Klinik am schönen Moos

Klinik für Psychosomatische Medizin
Psychiatrie und Psychotherapie

Rezeptbuch der Klinik am schönen Moos

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 3
Der ausgewogene Teller 4
Tipps beim Einsatz von Fetten/Ölen 4

Rezepte

Suppen 5

Salate 8

Soßen 11

Hauptgerichte 14

Desserts 21

Süße Gebäcke 25

Brote 27

Brotaustriche 32

Müsli 34

Interkulturelle Menüs 36

So können Sie Ihre Getränke aufwerten 49

Klinik am schönen Moos

Klinik für Psychosomatische Medizin
Psychiatrie und Psychotherapie

Vorwort

In der Klinik am schönen Moos in Bad Saulgau achten wir stets auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung. Neben Vollkost und Vegetarischer Kost gibt es bei uns immer ein leichtes Essen, welches unter dem Motto „Fit und gesund - kalorienbewusst durch die Woche“ steht. Dieses ist auf unserem Speiseplan immer mit diesem Symbol deklariert:

Wir achten auf den Einsatz von:

- Überwiegend pflanzlichen Fetten und wenig tierischen Fetten
- Moderaten Fettmengen
- Zuckerreduzierten Speisen
- Ballaststoffreichen Speisen, ausreichend Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Salate und Vollkornprodukte

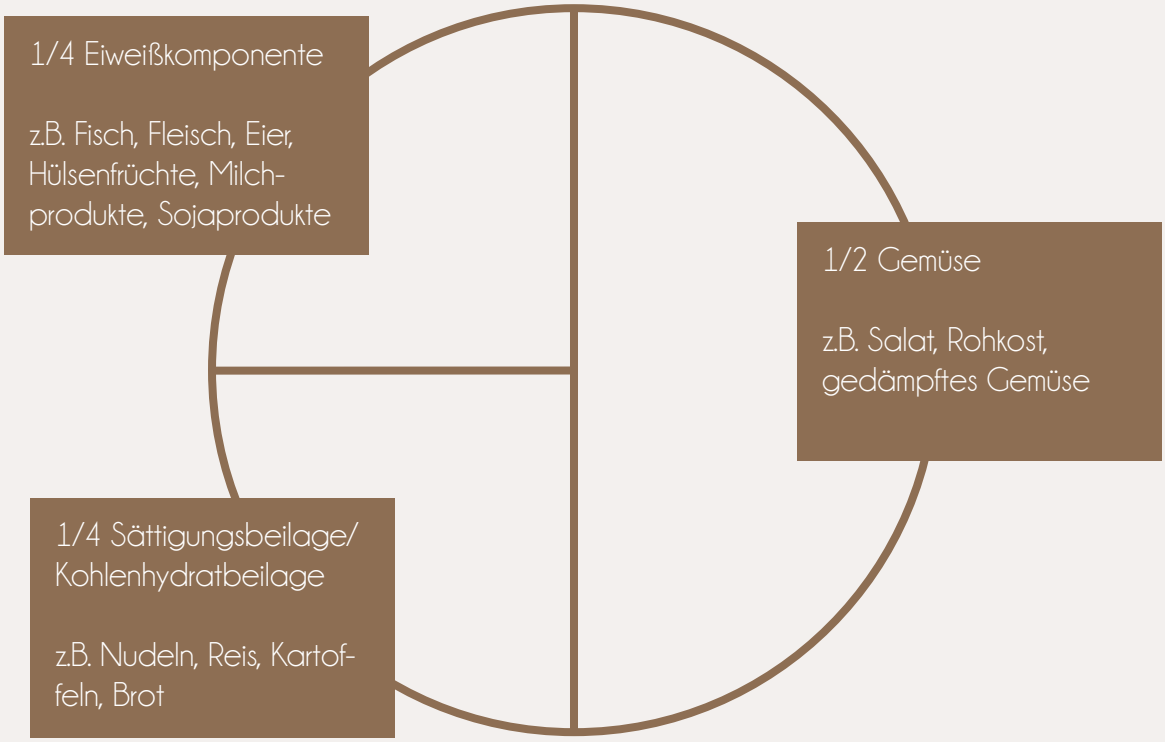
Unsere Rezepte sind jeweils für vier Personen ausgelegt.
Bei Kuchen und Gebäck ist die Menge jeweils bei den Rezepten zu entnehmen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Nachkochen und Verkosten unserer Rezepte!

Ihr Ernährungsteam der Klinik am schönen Moos

Der ausgewogene Teller

Die Einteilung eines ausgewogenen Tellers sollte so aussehen, wie in der Abbildung dargestellt.
Jede der 3 Nährstoffgruppen trägt dazu bei, dass wir alle lebensnotwendigen Nährstoffe in der richtigen Menge zu uns nehmen und unser Körper optimal versorgt ist.



Tipps beim Einsatz von Fetten/Ölen

Wichtig beim Einsatz von Fetten und Ölen:

- Maximal 2 Portionen pro Tag, jeweils 1,5 - 2 EL.
- Nicht jedes Öl eignet sich zum Erhitzen. Ein Blick aufs Etikett kann Klarheit bringen
- Kaltgepresste Öle sind besonders aromatisch. Ihr Geschmack kommt am besten in kalten Gerichten wie Salaten und Dips zur Geltung
- Fettsparende Garverfahren wie grillen, dünsten, dämpfen oder garen im Backofen
- Kochen Sie mit beschichteten Pfannen und Töpfen
- Das Öl immer auf einen Löffel tropfen lassen und nicht direkt in die Pfanne gießen

Kürbiscremesuppe

Zutaten:

500 g	Kürbis (Hokkaido)	1 kl.	Zwiebel
1	Möhre	1 EL	Rapsöl
1	Kartoffel	400 ml	Gemüsebrühe
50 g	Sellerie	100 ml	Kokosmilch
Etwas	Ingwer	Etwas	Curry, Muskat, Pfeffer, Salz
1 kl.	Knoblauchzehe		

Zubereitung:

Kürbis waschen, halbieren und entkernen. Möhren, Kartoffeln, Ingwer, Zwiebel, Sellerie, Knoblauch schälen. Alles in Würfel schneiden und in einem großen Topf in etwas Öl kurz anbraten,
Curry dazugeben und mit Brühe ablöschen. Bei leichter Hitze ca. 30 min. köcheln lassen.
Wenn das Gemüse weich ist, die Suppe mit dem Mixstab pürieren. Mit den Gewürzen abschmecken und die Kokosmilch unterrühren. Nochmals erhitzen.

Garnitur:

- geröstete Kürbis- oder Pinienkerne
- Croutons
- Kürbiskernöl
- frischer Koriander
- saure Sahne

Nektarinen – Möhrensuppe

Zutaten:

300 g	Möhren
1	Nektarine
1 kl.	Zwiebel
375 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Kokosmilch
1 EL	Rapsöl
Etwas	Zitronensaft, Ingwer, Chili, Curry, Pfeffer und Salz

Zubereitung:

Möhren waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Nektarine entsteinen und würfeln. Zwiebel schälen und würfeln, den Ingwer ebenfalls fein schneiden. Rapsöl in einem Topf erhitzen. Möhren, Zwiebel, Ingwer und Curry andünsten. Mit der Brühe aufgießen und die Nektarinenwürfel dazugeben. Alles zugedeckt etwa 15 min. köcheln lassen. Dann die Suppe mit einem Mixstab pürieren, Kokosmilch hinzugeben und mit Zitronensaft, Chili, Pfeffer und Salz abschmecken.

