



Kretisches Lammragout

Das brauchen wir dazu ...

Die Zutatenliste (ohne Beilage) für 5 Personen

- 1 Kg Lammgoulasch aus der Schulter oder Schlegel
- oder alternativ 1 Kg Putenkeule
- 5 Zwiebeln
- 250 gr. Karotten
- 1 kl. Staupe Endiviensalat
- 1/2 l Weißwein
- 1/2 l Brühe
- 3-4 Lorbeerblätter
- frischen Dill
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Muskat, Currypulver

Und so wird's gemacht ...

1 Kg Lammgulasch, aus der Schulter oder Schlegel zusammen mit 3 in grobe Würfeln geschnittenen Zwiebeln im Topf hell andünsten, leicht mit Mehl stäuben, salzen, Pfeffern, 3-4 Lorbeerblätter dazu und mit 1/2 Liter Weißwein ablöschen, Rest selber Trinken. Aufkochen lassen und dann noch mal 1/2 Liter Brühe oder Wasser dazu geben und jetzt 90min Köcheln lassen.

90 min sind vorbei und nun geben wir 250g in 1cm dick geschnittene Karotten dazu, natürlich sind die vorher geschält worden.

Während unser Ragout noch 20min vor sich hin kocht, langsam natürlich, schmecken wir dieses fertig ab mit etwas Würze, (Brühepulver wenns gibt) Salz, Pfeffer, Muskat, eine Löffelspitze Curry.

So, jetzt wird es Zeit, das besondere kommt nun: Bitte eine kleine Staupe Endiviensalat in ganz, ganz feine Streifen geschnitten daruntermischen, frischen duftenden Dill darüber und anrichten. Dazu Kretakartoffeln, Reis, oder auch ganz normale Grassauer Salzkartoffeln.

Viel Spaß beim Genießen und natürlich zuerst beim nachkochen.

Weitere Rezepte folgen in Kürze.

Musterabbildung. Originalrezepte können abweichen.



Fenchelsalat mit geriebenen Apfel und Orangensaft

Das brauchen wir dazu ...

Die Zutatenliste für 5 Personen

- 2 Stck. Fenchel*
- 1 Zwiebel*
- 5 gute Speiseäpfel*
- 1 Zitrone*
- 1 Becher Naturjoghurt*
- 1 Päckchen Mandeln*
- frischen Dill oder Petersilie*
- Olivenöl*
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Zucker*

Und so wird's gemacht ...

2 St. Fenchel mit einer kleinen Zwiebel in feine Streifen schneiden, mit einer Prise Salz und etwas Olivenöl kräftig durchmischen, evtl. mit der Hand etwas kneten, 30 min. beizen lassen.

5 St. gute Speiseäpfel, oder Birnen fein schneiden, in Streifen schneiden oder auch grob reiben, mit Pfeffer, 1 TL Zucker und den Saft von 2 Orangen unter den Fenchel mischen, mit Dill oder frischer Petersilie verfeinern.

1 Orange in dünne Scheiben schneiden und nebeneinander auf einer Platte auslegen, den Fenchelsalat darauf geben, Saft von einer Zitrone darüber träufeln und mit gehobelten, angerösteten Mandelblättchen garnieren.

Als Beigabe bitte in extra Schale etwas Naturjoghurt

Viel Spaß beim Genießen und natürlich zuerst beim nachkochen.

Weitere Rezepte folgen in Kürze.

Musterabbildung. Originalrezepte können abweichen.



Mariniertes Gemüse

Das brauchen wir dazu ...

Die Zutatenliste für 5 Personen

- 2 rote Paprika*
- 2 gelbe Paprika*
- 2 Zucchini*
- 1 Aubergine*
- 2 Gemüsezwiebeln*
- 1 kleiner Kürbis*

Und so wird's gemacht ...

Alle Gemüse waschen. Paprika in Vierteln schneiden, Zucchini, Kürbis, Aubergine und Zwiebeln in ca ½ cm dicke Scheibchen schneiden.

Alles Gemüse rundherum leicht anbraten, Achtung Gemüse sollte nicht mehr nass sein.

Gemüse abwechselnd Dachziegelartig auf einer Platte anrichten.

