Sel |



- Hefe in etwas lauwarmem Wasser anrühren und zu dem Mehl geben.
- Mehl zusammen mit Öl und Salz zu einem glatten und weichen Hefeteig verarbeiten. Dabei so viel lauwarmes Wasser zufügen, bis sich der Teig beim Rühren vom Schüsselrand löst.
- Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort für ca. 60 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat.
- Den Teig nochmals kneten und in zehn Teile teilen. Die Teigstücke zu etwa 30 cm langen Crissini formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
- Mit wenig Wasser bepinseln und nach Geschmack mit Kräutern und Fleur de Sel bestreuen.
- Die Crissini auf mittlerer Schiene bei 180 °C Umluft (200 °C Ober-/Unterhitze) für ca. 15 bis 20 Minuten backen.

Für die Ernährungspyramide zählen die Bausteine



Nährwertangaben pro Portion

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Ballaststoffe |
|----------|------|---------------|--------|---------------|
| 105 kcal | 4 g | 13 g | 3 g | 1 g |



Praxis für Ernährungsberatung

Christine Krebs
Dipl.oec.troph
Registriernr. Q1099ET-0010
Brunnenstr. 17
86706 Weichering
Fon: (0 84 50) 92 47 14
ernaehrung@1-online.de
www.ernaehrungspraxis.de



www.instagram.com/ernaehrungspraxis



„Essen und genießen“