Arabische rote Linsensuppe

Zutaten:

1	Zwiebel
1 TL	Rapsöl
200 g	Rote Linsen
1-2 EL	Tomatenmark
1 l	Gemüsebrühe
50 g	Reis
Etwas	Ajvar
Etwas	Pfeffer, Kreuzkümmel, Muskat, Salz, Curry
1	Zitrone

Zubereitung:

Die roten Linsen zweimal unter fließendem, kaltem Wasser abwaschen.
Die Zwiebel würfeln und im Rapsöl andünsten. Die Linsen, den Reis und Curry dazugeben und kurz mitrösten. Tomatenmark dazugeben und kurz mitbraten.
Dann das Ganze mit Brühe aufgießen. Die Suppe ca. 20 min. köcheln lassen und dabei immer wieder umrühren.
Die Linsen lösen sich auf. Bei Bedarf nochmals pürieren.
Mit Salz, Pfeffer, Ajvar und Kreuzkümmel würzen. Serviert wird die Suppe mit frisch gepresstem Zitronensaft.

Rote Bete Suppe

Zutaten:

1 kl.	Zwiebel
200 g	Rote Bete
50 g	Apfel
1 TL	Rapsöl
300 ml	Gemüsebrühe
1 TL	Meerrettich
Etwas	Petersilie, Pfeffer, Salz
1 EL (20 g)	Saure Sahne (10% Fett) / Frischkäse fettarm

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Apfel waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
Die Rote Bete ebenfalls würfeln. Kräuter hacken. Öl im Topf erhitzen, zuerst die Zwiebeln darin andünsten, dann die Rote Bete und den Apfel dazugeben. Mit Gemüsebrühe ablöschen und weich kochen lassen.
Die Suppe pürieren, mit den gehackten Kräutern und den Gewürzen abschmecken.
Zum Schluss mit der sauren Sahne/ Frischkäse verfeinern.

Scharfe Mais-Kokossuppe

Zutaten:

1 kl.	Zwiebel
1 Dose	Mais
1	Knoblauchzehe
100 ml	Kokosmilch
375 ml	Gemüsebrühe
Etwas	Limettensaft
Etwas	Kreuzkümmel, Chiliflocken, Pfeffer, Salz, Petersilie

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und anbraten. Mais hinzugeben, kurz mitbraten und dann die Gemüsebrühe aufgießen. Chiliflocken hinzugeben und die Suppe gut köcheln lassen. Sobald der Mais weich ist die Kokosmilch aufgießen. Die Suppe pürieren und nochmals aufkochen.
Mit Limettensaft, Pfeffer, Salz, Kreuzkümmel und Petersilie abschmecken.

Brokkoli-Paprika-Apfelrohkost

Zutaten:

Je 1	Brokkoli, rote Paprika, Apfel
2 geh. EL	Sonnenblumenkerne

Dressing:

Je 1 EL	Olivenöl und Essig
½	Zitrone
Je 1 gestr. TL	Senf und Honig
Etwas	Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Den Brokkoli in Röschen teilen und den Strunk entfernen. Die Paprika halbieren, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Den Apfel entkernen und vierteln. Alle Zutaten in einen Mixer geben und zerkleinern. Alternativ kann das Gemüse und Obst mit einem Messer klein gehackt werden. Den Saft einer halben Zitrone auspressen. Aus Öl, Essig, Zitronensaft, Senf, Honig, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen. Den Salat marinieren und gut durchziehen lassen.

Cole Slaw

Zutaten:

400 g	Weißkohl
2	Möhren
1 kl.	Zwiebel

Dressing:

Saft einer halben	Zitrone
75 g	Naturjoghurt
2 EL	Mayonnaise
500 ml	Buttermilch
Je 1 TL	Apfelessig und Zucker
1 EL	Senf
Etwas	Petersilie, Pfeffer und Salz

Zubereitung:

Weißkohl in dünne Streifen hobeln. Karotte schälen und ebenfalls in feine Streifen hobeln.
Die Zwiebel schälen und in dünne Streifen schneiden oder hobeln. Die Zutaten für das Dressing miteinander verrühren und zu dem gehobelten Gemüse geben und abschmecken. Den Salat am besten 1 – 2 h ziehen lassen, nochmals abschmecken und dann die Petersilie hacken und unter den Salat geben.

Linsen-Walnuss-Salat

Zutaten:

250 g	Alb-Leisa (Linsen)
50 g	Walnüsse
1	Knoblauchzehe
1 Bund	Frühlingszwiebel
Etwas	Petersilie

Dressing:

2 EL	Balsamicoessig
1 EL	Olivenöl
Etwas	Senf, Pfeffer, Salz und Zucker

Zubereitung:

Die Linsen nach Packungsanweisung bissfest kochen. Aus Balsamicoessig, Olivenöl, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen, über die warmen Linsen geben und kalt stellen. Walnüsse hacken, die Knoblauchzehe hacken oder pressen und die Frühlingszwiebel fein schneiden und zu den kalten Linsen geben. Den Salat nochmal kurz abschmecken und kurz vor dem Servieren mit gehackter Petersilie garnieren.

Wassermelonensalat

Zutaten:

120 g	Blattsalat
200 g	Wassermelone (Fruchtfleisch)
100 g	Cocktailtomaten
100 g	Gurke
150 g	Feta
1 EL	Walnüsse

Dressing:

1 EL	Olivenöl
2 EL	Balsamicoessig dunkel
1 EL	Honig
Etwas	Basilikum
Etwas	Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Walnüsse/Pinienkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Blattsalat waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Wassermelone in Würfel schneiden. Die Cocktailtomaten halbieren, Gurke ebenfalls in Würfel schneiden. Aus Balsamicoessig, Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen. Basilikumblätter in Streifen schneiden. Das Dressing und den Basilikum über den Salat geben und vermischen. Zum Schluss den zerbröckelten Feta und die gerösteten Walnüsse darauf verteilen.

Ziegenkäse mit Roter Bete und Haselnusskrokant

Zutaten:

100 g	Feldsalat
20 g	Honig
2 EL	Gehackte Haselnüsse
4 Stück	Rote Bete
1 (ca. 200g)	Ziegenkäserolle

Dressing:

2 EL	Balsamicoessig
½	Zitrone
2 EL	Honig
1 EL	Walnussöl
Etwas	Salz, Pfeffer und Petersilie

Zubereitung:

Salat putzen, waschen und trocken schleudern.
Zitrone auspressen und 2 EL Zitronensaft mit Salz, Pfeffer, Honig und Walnussöl mischen.
Rote Bete in dünne Scheiben schneiden (am besten mit Küchenhandschuhen).
Ziegenkäse in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, Honig und Haselnüsse darüber verteilen und für ca. 8 – 10 Minuten bei 200° C Heißluft (am besten mit Grillfunktion) in den Backofen schieben. Rote Bete und Salat anrichten, Dressing darüber träufeln und den Ziegenkäse darauf anrichten und servieren.