Mit einem Dressing aus Balsamicoessig, Salz, Pfeffer, Zucker und Olivenöl marinieren.

Diese Gemüsevorspeise kann schon einen Tag vorher zubereitet werden.

Beim Anrichten evtl. geröstete Kürbiskerne darüber streuen.

Viel Spaß beim Genießen und natürlich zuerst beim nachkochen.

Weitere Rezepte folgen in Kürze.

Musterabbildung. Originalrezepte können abweichen.



Schweinefilet mit Backpflaumen gefüllt mit Fenchel und roter Zwiebel

Das brauchen wir dazu ...

Die Zutatenliste für 4-6 Personen

- 12 Stückchen Schweinefilet a, 50- 60gramm*
- 2 mittlere rote Zwiebeln*
- 2 ganze Fenchelknollen*
- 6-8 Backpflaumen*
- Gewürze*
- Kräuter*

Und so wird's gemacht ...

Die Mitte des Fleischstückchens mit einem spitzen Messer kreuzweise leicht einschneiden und eine halbe Backpflaume rein drücken. (Feinschmecker können das ganze mit einer Räucherspeckscheibe umwickeln) Sportler nicht??

Zwiebeln und Fenchel in grobe Stücke (4x4cm) schneiden, in einer feuerfesten form leicht anbraten, andünsten, Schweinefiletstückchen dazwischen einlegen, jetzt würzen mit Italienischen Kräutern, Prise Curry, oder Gewürze nach belieben, bitte kein Salz.

Bei 150Grad im Backofen mit Heißluft ca. eine halbe Stunde fertig garen.

Feinschmecker geben 5min vorher auf jedes Filet ein 2 x 2 cm großes Stück Gorgonzola und fertig backen.

Viel Spaß beim Genießen und natürlich zuerst beim nachkochen.

Weitere Rezepte folgen in Kürze.

Musterabbildung. Originalrezepte können abweichen.



Putenoberkeule mit Wurzelgemüse

Das brauchen wir dazu ...

Die Zutatenliste für 4-6 Personen

- 800-1.000 gr. Putenoberkeule oder*
- 4-6 Hähnchenkeulen*
- 2 Karotten*
- 1 große Zwiebel*
- 1 Stange Lauch*
- 1 Bund Stangensellerie*

Und so wird's gemacht ...

*Putenkeule mit Porcbettgewürz (Fenchel, Dill, Rosmarien, Liebstöckel) kräftig einmarinieren,
in einer Bratpfanne oder Auflaufform ca. 15min bei 180Grad braten,
aus dem Herd nehmen und alles Gemüse das in 4x4cm große Stücke geschnitten wurde dazu geben.*

*Kräftig mit Olivenöl beträufeln und weiter auf 160Grad etwa 35-45 min backen.
Wer es Italienisch möchte kann auch 2 Tomaten in vierteln geschnitten dazu geben
und mit backen.*

*Zum Schluss leicht Salzen und Pfeffern und frisches Basilikum darüber geben,
evtl. etwas Zitronenschale anreiben..*

Viel Spaß beim Genießen und natürlich zuerst beim nachkochen.

Weitere Rezepte folgen in Kürze.

Musterabbildung. Originalrezepte können abweichen.



Auberginenlasagne mit Tomaten

Das brauchen wir dazu ...

Die Zutatenliste für 4-6 Personen

- 5 Auberginen*
- 5 Tomaten*
- 500g Käse zum überbacken*
- Olivenöl*

Und so wird's gemacht ...

Auberginen der länge nach halbieren und auf dem Backblech mit der Schnittseite nach unten ca. 15min bei 180Grad backen, etwas abkühlen lassen, Fruchtfleisch mit einem Suppenlöffel rausnehmen, mit einer klein geschnittenen Zwiebel und evtl. einer Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer und 40g Olivenöl in eine Schüssel geben und mit dem Pürierstab fein machen. Die Masse in eine Oliven geölte Auflaufform geben, mit in feinen Scheiben geschnittenen Tomaten belegen, kräftig mit Käse bedecken, etwas Olivenöl darüber und bei 150grad 25min backen. Frische Petersilie oder Schnittlauch vor dem Servieren darüber geben.

Viel Spaß beim Genießen und natürlich zuerst beim nachkochen.

Weitere Rezepte folgen in Kürze.

Musterabbildung. Originalrezepte können abweichen.



Paprika- Apfel- Birnensalat mit Nussbrot

Das brauchen wir dazu ...

Die Zutatenliste für 4-6 Personen

- 2 rote, 2 gelbe Paprikaschoten*
- 1 Zwiebel rot*
- 1 Zwiebel weiß*
- 2 Äpfel*
- 1 Birne*

Und so wird's gemacht ...

Zwiebel in feine Streifen schneiden, leicht Salzen und etwas Olivenöl, durchmengen und stehen lassen.

Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und ebenfalls feine Streifen schneiden, Äpfel und Birnen waschen, vierteln, entkernen und feine Scheibchen schneiden.

Alles zusammen in eine Porzellschüssel geben, nach belieben mit Zucker, Salz, weißen Pfeffer, Olivenöl und Apfelessig marinieren.

Noch feiner schmeckt dieser Salat mit Walnuskernen obendrauf.

Viel Spaß beim Genießen und natürlich zuerst beim nachkochen.

Weitere Rezepte folgen in Kürze.

Musterabbildung. Originalrezepte können abweichen.

Das PBD-Kochbuch

Gesunde Rezepte zum selber kochen ...



„Ayurveda“

Harmonische Ernährung für Körper, Geist und Seele.

Weitere Rezepte folgen in Kürze.

Musterabbildung. Originalrezepte können abweichen.



Grünes Mung-Dal

Das brauchen wir dazu ...

Die Zutatenliste für 4-6 Personen

1 Tasse grüne Mungobohnen

2 EL Ghee

1 kleine rote Zwiebel

1 rote Chilischote, entkernt

1 Stück frischer Ingwer

2 Knoblauchzehen

1 TL Curkuma, frisch oder gemahlen

1 TL Cumin

½ TL Fenchel

½ TL Koriander

1 TL Curryblätter

1 TL Methiblätter

Steinsalz, Pfeffer (frisch gemahlen)

Und so wird's gemacht ...

Die Mungobohnen über Nacht einweichen und ankochen.

Ingwer, Knoblauch und Chilischote in 1mm feine Würfel schneiden.

Zwiebel in 5mm Würfel schneiden..

Die Gewürze, Ingwer, Knoblauch, Chili und Zwiebeln in Ghee leicht anbraten, die Gemüse hinzugeben und mit den Mungobohnen aufgießen.

Würzen und leicht köcheln lassen.

Viel Spaß beim Genießen und natürlich zuerst beim nachkochen.

Weitere Rezepte folgen in Kürze.

Musterabbildung. Originalrezepte können abweichen.



Mischgemüse vom Blech

Das brauchen wir dazu ...

Die Zutatenliste für 4-6 Personen

Frisches Tagesgemüse vom Markt nach Belieben

Und so wird's gemacht ...

Alles in Mundgerechte Stücke schneiden, auf ein Blech mit Ghee geben und mit Steinsalz, Pfeffer, Cumin, Kurkuma, Knoblauch und Ingwer würzen, alles gut vermengen und im Ofen bei 170C° weich garen..

Viel Spaß beim Genießen und natürlich zuerst beim nachkochen.

Dazu schmeckt:

Basmati-Reis

Das brauchen wir dazu ...

1 Teil Reis, 3 Teile Wasser

pro Pers. 30g – 50g Basmatireis (Robware/Trocken)

Weitere Rezepte folgen in Kürze.

Musterabbildung. Originalrezepte können abweichen.



Mung-Dal

Mung-Dal nennt man halbierte und geschälte Mungobohnen, die in der ayurvedischen Küche zu einer schmackhaften und kraftspendenden Beilage verarbeitet werden. Grüne Mungobohnen sind wertvolle Eiweiß- und Calciumträger, und sie werden in Indien regelmäßig als Fleischersatz gegessen. Kombiniert man Hülsenfrüchte mit Reis und Gemüse, geben sie dem Körper alle Aufbaustoffe und Aminosäuren, die er für seine tägliche Erneuerung braucht. Von den vielen traditionellen Zubereitungsformen habe ich Ihnen eine leichte und schmackhafte zum Ausprobieren herausgesucht.