Balsamico-Walnuss-Dressing

Zutaten:

2 EL	Balsamicoessig
1 EL	Walnussöl
1 EL	Senf
1 - 2 EL	Wasser
Etwas	Basilikum oder Ruccola
Etwas	Pfeffer, Salz
1	Prise Zucker

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen hohen Behälter geben und mit einem Pürierstab mixen.

Kräuter-Joghurt-Dressing

Zutaten:

1 EL	Zitronensaft
1 EL	Weinessig
3 EL	Naturjoghurt
Etwas	Schnittlauch
Etwas	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Kräuter fein hacken, die restlichen Zutaten dazugeben und alles mit dem Schneebesen verrühren.

Tipp:

Das Dressing mit etwas Ajvar, Tomatenmark oder Senf verfeinern.

Senf-Honig-Dressing

Zutaten:

4 EL	Heller Balsamicoessig
1 EL	Rapsöl
1 EL	Senf
1 TL	Honig
3 EL	Wasser
Etwas	Petersilie oder Dill
Etwas	Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen hohen Behälter geben und mit dem Pürierstab zu einem sämigen Dressing mixen.

Helle Grundsoße

Zutaten:

1 EL (20)	Vollkornmehl
125 ml	Gemüsebrühe
50 ml	Milch
Etwas	Muskat, Pfeffer, Salz
1 EL (20 g)	Frischkäse

Zubereitung:

Mehl mit kalter Milch anrühren. Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen.
Angerührtes Mehl einrühren, ca. 5 Minuten kochen lassen, vom Herd nehmen, Frischkäse einrühren und abschmecken.

Tipp:

Die Soße kann beliebig mit frischen Kräutern (z.B. Petersilie, Schnittlauch), Gemüse (z.B. Erbsen), Senf oder auch Schinkenwürfeln verfeinert werden.

Fruchtige Currysoße

Zutaten:

1 TL	Rapsöl
1 TL	Curry
1kl.	Zwiebel
100 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Kokosmilch
50 g	Banane
50 g	Ananasstücke (frisch / Dose)

Zubereitung:

Öl erhitzen. Curry und Zwiebelwürfel darin anschwitzen (Vorsicht: Das Curry darf nicht dunkel werden, sonst wird es bitter)! Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen. Die Banane mit der Gabel zerdrücken und unterrühren. Die Soße ca. 5 Minuten kochen lassen und mit den Ananasstücken verfeinern.

Paprikasoße

Zutaten:

1 (ca. 150 g)	Rote Paprika
150 ml	Gemüsebrühe
3 EL	Milch
1 TL (10 g)	Vollkornmehl
Etwas	Pfeffer, Paprikapulver, Salz

Zubereitung:

Paprika waschen, putzen und in grobe Würfel schneiden.
Die Gemüsebrühe zusammen mit den Paprikawürfeln in einen Topf geben und ca. 3 Minuten kochen lassen.
Das Mehl mit der kalten Milch verrühren, zu dem kochenden Gemüse geben und ca. 5 Minuten kochen lassen.
Die Sauce pürieren und mit Pfeffer, Paprikapulver und Salz abschmecken.

Backofengemüse

Zutaten:

1	Aubergine
1	Zucchini
2	Paprika
1	Zwiebel
2 EL	Rapsöl
Etwas	Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Aubergine, Paprika, Zwiebel und Zucchini waschen und in Würfel schneiden. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen und die Auberginenwürfel kurz anbraten. Das Gemüse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und mit Pfeffer und Salz würzen. Das restliche Öl darüber geben und alles miteinander vermengen. Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze einstellen und ca. 30 min. backen.

Gekräuterter Halloumikäse mit Paprika-Pilz-Gemüse

Zutaten:

400 g	Halloumikäse
Etwas	Paprika, Pfeffer, Thymian, Rosmarin, Basilikum, Oregano
1 EL	Rapsöl
100 g	Rote Zwiebel
400 g	Gelbe Paprika
400 g	Pilze
1 EL	Rapsöl
Etwas	Thymian, Petersilie, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Halloumikäse in Scheiben schneiden und mit den Gewürzen und den gehackten Kräutern marinieren. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden, Paprika waschen und in Streifen schneiden. Pilze säubern und vierteln. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse anbraten und abschmecken. Gleichzeitig in einer anderen Pfanne Öl erhitzen und den gekräuterten Käse anbraten.

Grünkernbratling

Zutaten:

200 g	Grünkernschrot
250 ml	Gemüsebrühe
1	Ei
1 kl.	Möhre
1 kl.	Zucchini
1	Knoblauchzehe
1 kl.	Zwiebel
50 g	Parmesan
Etwas	Salz, Pfeffer, frische Petersilie, Chiliflocken
1 EL	Rapsöl

Zubereitung:

Grünkernschrot in eine Schüssel geben und mit heißer Gemüsebrühe übergießen, gut verrühren und mindestens 10 -15 Minuten zugedeckt quellen lassen. Zucchini und Möhren raspeln, Zwiebel fein würfeln und den Knoblauch pressen. Das Ei unterrühren, dann geriebenen Parmesan, Zwiebelwürfel, Knoblauch, die geraspelten Möhren und Zucchini dazugeben und mit den Gewürzen abschmecken.
Petersilie waschen, fein hacken und untermischen.
(Sollte die Masse zu fest oder leicht bröselig sein, noch ein Ei dazugeben)
Aus der Masse ca. 8 Bratlinge formen und in Rapsöl langsam von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Getreide-Soja-Bolognese

Zutaten:

Je 10 g	Grünkernschrot, Bulgur, Sojagranulat
200 ml	Gemüsebrühe
200 g	Tomaten
1 EL	Tomatenmark
Je 50 g	Zwiebel, Karotten, Sellerie
Etwas	Basilikum, Oregano, Thymian, Rosmarin, Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Gemüse waschen und klein schneiden. Alles zusammen in einem Topf 15 Minuten kochen lassen und abschmecken.

Kidneybohnenpuffer

Zutaten:

1 Dose	Kidneybohnen (ca. 240 g Abtropfgewicht)
1 kl.	Zwiebel
50 g	Gemüse (z.B. Paprika oder Karotte)
1 EL	Vollkornmehl
1 EL	Tomatenmark
1 EL	Senf
Etwas	Curry, Kreuzkümmel, Pfeffer, Paprikapulver, Salz
Etwas	Petersilie
1 EL	Rapsöl

Zubereitung:

Kidneybohnen in einem Sieb kurz kalt abwaschen und gut abtropfen lassen. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden, das Gemüse fein raspeln und die Petersilie hacken. Alle Zutaten außer dem Rapsöl mit einer Gabel oder den Händen (mit Handschuhen) zu einer Masse zerdrücken und mit den Gewürzen und Petersilie abschmecken. Aus der Masse gleichgroße Puffer formen oder einen Eisportionierer verwenden und im heißen Rapsöl von beiden Seiten anbraten.