Das brauchen wir dazu ...

Die Zutatenliste für 4-6 Personen

1 ½ Tassen Mung-Dal-Bohnen

1 kleine rote Zwiebel

1-5 Peperoni

2 Knoblauchzehe

1 Stück Ingwer

3 EL Ghee

1 TL Cuminsamen

½ TL Fenchelsamen

1 TL Kurkuma

½ TL Koriander

Methisamen/Bockshornkleesamen gemahlen

Steinsalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

etwas Zitronensaft zum Abschmecken

3 ½ Tassen Wasser

Methiblätter getrocknet

Und so wird's gemacht ...

Das Ghee in einem Topf erhitzen und die Gewürze darin leicht anrösten. Kurkuma hinzufügen.

Die Zwiebel, Peperoni und Knoblauchzehe fein hacken, zu den Gewürzen geben und leicht anbraten.

Die Linsen waschen und mit dem Gewürzsud vermengen, kurz schmoren lassen, dann den Topf mit 3 ½ Tassen Wasser auffüllen.

Salz hinzufügen, umrühren und aufkochen lassen.

Sobald die Linsen kochen, die Hitze zurückschalten und den Dal auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis das Wasser verkocht ist.

Nun den Dal umrühren (so wird er sämig) und mit Methiblätter und Zitronensaft abschmecken.

Viel Spaß beim Genießen und natürlich zuerst beim nachkochen.

Weitere Rezepte folgen in Kürze.

Musterabbildung. Originalrezepte können abweichen.



Ananas-Chutney

Das brauchen wir dazu ...

Die Zutatenliste für 4-6 Personen

½ Ananas

1 Zitrone

1 EL Ghee

½ TL Cumin

4 Nelken

½ TL Koriandersamen

2 Chilischoten

1 große Scheibe Ingwerwurzel

1 TL Methiblätter

¼ TL Safran

5 EL Kokoscreme

¼ TL Salz

2 EL Vollrohrzucker

½ TL Kardamon

Und so wird's gemacht ...

Ananas in Würfel schneiden und Zitronensaft hinzugeben.

Das Ghee erhitzen, Chili, Ingwer und Gewürze hinzugeben.

Die Ananas und Kokoscreme unterrühren und weich köcheln lassen.

Viel Spaß beim Genießen und natürlich zuerst beim nachkochen.

Weitere Rezepte folgen in Kürze.

Musterabbildung. Originalrezepte können abweichen.



Mangocreme

Das brauchen wir dazu ...

Die Zutatenliste für 2 Personen

1-2 reife Mango / Flugware

250 ml Sahne

3 EL Ahornsirup

1 EL Rohrohrzucker

½ TL Vanille

½ TL Kardamom

1 EL Blütenwasser / Rosenwasser

etwas gebackte Mandeln und Pistazien

zur Dekoration

Und so wird's gemacht ...

Die Sahne steif schlagen und kühl stellen.

Die Mango schälen, in kleine Stücke schneiden und mit den restlichen Zutaten pürieren.

Die Mango mit der Sahne und verrühren und kalt stellen.

In Dessertschälchen füllen und mit gebackten Pistazienkernen und Mandeln dekorieren.

Viel Spaß beim Genießen und natürlich zuerst beim nachkochen.

Weitere Rezepte folgen in Kürze.

Musterabbildung. Originalrezepte können abweichen.



Schafgarbenbutter mit Grünkernvollkornbrot

-

Weißer Wurzelsuppe

-

*Rote Beete Rohkost mit Ziegenkäsebällchen
u. Honigvinaigrette*

-

Tafelspitz vom Bioweiderind

Krensoße

Kraut u. Rüben aus dem Wok

Blaue Elise

-

*Birnen-Apfel-Hollersorbet
mit Käsekuchen im Glas*



Weißer Wurzelsuppe

Dazu brauchen wir ...

1,2l Wasser

1 kg Pastinaken

3 mittlere Kartoffeln, 1 Zwiebel

*Knoblauch, Salz, weißer Pfeffer oder Mus. Chili, Muskat, gekörnte Gemüsebrühe,
125ml trockener Weißwein, 200ml Sahne*

Und so wird's gemacht:

Alle Zutaten weich kochen, mit dem Zauberstab pürieren, Sahne und Wein zufügen und kurz aufkochen lassen, abschmecken und in vorgewärmte Teller geben, mit geröstetem Brot und evtl. mit feinen Gemüwestreifen garnieren.

Rote Beete Robkostsalat mit Ziegenkäsebällchen & Honigvinaigrette

Dazu brauchen wir ...

750 g Ziegenfrischkäse

2 Rote Beete

2 Äpfel, kleine Zwiebel

Salz, Pfeffer, Zucker, Essig

geröstete Sesamkörner (Walnüsse)

Honig-Dressing:

6 EL Balsamico Bianco

6 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, Honig, Knoblauch

Aus 2 Roten Beeten Robkostsalat bereiten.

Und so wird's gemacht:

Die Knollen waschen, schälen und raspeln, ebenso 2 Äpfel raspeln und 1 Zwiebel schälen und klein schneiden, mit Essig, Pfeffer, Salz, Fenchelsamen, Koriander, Kümmel und Zucker leicht abschmecken. Ziegenfrischkäse mit in warmes Wasser getauchten Händen zu kleinen Kugeln formen und in zuvor geröstetem Sesam wenden. Rote Beete Salat mit den Ziegenkäsebällchen anrichten die Honigvinaigrette um den Rote Beete Salat verteilen und mit Wintersalaten (Postelein) verzieren.



Tafelspitz

*2l Wasser mit Wurzelgemüse (Gelbe Rüben, Zwiebel, Sellerie),
Liebstöcklblätter und etwas Salz zum Kochen bringen.*

Fleisch waschen und in kochende Brühe legen. Ca. 1 Stunde köcheln lassen.

Brühe zur Weiterverarbeitung als Suppe mit Muskat, Salz und evtl. gekörnter Brühe abschmecken.

Blaue Elise

1 kg Kartoffeln sauber waschen und bürsten, mit wenig Wasser im Topf ca. 30 min. dämpfen, bis die Kartoffeln gar sind.

Krensoße

1 Zwiebel kleinschneiden und in 1 EL Butter glasig dünsten, 1 EL Mehl dazugeben und glattrühren, mit 200ml Brühe abgießen.

*Frischen Kren reiben und Menge nach Schärfegeschmack dazugeben. Die Soße mit Sahne, weißwein,
einer Prise Zucker, Salz und Muskat abschmecken.*

*Alternative mit weniger Kalorien: frisch geriebenen Kren auf den angerichteten Tafelspitz geben und
mit etwas Brühe aufgießen und servieren.*

*500g Quark, 3 EL Zucker, Vanille, Zitronenschale, ev. Rosinen, 2 Eier, 1 EL Stärke, 100g geschlagenen Sahne,
zerlassene Butter, Semmelbrösel, Filouteig*

Wintergemüse

*Gelbe Rüben, Wirsing, Kraut, Lauch, Kürbis in Streifen schneiden und mit wenig Öl und Wasser im Wok bis zur gewünschten
Konsistenz schwenken.*

Mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Kräutern nach Wunsch würzen.

Hollersorbet

*Hollerbeeren mit der Gabel von den Dolden ziehen, 1kg Hollerbeeren mit 1kg Apfel- und Birnenspalten
oder 1l Apfelsaft und 0,5kg Zucker weich kochen. Mit Zimt und Nelken abschmecken.*

*Mit Zauberstab pürieren und abkühlen lassen. In der Eismaschine zu Sorbet rühren
oder mit einer Schüssel in das Gefrierfach stellen und bis zur gewünschten Konsistenz immer wieder durchrühren.*

*500g Quark, 3 EL Zucker, Vanille, Zitronenschale, ev. Rosinen, 2 Eier, 1 EL Stärke, 100g geschlagenen Sahne,
zerlassene Butter, Filouteig.*

*Feuerfeste Förmchen mit flüssiger Butter austreichen bestreuen. Filouteig in passende quadratische Größe schneiden
und in die Förmchen geben, so dass die Spitzen herausstehen. Nun die fertigerührte Quarkmasse
mit einem Löffel zu 2/3 einfüllen und Im Ofen bei 170 Grad ca.10 min backen.*