Zucchinipuffer

Zutaten:

200 g	Zucchini
50 g	Zwiebel
1 EL (20 g)	Vollkornmehl
20 g	Parmesan oder anderer Käse
1 EL	Vollkornsemmelbrösel
1	Ei
Etwas	Petersilie, Pfeffer, Salz
1 TL	Rapsöl

Zubereitung:

Zucchini waschen, mit Schale fein raspeln und salzen. Das Salz ca. 5 Minuten einziehen lassen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Mit den Händen die Flüssigkeit aus der Zucchini drücken.
Mehl, Parmesan, Zwiebelwürfel, Semmelbrösel und Ei mit der Zucchini vermengen.
Mit Petersilie, Pfeffer und Salz würzen. Alles gut miteinander verkneten. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Puffer von beiden Seiten anbraten.

Polentaschnitten

Zutaten:

500 ml	Milch	10 g	Butter
50 g	Pinienkerne	270 g	Maisgrieß
50 g	Gruyère (Hartkäse)	Etwas	Salz und Pfeffer
1 – 2	Knoblauchzehen, fein gehackt	1 EL	Rapsöl
Etwas	Basilikum, fein gehackt		

Zubereitung:

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, zusammen mit Milch, Käse, Knoblauch, Basilikum, Butter etwas Salz und Pfeffer in einem Topf unter gelegentlichem Rühren aufkochen. Den Maisgrieß nach und nach unter ständigem Rühren dazugeben und unterrühren. Polenta ca. 2 Minuten ziehen lassen und in eine mit Backpapier ausgelegte Form füllen und über Nacht abkühlen lassen. Dann Vierecke schneiden und in heißem Rapsöl goldbraun ausbraten.

Fisch mit Kräuterkruste

Zutaten:

4	Fischfilets (à 120 g)
1	Zwiebel
Etwas	Zitronensaft
Etwas	Salz
1 EL	Rapsöl
5 EL	Vollkornsemmelbrösel
100-150 ml	Milch
2 EL	Dill oder Thymian
3 EL	Senf oder Tomatenmark
Etwas	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die drei „S“ bei den Fischfilets anwenden (d.h. zuerst säubern, säuern, dann salzen). Anschließend in eine gefettete, flache, feuerfeste Form geben. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel glasig dünsten. Vollkornsemmelbrösel dazugeben, kurz anrösten. Milch und Kräuter unterrühren. Mit Senf oder Tomatenmark, Salz und Gewürzen abschmecken. Kräuterpaste auf den Fisch streichen.
Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Den Fisch ca. 15-20 min. garen.

Dazu passt: Reis, Kartoffeln, Nudelreis, Gemüse.

Gefüllte Putenroulade

Zutaten:

40 g	Weißbrot (vom Vortag)	Einige	Zahnstocher
60 g	Emmentaler	1 EL	Rapsöl
5 Stiele	Petersilie	Etwas	Röstgemüse (Karotte, Lauch, Sellerie, Zwiebel, Schnittlauch, Petersilie)
5 Stängel	Schnittlauch		
3 Stiele	Thymian		
2	Eier	Etwas	Tomatenmark
Etwas	Salz, Pfeffer, Paprika und Muskat	400 ml	Gemüsebrühe
4	Putenschnitzel (à ca. 140 g)	Ggf. etwas	Speisestärke
4 Scheiben	Parmaschinken		Lorbeerblatt
			Wacholderbeeren

Zubereitung:

Brot grob zerbröseln, Käse fein reiben. Kräuter waschen, trocken schütteln und hacken. Brot, Käse, gehackte Kräuter und Eier miteinander vermengen und mit den Gewürzen abschmecken. Schnitzel kalt abwaschen, trocken tupfen und flach klopfen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit je 1 Scheibe Schinken belegen. Kräutermasse darauf streichen, Schnitzel aufrollen und mit Zahnstochern fixieren. Öl in einem Topf erhitzen, Rouladen rundherum goldbraun anbraten und herausnehmen.
Dann das Röstgemüse dazugeben und scharf anbraten. Anschließend das Tomatenmark kurz mitrösten und die Rouladen wieder zurück in den Topf geben. Gemüsebrühe aufgießen und zugedeckt ca. 30 Minuten schmoren lassen. Die Rouladen herausnehmen. Für die Soße das Röstgemüse absieben und mit kalt angerührter Speisestärke abbinden oder nur das Lorbeerblatt und die Wacholderbeeren entfernen und mit dem Röstgemüse fein pürieren. Dazu passt: Spätzle, Reis, Kartoffeln, Gemüse

Kürbislasagne mit Gorgonzola

Zutaten:

Kürbisbolognese:

400 g	Kürbis (z. B. Hokkaido)
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 EL	Rapsöl
400 g	Hackfleisch
3 EL	Tomatenmark
500 ml	Passierte Tomaten
Etwas	Rosmarin, Basilikum, Thymian, Oregano, Zimt, Pfeffer und Salz

Béchamelsoße:

1 EL	Rapsöl
40 g	Mehl
250 ml	Gemüsebrühe
250 ml	Milch
Etwas	Muskat, Pfeffer und Salz

1 EL	Rapsöl
Ca. 9	Lasagneblätter
100 g	Goudakäse
100 g	Gorgonzola

Zubereitung:

Kürbis, Zwiebel und Knoblauch schälen, dann fein würfeln. Rapsöl in einem Topf erhitzen und Hackfleisch darin krümelig braten. Kürbis, Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und kräftig anschwitzen. Tomatenmark dazu geben, mit passierten Tomaten ablöschen, Kräuter und Gewürze dazu geben und aufkochen. Soße ohne Deckel ca. 10 Minuten köcheln lassen.
Fett in einem Topf erhitzen, Mehl dazugeben und anschwitzen. Unter Rühren mit Brühe und Milch ablöschen, aufkochen und 2-3 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Eine ofenfeste Form fetten, etwas Béchamel auf dem Boden verstreichen.
Lasagneblätter darauflegen, 1/3 der Hackmasse darauf verteilen und 1/3 der Béchamel darauf gießen.
So weiter schichten, dann Gouda reiben, Gorgonzola fein schneiden und gleichmäßig auf der Lasagne verteilen.

Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C / Umluft: 175 °C) ca. 30-40 Minuten backen.

Teriyaki Hühnchen mit Wokgemüse und Reis

Zutaten:

400 g	Hähnchenfilet
150 ml	Teriyakisoße
4 EL	Sojasoße
1 große	Zwiebel
1	Möhre
200 g	Blumenkohl
1	Paprika
200 g	Brokkoli
160 g	Reis
10 g	Stärke
1 EL	Sesamöl
Etwas	Pfeffer, Salz, Petersilie
1-2 cm	Frischer Ingwer

Zubereitung:

Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Teriyakisoße darüber gießen und ca. 20 Minuten kalt stellen. Zwiebel schälen und in grobe Würfel schneiden. Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Paprika waschen, Kerne entfernen und in grobe Würfel schneiden. Blumenkohl und Brokkoli in kleine Röschen zerteilen. Ingwer schälen und sehr fein würfeln (Achtung: scharf, bitte vorsichtig würzen)!
Reis waschen und mit doppelter Menge leicht gesalzenem Wasser kochen. Fleisch aus der Soße nehmen.
Öl in einem Wok erhitzen, Fleisch darin von jeder Seite ca. 5 Minuten braten. Herausnehmen und warm stellen.
Möhren in das heiße Öl geben und ca. 4 Minuten braten.
Zwiebeln, Paprika, Blumenkohl und Brokkoli zugeben und weitere ca. 3 Minuten braten.
Den Ingwer zugeben und kurz mitbraten. Teriyakisoße vom Fleisch zum Gemüse gießen, etwas abbinden und weitere ca. 2 Minuten erhitzen. Wok-Gemüse und Fleisch auf Tellern anrichten.