„Kinder Kochkurs“

10. März 2012

Waldmeistersprizz

-

Walnussbutter

-

Kartoffel-Gemüse-Pizza

-

Hähnchenpäckchen mit Banane

-

Knusper-Flockenspeise mit Himbeeren



Andrea Ponschab - Hauptstr. 15 85113 Böhmfeld Tel. 08406/ 91242

alle Lebensmittel aus biologischem Anbau/ Aufzucht

Walnussbutter

100g weiche Butter, 50g Walnüsse. 1 TL Honig, Salz, Pfeffer

Butter schaumig rühren, Walnüsse fein mahlen und dazugeben und abschmecken.

Kartoffel-Gemüse-Pizza

1/4l Wasser, 25g Hefe, 275g Mehl, 3 EL Öl, 1/4TL Salz

300g Kartoffeln, 300g Gemüse, 2 Zwiebeln, 1 EL Öl, 1/8l Gemüsebrühe, Oregano, Salz, Pfeffer, 150g geriebener Käse

Lauwarmes Wasser und Hefe verrühren, Öl und Salz zugeben und zu einem Teig verkneten. Den Teig 20-30 min. gehen lassen.

Kartoffeln schälen, Gemüseputzen(evtl. schälen). Beides grob haspeln, Zwiebel schälen und fein würfeln, in heißem Öl andünsten.

Gemüsebrühe angießen und alles mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Den Teig nochmals kneten. Auf ein gefettetes Backblech legen, mit Gemüse und Käse belegen und bei 220 Grad ca. 25 min. backen.

Vollkornmehl benötigt zum Quellen mehr Flüssigkeit als helles. Man braucht ca. 10% mehr Flüssigkeit als im Rezept angegeben ist. Wenn der Teig noch 10 min. quellen konnte, lässt er sich genauso verarbeiten wie heller Teig.

Hähnchen-Päckchen mit Banane

8 kleine Hähnchenbruststücke, Salz, Pfeffer, 8 sehr dünne Scheiben vom rohen Schinken, 2 Bananen, 1 Zitrone, 2 TL Curry, ½ Mango, ½ Ananas, 3 EL Öl, 100ml Milch, 500ml Brühe, 2 rote Paprikaschoten, 300g Reis

Die Hähnchenbrust salzen und pfeffern und von beiden Seiten in der Pfanne mit wenig Öl braten. Die Schinkenscheiben halbieren und aus zwei Teilen jeweils ein Kreuz legen. Die Putenbrust darauf legen.

Die Bananen schälen, in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. Jeweils 3 Scheiben auf eine Putenbrust legen. Den Schinken zuklappen und das „Päckchen“ mit einem Zahnstocher feststecken.

Die Paprika waschen, halbieren und entkernen und in kleine Würfel schneiden. Den Reis kochen. 5 Minuten vor Garende die Paprikawürfel zufügen.

Die restlichen Bananenscheiben zerdrücken, Ananas und Mango schälen und in kleine Stücke schneiden und pürieren. 1 Zwiebel schälen und klein schneiden, 1 Apfel in kleine Würfel schneiden und pürieren. Fruchtemus mit Curry, Salz, Pfeffer und abschmecken.

Die Hähnchenpäckchen von beiden Seiten kurz anbraten, mit ries uns Fruchtsoße servieren.

Flocken-Speise

20g Butter, 50g kernige Haferflocken, 50g kernige Dinkelflocken, 1 EL Rohrzucker

Hafer- und Dinkelflocken unter ständigem Rühren in der gebutterten Pfanne 3-4 Minuten rösten, zum Schluss den Rohrzucker zufügen, die Pfanne vom Herd nehmen.

200ml Sahne steif schlagen, dann 100g Quark und 1 Päckchen Vanillezucker unterheben.

Erkaltete Haferflockenmasse, Früchte (z.B. Himbeeren, Brombeeren) und Quarkmasse abwechselnd in Gläser schichten. Mit Minze, Honig und schönen Früchten garnieren.

Schnelle Feierabend Küche

21. April 2012

Spargel-Käse-Creme

-

Zucchini-puffer mit Joghurt-Gurkensoße

-

Knuspriges Sesamhähnchen mit karamelisierten Gelben Rüben

-

Lachssteak mit mediterranem Gemüse

.