Variation:

Das Gemüse kann variabel gewählt oder ersetzt werden.
Alternative Gemüsesorten: Champignons, Zuckerschoten etc.

Leichtes Erdbeer-Kokos-Tiramisu

Zutaten:

400 g	Erdbeeren
300 g	Magerquark
200 g	Schmand / saure Sahne
20 g	Zucker
2 EL	Kokosraspeln
1 Msp.	Gemahlene Vanille
100 g	Löffelbiskuit ohne Zucker
25 ml	Kokosmilch

Zubereitung:

Kokosraspeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten und beiseite stellen.
Erdbeeren waschen und vierteln. Quark und Schmand / saure Sahne glattrühren und mit dem Zucker, der Vanille und den gerösteten Kokosraspeln vermischen.
In folgender Reihenfolge schichten: Creme, Löffelbiskuits, Kokosmilch, Erdbeeren.
Es sollte 2 – 3 Schichten ergeben.

Obst aus der Folie

Zutaten:

1 EL	Kokosflocken
2 Stücke	Obst (z.B. Banane, Ananas, Nektarine,...)
1 TL	Zitronensaft
2 TL	Apfelsaft / Orangensaft
1 Msp.	Gemahlene Vanille

Zubereitung:

Kokosflocken in einer Pfanne ohne Fett rösten. Obst in Stücke schneiden und auf ein Backpapier geben, dieses dann auf ein Stück Alufolie ziehen. Zitronensaft, Apfelsaft und Vanille verrühren, Obststücke damit bestreichen. Wasser in eine Pfanne geben, so dass der Pfannenboden gerade so bedeckt ist.
Backpapier und Alufolie zu einem Päckchen verschließen, in die Pfanne setzen und den Deckel auflegen.
Das Wasser aufkochen lassen und zugedeckt bei schwacher Hitze 5 - 10 Minuten garen lassen.
Die Obstpäckchen aus der Pfanne nehmen, öffnen und das Obst etwas abkühlen lassen.
Auf Tellern anrichten, mit der ausgetretenen Garflüssigkeit beträufeln und mit den Kokosflocken bestreuen.
Warm servieren.

Gegrillte Ananas mit Kokosschlagsahne

Zutaten:

4 Scheiben	Frische Ananas
20 g	Flüssiger Honig
2 – 3 EL	Zitronensaft
1 Dose	Kokosmilch* (ca. 200 ml)
1 Msp.	Gemahlene Vanille
5	Basilikumblätter
Etwas	Zimt

Zubereitung:

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Schale der Ananas entfernen, in Scheiben schneiden und den Strunk herausschneiden. Die Scheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und mit dem Honig und dem Zitronensaft beträufeln. Die Ananasscheiben für ca. 25 Minuten im Backofen rösten, bis die Ananas goldgelb und klebrig ist. Die Kokosmilch aus dem Kühlschrank nehmen und den festen Bestandteil vorsichtig abschöpfen. Kokossahne und Vanille auf mittlerer Stufe halbsteif schlagen. Basilikumblätter in Streifen schneiden. Die Ananas mit dem Sirup vom Blech und der Kokossahne anrichten, Zimt und Basilikumstreifen darüber geben und noch warm servieren.
Beachte: Beim Einkauf darf die Bezeichnung „cremig" nicht auf der Kokosmilch stehen.

*2 – 3 h im Kühlschrank kühlen, wichtig ist, dass die Kokosmilch nicht geschüttelt wird, da **nur** der feste Teil benötigt wird.

Käsekuchen im Glas

Zutaten:

Keks-Boden:

75 g (10 Stück)	Vollkornbutterkekse
1 Prise	Salz
½ TL	Zimt

Käsekuchen-Creme:

200 g	Magerquark
100 g	Frischkäse
30 g	Honig
10 g	Brauner Zucker
1 Msp.	Gemahlene Vanille
200 g	Obstmus (Apfel, Banane etc.)
20 g	Schokoladenraspeln

Variation:

Anstatt Vollkornbutterkekse können auch Spekulatiuskekse oder Cantuccini verwendet werden.

Zubereitung:

Vier Gläser von jeweils etwa 200 ml Inhalt bereitstellen.
Die Vollkornbutterkekse in einem Gefrierbeutel mit dem Nudelholz fein zerkleinern.
Salz und Zimt dazugeben und alles zusammen durchschütteln.
Die Keks-Krümel gleichmäßig auf die 4 Gläser aufteilen. Das Obstmus darauf geben.
Für die Käsekuchencreme den Magerquark, Frischkäse, Honig, Zucker und Vanille cremig rühren.
Die Creme mit einem Löffel auf die Gläser verteilen.
Zuletzt mit etwas geraspelter Schokolade bestreuen.

Rhabarber-Thymiankompott mit Zitronen-Vanille-Creme

Zutaten:

Zitronen - Vanillecreme:

250 ml	Milch
20 g	Vanillepuddingpulver
10 g	Zucker
200 g	Magerquark
½	Bio-Zitrone
20 g	Zucker
Etwas	Vanille

Thymian – Rhabarberkompott:

400 g	Rhabarber
4	Thymianzweige
100 ml	Apfelsaft
30 g	Zucker
15 g	Vanillepuddingpulver
2 EL	Apfelsaft

Zubereitung:

Zuerst einen Vanillepudding herstellen. Dafür die Milch erhitzen und das Vanillepuddingpulver mit etwas kalter Milch glattrühren. Sobald die Milch kocht, das angerührte Puddingpulver einrühren und aufkochen lassen. Dann den Zucker dazugeben und kalt stellen.
Rhabarber putzen und in schräge, ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Die Blätter der Thymianzweige abzupfen und hacken. Thymian, Rhabarber, Apfelsaft und Zucker in einem Topf mischen und 15 - 20 min. stehen lassen. Dann langsam bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen und zugedeckt ca. 5 min. köcheln lassen. Vanillepuddingpulver und Apfelsaft glatt rühren, vorsichtig in den kochenden Rhabarber rühren und erneut gut aufkochen.

Dabei nicht zu stark rühren, sondern den Topf ab und zu schwenken, so zerfällt der Rhabarber weniger. Abkühlen lassen. Quark mit dem Vanillepudding glatt rühren.
Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Von der Hälfte der Zitrone die Schale abreiben, dann den Saft der Zitrone auspressen. Saft und Schale zusammen mit dem Zucker und der Vanille zu der Quarkcreme geben und abschmecken.

Haferflocken-Quark-Waffeln

Zutaten:

30 ml	Mineralwasser, spritzig
70 ml	Milch oder Buttermilch
80 g	Magerquark
1	Ei
60 g	Mehl
20 g	Haferflocken
1 Msp.	Backpulver
Etwas	Vanille
20 g	Zucker
1 TL	Rapsöl

Zubereitung:

Aus allen Zutaten, außer dem Rapsöl, einen glatten Teig zusammenrühren.
Waffeln in einem beschichteten, leicht mit Rapsöl gefetteten Waffeleisen ausbacken.