Linsen-Gemüsetopf



Zucchini-puffer mit Joghurt-Gurkensoße

Zubereitung ca. 40 min, p.P. < 10kcal., 44g Fett, 15g Eiweiß, 14g Kohlehydrate

1kg Zucchini
2 Zwiebeln
frischer Dill
3 Eier
Salz, Pfeffer
Ca. 8 EL Olivenöl v

½ Bund Minze
½ Salatgurke
3 Knoblauchzehen
500g Naturjoghurt Prise Zucker, Salz/Pfeffer

Zucchini und Zwiebeln reiben, Dill hacken, mit den Eiern vermengen, salzen und pfeffern.

Olivenöl portionsweise in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Gemüseteig löffelweise in die Pfanne geben und bei mittlerer Temperatur von beiden Seiten goldgelb backen. Fertige Puffer auf Küchentrepp legen und warm stellen.

Minze grob hacken, Salatgurke grob reiben/hobeln. Knoblauch schälen und pressen/schneiden. Alles In Joghurt unterrühren, mit Zucker, wenig Salz/ Pfeffer abschmecken. Puffer warm dazu servieren, schmecken aber auch gut kalt, z.B. fürs Picknick.



Spargel-Käse-Creme

Zubereitung ca. 35 min., p.P. 140 kcal., Eiweiß 6g, Fett 12g, Kohlenhydrate 2g

250g grüner Spargel

1 Lauchzwiebel, 20g Butter, Salz/Pfeffer

30g Bergkäse

200g Frischkäse

1 Biozitron

Spargelwaschen, am unteren Drittel schälen, und die holzigen Teile abschneiden. Die Stangen fein würfeln/schneiden. Zwiebel schneiden oder hacken. Spargel und Zwiebel in einer Pfanne mit wenig Öl glasig dünsten und würzen. Frischkäse mit gehobeltem Bergkäse, Zitronenschale und –saft vermengen und etwas abgekühlte Spargel-Zwiebelmasse untermischen..

Knuspriges Sesamhähnchen mit karamelierten Gelben Rüben

p.P. ca. 690 kcal., 31% Eiweiß, 56% Fett, 13% Kohlehydrate 100g/132kcal.

250g Joghurt

2 EL Sojasoße

1TL Curry



Gasthaus Beckerwirt

Hauptstrasse 15 85113 Böhmfeld Tel. 08406/91242 info@beckerwirt.de

2 Hähnchenbrustfilets
25g Kokoschips
25g Parmesan
25g Sesamsaat
250g Gelbe Rüben
2EL Rapsöl

2 EL Weißweinessig
50 Gemüsebrühe
1 EL gehackte Petersilie
1EL Honig

Joghurt, Sojasoße und Curry zu einer Marinade verrühren. Hähnchenbrust abspülen, trocken tupfen, in fingerbreite Streifen schneiden und in der Marinade ziehen lassen.

Backofen auf 200Grad vorheizen, Backblech mit Backpapier auslegen. Kokoschips zerbröseln und mit Parmesan und Sesam in einer Schüssel mischen. Die Hähnchen damit panieren, Nebeneinander auf das Backblech legen und bei Umluft ca. 20 min. Im Ofen knusprig backen.

In der Zwischenzeit Gelbe Rüben putzen, waschen, längs vierteln und in ca. 5 cm lange Stifte schneiden. Mit ½ EL Olivenöl, der Gemüsebrühe und ½ EL Essig im geschlossenen Topf ca. 10 min. bei schwacher Hitze dünsten. Den Deckel abnehmen und unter rühren weiter köcheln lassen bis alle Flüssigkeit verdampft ist. ½ El Öl, ½ EL Essig und den Honig zugeben und die Gelben Rüben im Topf wenden bis sie glänzen. Mit der Petersilie mischen zum Hähnchen servieren.