Knusperriegel

Zutaten:

1 EL	Vollkornmehl
80 g	Haferflocken, fein
Insges. 70 g	Kokosflocken, gehackte Nüsse, Sesam, Leinsamen, Sonnenblumenkerne
60 g	Honig
1 EL	Rapsöl
5 – 6 EL	Wasser
Etwas	Zimt
1 Prise	Salz

Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander vermischen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech, am Besten mit einer Teigkarte andrücken und glattstreichen. Im Backofen bei 200°C etwa 15 - 20 Minuten goldgelb backen. Die Masse noch heiß in Stücke schneiden und erkalten lassen. Die Riegel halten in einer Dose wochenlang.

Variation:

Sie können auch Kakao, Vanille, Lebkuchengewürz oder Trockenfrüchte verwenden.
Mit Kindern kann der Teig auch mit Ausstechern in verschiedene Formen gebracht werden.

Mallorquinischer Mandelkuchen

Zutaten:

6	Eier
140 g	Zucker
Etwas	Zitronenschalenabrieb
½ TL	Zimt
1 Msp.	Gemahlene Vanille
250 g	Gemahlene Mandeln

Zubereitung:

Backofen auf 175 °C Umluft vorheizen. Die Eier trennen, die Eigelbe zusammen mit dem Zucker, Zimt, Zitronenschalenabrieb und Vanille schaumig schlagen. Nach und nach gemahlene Mandeln dazu geben. Dann das Eiweiß mit einer Prise Salz sehr steif schlagen und einen Teil unter die etwas zähe, feste Mandelmasse heben. Dann das restliche Eiweiß vorsichtig unterheben. In eine gefettet Springform füllen und ca. 35 min. backen. Falls der Kuchen oben zu dunkel wird, auf 160 °C zurückschalten.

Zucchinimuffins

Zutaten:

2	Eier
100 g	Zucker
1 Msp.	Gemahlene Vanille
100 ml	Rapsöl
200 g	Geraspelte Zucchini
50 g	Gemahlene Haselnüsse
1 TL	Zimt
1 TL	Kakao
200 g	Vollkornmehl
½ P.	Backpulver

Zubereitung:

Eier, Zucker und Vanille schaumig rühren. Das Öl langsam zugießen. Die geraspelte Zucchini, gemahlene Haselnüsse, Zimt und Kakao langsam unter die Masse heben. Mehl und Backpulver mischen und mit der übrigen Masse verrühren (Teig ist ziemlich flüssig). Die Masse in eine mit Papierförmchen ausgelegte Muffinform verteilen und bei ca. 180 °C Ober- und Unterhitze ca. 25 min. backen.

Dinkel-Haferflockenbrot mit Honig

Zutaten:

200 g	Weizenmehl Type 1050
300 g	Dinkelvollkornmehl
100 g	Roggenvollkornmehl
100 g	Kernige Haferflocken
75 g	Gehackte, geröstete Haselnüsse
75 g	Sonnenblumenkerne
50 g	Kürbiskerne
1 EL	Honig
15 g	Salz
15 g	Frische Hefe
400-500 ml	Wasser

Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben (außer Wasser und Hefe) und miteinander vermischen.
Hefe im kalten Wasser lösen und zu den trockenen Zutaten geben.
Zu einem feuchten Teig verkneten und über Nacht im Kühlschrank gehen lassen.
Backofen auf 240 °C vorheizen.
Teig zu zwei gleich großen Broten formen.
Eine Tasse mit Wasser in den Ofen stellen. Die Brote bei 220 °C ca. 45 min. backen.

Tipp für eine bessere Kruste:

Ofen auf 240 °C vorheizen.
Gusseisernen Topf mit Deckel ca. 20 min. vor dem Backen in den Ofen schieben.
Teig in den heißen Topf geben und mit geschlossenem Deckel ca. 45 min. backen.
Weitere 15 min. ohne Deckel backen, bis die gewünschte Kruste erreicht ist.

Tunesisches Fladenbrot

Zutaten für ca. 10 Fladen:

250 g	Vollkornmehl
250 g	Mehl Type 405
500 g	Grieß
500 ml	Wasser (evtl. wird mehr benötigt)
1	Würfel Frischhefe
20 g	Salz
1 EL	Rapsöl
Nach Belieben	Ganzer Schwarzkümmel und Sesam

Zubereitung:

Aus allen Zutaten (außer Schwarzkümmel und Sesam) einen Hefeteig kneten und zu einer Kugel formen.
Der Teig darf etwas feuchter sein.
Mit einem Küchentuch abdecken und ca. 1 Stunde ruhen lassen.
Immer wieder mit etwas Wasser einreiben, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
Aus dem Teig 10 Kugeln formen und nach und nach mit etwas Mehl zu dünnen Fladen ausrollen.
Eine Pfanne heiß werden lassen, die Fladen einzeln mit der Unterseite nach Oben hineingeben und mit der Hand etwas andrücken.
Die Brote von beiden Seiten ein paar Minuten backen, bis sie bräunlich sind. Immer wieder die Hitze regulieren, damit nichts verbrennt.

Oder:

Aus dem Teig dickere Fladen formen, mit Wasser bestreichen und mit Sesam und Schwarzkümmel bestreuen.
Dann im Backofen bei 180 °C ca. 15 – 20 min. backen.

Tipp:

Die fertigen Fladenbrote können eingefroren und kurz vor dem Servieren im Ofen kurz aufgebacken werden.

Knäckebrot

Zutaten:

180 g	Dinkelmehl Type 1050
180 g	Kernige Haferflocken
70 g	Sonnenblumenkerne
70 g	Sesam
90 g	Leinsamen
10 g	Salz
30 g	Maisgrieß
10 g	Frische Hefe
4 EL	Olivenöl
750 ml	Wasser
Etwas	Rosmarin, Oregano, Thymian, Basilikum

Zubereitung:

Alle Zutaten, außer Maisgrieß, Salz, Wasser und die Hefe, in eine Schüssel geben.
Hefe im Wasser auflösen, in die Schüssel geben und alles miteinander verrühren (ohne Küchenmaschine!).
Dann das Salz und den Maisgrieß dazugeben und nochmals verrühren.
Es entsteht ein flüssiger Brei. Diesen ca. 30 Minuten gehen lassen.
Mit einer Teigkarte den Teig auf drei Backbleche (mit Backpapier ausgelegt) sehr dünn aufstreichen.
Bei 160 °C Umluft ca. 1 ¼ - 1 ½ Stunden backen.

Backprobe:

Backblech herausholen und das Knäckebrot zerbrechen – es darf nicht weich sein, sonst nochmals in den Backofen schieben.
In einer gut verschließbaren Dose hält es wochenlang.

Tipp:

Mehl, Körner und Kräuter/Gewürze können beliebig ausgetauscht werden.

Vollkornlaugenbrezeln

Zutaten (für ca. 10 Stück):

400 g	Vollkornmehl	½ Würfel	Hefe
100 g	Mehl Type 405	300 - 350 ml	Eiskaltes Wasser
40 g	Butter	Etwas	Brezellauge (1:10 verdünnen)
10 g	Salz	Etwas	Hagelsalz

Zubereitung:

Backofen auf 210 °C Ober- / Unterhitze vorheizen. Alle Zutaten außer Brezellauge und Hagelsalz in der Knetmaschine ca. 8 Minuten zu einem festen, glatten Teig verkneten. Den Teig mit einer Gärfolie* 5 Minuten ruhen lassen. Danach Teigstücke von ca. 70 – 80 g abwiegen und zu kurzen Teigrollen formen.

Brezeln formen:
Eine Teigrolle zu einem etwa 60 cm langen Strang ausrollen. An den Enden sollte er deutlich dünner als in der Mitte sein. Die beiden Stränge kurz vor den Enden verdrehen und auf den oberen dicken Teil andrücken (siehe Bilder im unteren Bereich der Seite).

Nun alles abgedeckt mit Gärfolie* ca. 30 min. gehen lassen. Für weitere 20 min. ohne Gärfolie* in den Kühlschrank oder in das Gefrierfach stellen. Anschließend die Brezeln mit einem Schaumlöffel umgekehrt in die Lauge tauchen, auf ein Gitter legen und etwas abtropfen lassen. Die Brezeln auf einem mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, einschneiden, mit dem Salz bestreuen und sofort backen.
Backzeit: 15 – 20 min.

*Anstatt Gärfolie kann auch ein sauberes Geschirrtuch benutzt werden.

Tipp:

Als Aufbackbrezeln nur 12 min. backen, sodass die Brezeln leicht angebacken sind, abkühlen lassen und einfrieren. Die Brezeln im vorgeheizten Ofen bei Heißluft 180 °C ca. 10 – 15 min. aufbacken.

Schnelle Dinkelseelen

Zutaten (für 9 kleinere Seelen):

500 g	Dinkelmehl Type 630
15 g	Hefe
1 Prise	Zucker
10 g	Salz
Ca. 340 ml	Wasser, lauwarm

Zum Bestreuen:

Etwas	Brezelsalz, grob oder
Etwas	Kümmel oder Schwarzkümmel oder
Etwas	Reibekäse und Paprikapulver oder
Etwas	Sesam

Zubereitung:

Mehl in eine große Schüssel geben und in der Mitte eine Mulde bilden.
Die Hefe in die Mulde bröckeln und eine Prise Zucker dazugeben.
Das Salz auf den Rand geben.
Die Hälfte des Wassers auf die Hefe geben und mit der Gabel verquirlen.
Den Teig mit den Knethaken des Handrührgerätes verkneten, restliche Wassermenge dazugeben
--→ relativ weicher Teig!!!
Die Schüssel gut mit Frischhaltefolie abdecken und den Teig über Nacht im Kühlschrank gehen lassen.

Den Backofen auf 225 °C Umluft vorheizen.

Blech mit Backpapier belegen. Mit feuchten Händen Seelen formen, mit etwas Milch betupfen (ergibt eine schöne Bräunung) und nach Belieben mit Salz, Kümmel, Paprika und Käse bestreuen.
Die Seelen in den heißen Ofen schieben und ca. 18-20 Minuten backen.

Hafer-Meerrettich-Aufstrich

Zutaten:

1 TL	Rapsöl	Etwas	Zitronensaft
1 kl.	Zwiebel	Etwas	Tafelmeerrettich
50 g	Haferflocken		
150 ml	Gemüsebrühe		

Zubereitung:

Rapsöl erhitzen, Zwiebelwürfel darin andünsten. Die Haferflocken dazugeben und mitrösten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Zuletzt mit Zitronensaft und Meerrettich abschmecken.

Humus/Kichererbsenaufstrich

Zutaten:

½ Dose	Kichererbsen (ca. 130 g Abtropfg.)
½ EL	Senf
40 ml	Wasser
1 TL	Zitronensaft
Etwas	Kreuzkümmel, Curry, Orientalische Gewürzmischung, Pfeffer, Salz, Petersilie

Zubereitung:

Alles zusammen in einem Behälter mixen und mit den Gewürzen abschmecken.

Kidneybohnenpaste

Zutaten:

1 Dose	Kidneybohnen
1	Knoblauchzehe
½ TL	Sambal Olek
Etwas	Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Alle Zutaten in einem hohen Gefäß durchmixen und abschmecken.

Schnelles Ketchup

Zutaten:

1 kl.	Zwiebel	1 TL	Honig
1 Zehe	Knoblauch	1 TL	Weißweinessig
1 TL	Rapsöl	2 EL	Tomatenmark
200 g	Passierte Tomaten	Etwas	Salz, Chili, Oregano

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch fein hacken und im heißen Rapsöl in einem flachen Topf anschwitzen. Dann alle anderen Zutaten dazugeben und unter Rühren ca. 15 – 20 min. köcheln lassen. Abschmecken und abkühlen lassen.

Sonnenblumenkern-Aufstrich

Zutaten:

100 g	Sonnenblumenkerne
20 g	Rucola
80 ml	Gemüsebrühe
Etwas	Knoblauch, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen. Knoblauch schälen, pressen und zusammen mit dem Rucola und den Gewürzen dazu geben. Alles pürieren und abschmecken.

Weißer Bohnen-Paprika-Aufstrich

Zutaten:

½ Dose	Weiße Bohnen (ca. 130 g Abtropfg.)
2-3 EL	Ajvar
Etwas	Rucola, Pfeffer und Salz

Zubereitung:

Alle Zutaten mixen und abschmecken.

Geröstetes Müsli

Zutaten:

Haferflocken
Dinkelflocken
Dinkelflakes / Cornflakes ohne Zucker
Sonnenblumenkerne
Sesam
Kokosraspel
Nüsse (gehackt oder ganz)
Gewürze (z.B. Vanille, Zimt, Lebkuchengewürz,...)
Eine Prise Salz
Leinsamen

Zubereitung:

Alle Zutaten, außer die Leinsamen, Dinkelflakes / Cornflakes in einer beschichteten Pfanne nach und nach anrösten.
Wenn die gewünschte Röststufe erreicht ist, eine Prise Salz und Gewürze wie Vanille oder Zimt nach Belieben dazugeben. Abkühlen lassen und die Leinsamen, Dinkelflakes / Cornflakes dazu mischen.
Das Müsli in ein gut verschließbares Gefäß abfüllen.

Tipp:

Trockenfrüchte (Rosinen, getr. Apfel, Cranberrys,...) und gefriergetrocknete Früchte (Himbeeren, Erdbeeren,...) geben dem Müsli einen fruchtigen Geschmack. Diese sollten ebenfalls erst nach dem anrösten dazugegeben werden.
Auch andere Gertreideflocken (Roggen, Gerste,...), gepuffte Getreide (z.B. Dinkel, Reis, Hirse, Amaranth) oder Haferfleks (ohne Zucker) sind sehr lecker.