Lachssteak mit mediterranem Gemüse

Ca. 660 kcal. P.P. 100g/109kcal. 38% Eiweiß, 57% Fett, 6% Kohlenhydrate

2 Zwiebeln, 1 Stange Lauch
1 kl. Aubergine, 1 kl. Zucchini, 1 Fenchelknolle, 4 kl. Tomaten, 200g
Champignons
frischer Rosmarin, Thymian



200ml Sahne (pflanzlicher Ersatz Sojacuisine)

4 Eier

2 Knoblauchzehen

1 TL. Kräutersalz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

40g Parmesan

4 Scheiben Lachssteak

1 Zitrone

2 EL Olivenöl 1 TL rosa zerstoßener Pfeffer

Zwiebeln in Ringe schneiden, Lauch, Aubergine, Zucchini, Fenchel und Tomaten waschen, putzen und jeweils in dünne Scheiben schneiden. Champignons mit Küchentrocken abreiben und blättrig schneiden.

Den Backofen vorheizen. Eine Auflaufform dünn mit Öl einfetten. Die Gemüsescheiben dachziegelartig darin einschichten und mit den Kräutern bestreuen.

Sahne, Eier, Salz und Pfeffer verquirlen. Knoblauch abziehen pressen und unterrühren. Die Eiermilch über das Gemüse geben. Im Backofen bei 225 Grad abgedeckt (alternativ tut's zur Not auch Alufolie) ca. 20 min. garen lassen. Mit dem Parmesan betreuen und das Gemüse ohne Deckel nochmals ca. 10 min. goldgelb backen.

In der Zwischenzeit den Lachs waschen, trocken tupfen und mit dem Saft einer halben Zitrone beträufeln. Die andere Hälfte der Zitrone in dünne Scheiben schneiden. Öl in der Pfanne erhitzen und den Lachs von jeder Seite ca. 2-3 min. braten.

Den Lachs mit den Zitronenscheiben garnieren und mit rosa Pfeffer bestreuen.

Linsen-Gemüsetopf

Ca. 660 kcal., 100g/62kcal.

200g grüne Puy Linsen

1 Zwiebel, 2 Stangen Lauch

200g Hokkaidokürbis



1 Gelbe Rübe
1 kleiner Wirsing
100g magerer Schinken
600ml Gemüsebrühe
1 EL Essig
1 Lorbeerblatt
Chili
1 TL getrockneter Majoran
Salz, Pfeffer
2 EL gehackte Petersilie

Die Linsen mind. 6 Stunden in reichlich kaltem Wasser einweichen

In Sieb abgießen und abtropfen lassen. Gemüse putzen und waschen. Zwiebel und Lauch in Ringe schneiden. Kürbis entkernen und samt Schale in Würfel schneiden. Gelbe Rüben in Scheiben schneiden. Schinken würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und den Schinken kurz anbraten, das Gemüse zufügen und ca. 3 min. unter rühren dünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Linsen, Essig, Lorbeerblatt, Majoran und Chili zugeben. Alles zum Kochen bringen und ca. 20 min. köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Gelegentlich umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreuen.

Alle Rezepte aus: Worm, Nicolai: Glücklich und schlank. Logi Methode. 10. Aufl. Lünen 2003.

Das sollte man immer daheim haben:

Gute wertvolle Öle -> kaltgepresstes Olivenöl, Leinöl, Walnussöl Omega 3 und Omega 6 Fettsäuren!!)

Linsen trocken, Bohnen trocken
Polenta, Couscous



Nudeln

Tomatenpulpo, Tomatenmark

Getrocknete Kräuter

Frische Kräuter z.B. auf der Fensterbank/Garten

geräucherter Schinken vakuumverpackt

Eier

Zwiebel, Knoblauch

Kartoffeln

Hartkäse

Das Kochen für sich als „Zeit des Ankommens“ genießen. Mit Lieblingsmusik, Wein/Saft

Reis, Pellkartoffeln, Linsen kann man vorkochen und ca. 3 Tage im geschlossenen Gefäß im Kühlschrank aufbewahren

Mal etwas mehr Gemüse putzen und in Folienbeutel im Kühlschrank lagern

Auch Salatdressing auf Vorrat hält ca. 1 Woche im Kühlschrank

Auf Wochenmarkt einkaufen, Vielfalt der Lebensmittel genießen, und sich vom Angebot inspirieren lassen

Zum Essen niemals lesen oder fernsehen, am besten eine Kerze anzünden und zu Musik bewusst genießen und sich selbst und den Tag „feiern“.