Knuspermüsli (Granola)

Zutaten (für ca. 10 Portionen):

1 EL	Rapsöl
75 g	Honig
150 g	Haferflocken
50 g	Nüsse
3 EL	Sonnenblumenkerne
2 EL	Sesam
Etwas	Salz, Zimt

Zubereitung:

Haferflocken, Nüsse, Sonnenblumenkerne, Sesam, Zimt und Salz vermischen. Öl und Honig in einen Topf geben und bei niedriger Hitze schmelzen. Dabei immer wieder umrühren, dann zu der Haferflocken-Mischung geben. Die Zutaten solange vermischen, bis alles schön durchgefeuchtet ist. Zuletzt auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 10 min. backen. Dann mit einem Pfannenwender die Stücke wenden. Weitere 6-8 min. backen. Tipp: Das Granola kann für 2 Wochen vorbereitet werden, einfach nach dem Auskühlen in eine Vorratsdose abfüllen. Variation: Mit getrockneten Früchten.

Frischkornmüsli

Zutaten:

1	Birne
1	Apfel
½	Banane
150 g	Tiefkühlbeeren
100 g	Sechskornschrot
20 g	Leinsamen
20 g	Sesam
20 g	Sonnenblumenkerne
400 g	Magerquark
400 g	Naturjoghurt
100 ml	Orangensaft

Beachte:

Das Müsli einen Tag vor dem Verzehr zubereiten, dass der Schrot quellen kann.

Zubereitung:

Birne und Apfel waschen und grob raspeln. Alle Zutaten, außer dem Obst vermischen, zum Schluss das Obst unterheben. Die Tiefkühlbeeren können im gefrorenen Zustand dazugegeben werden. Im Kühlschrank bis zum nächsten Morgen durchziehen lassen.

Chinesisch

Glücksrollen mit Erdnussdipp und süß-scharfem Dipp

Zutaten (für 8 Stück):

10 g	Erdnussöl
75 g	Champignons
Etwas	Ingwer
1	Knoblauchzehe
75 g	Karotte
75 g	Weißkohl
20 g	Frühlingszwiebel
15 g	Glasnudeln
Etwas	Salz, Pfeffer, Sojasoße
8	Frühlingsrollenblätter (je 6 g)

Zubereitung:

Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen. Champignons und Ingwer fein hacken. Knoblauch pressen. Karotten in feine Stifte schneiden, den Weißkohl hobeln und die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Die Glasnudeln ca. 10 min. in kaltem Wasser einweichen. Alles nacheinander in die Pfanne geben und kurz anbraten. Mit Pfeffer, Salz und Sojasoße abschmecken und weiter garen. Das Gemüse darf noch biss haben, abkühlen lassen.
Die Frühlingsrollenblätter in lauwarmem Wasser einweichen.
Wichtig: einzeln und nur kurz eintauchen, ansonsten kleben die Blätter aneinander und werden zu weich.
Die Füllung in die Mitte der Blätter legen, rechts und links einschlagen und zusammenrollen.

Erdnussdipp

Zutaten:

1	Knoblauchzehe
Etwas	Ingwer
2 EL	Sojasoße
2 EL	Honig
1	Limette
100 g	Erdnussbutter

Zubereitung:

Limette auspressen.
Knoblauch und Ingwer schälen und sehr fein hacken.
Mit Sojasoße, Honig, Limettensaft und Erdnussbutter verrühren.

Süß-scharfer Dipp

Zutaten:

1	Rote Paprika
1	Knoblauchzehe
Je 1 EL	Zucker und Weißweinessig
Etwas	Chiliflocken und Salz

Zubereitung:

Paprika klein schneiden, den Knoblauch schälen und pressen. Zusammen mit dem Zucker in einen Topf geben, aufkochen lassen, weich garen und anschließend mit einem Mixstab pürieren. Bei mittlerer Hitze weiter köcheln und einziehen lassen.
Mit Weißweinessig, Chili und Salz abschmecken.

Chinesisch

Erdnuss-Kokos-Hühnchen mit gebratenem Gemüse

Zutaten:

400 g	Hähnchenbrust
1	Knoblauchzehe
1 Stück	Ingwer
2 EL	Rapsöl
3 EL	Sojasoße
Etwas	Curry, Chilli, Pfeffer, Salz
250 ml	Kokosmilch
3 EL	Erdnussbutter
1	Paprika
1	Karotte
1	Zucchini
1	Zwiebel
Etwas	Pfeffer, Salz, Petersilie

Zubereitung:

Hähnchenbrust in Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.
Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Hähnchenstücke anbraten, den Knoblauch und Ingwer zugeben und mitbraten. Mit Curry, Pfeffer, Salz und Sojasoße würzen.
Dann die Kokosmilch und Erdnussbutter hinzufügen und unterrühren.
Für das Gemüse die Paprika in grobe Würfel schneiden.
Die Zucchini längs halbieren und in Scheiben schneiden oder hobeln.
Die Karotte schälen und in Stifte hobeln.
Die Zwiebel schälen und in gröbere Stücke schneiden.
Paprika, Zwiebel und Zucchini nacheinander scharf anbraten und mit Pfeffer und Salz würzen.
Petersilie hacken und zu dem Gemüse geben.

Dazu passt: Basmatireis, Parboiledreis, Wildreis, ... (pro Person 40 g)

Chinesisch

Kokosbällchen aus Biskuit

Zutaten (für ca. 25 Bällchen):

Biskuit:

7	Eier
1 Prise	Salz
5 EL	Wasser, kalt
150 g	Zucker
1 Msp.	Gemahlene Vanille
200 g	Mehl
1 Pck.	Backpulver

Masse:

200 ml	Süße Sahne
1 Prise	Salz
1 Pck.	Sahnesteif
500 g	Quark
200 g	Saure Sahne
50 g	Zucker
1 Msp.	Gemahlene Vanille
80 ml	Amaretto / Apfelsaft
200 g	Kokosraspeln

Zubereitung:

Biskuit:
Den Backofen auf 150 °C vorheizen. Die Eier mit einer Prise Salz und dem kalten Wasser sehr schaumig rühren.
Den Zucker und die Vanille so lange unterrühren, bis er sich komplett gelöst hat.
Das Mehl mit Backpulver mischen, sieben und vorsichtig unter die Eischaummasse heben.
Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen.
Den Biskuitteig ca. 25-30 min. auf 150 °C backen.

Nach dem Abkühlen den Teig in eine große Schüssel geben und in kleine Stücke reißen.

Masse:
Die Sahne mit einer Prise Salz und dem Sahnesteif steif schlagen.
Den Quark mit der sauren Sahne, dem Zucker, der Vanille und dem Amaretto / Apfelsaft verrühren.
Zuletzt die steif geschlagene Sahne unterheben.
Die Masse zu den Bröseln geben und alles miteinander vermischen.

Die Hände leicht anfeuchten, dann „eiergroße" Kugeln formen, in Kokosraspeln wälzen und in Muffin-Papierförmchen setzen.

Abwandlung:

Mit Früchten wie z.B. Mandarinen, Pfirsiche,...
Wichtig: Wenn die Früchte in die Masse kommen, dann ohne Amaretto / Apfelsaft, da die Masse sonst zu flüssig wird!

Griechisch

Fetacreme mit Paprika und Kräutern

Zutaten:

150 g	Fetakäse
150 g	Frischkäse
1	Rote Paprika
1	Knoblauchzehe
Etwas	Kräuter der Provence
Etwas	Oregano
Etwas	Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Paprikaschote und Fetakäse fein würfeln, zusammen mit dem Frischkäse zu einer cremigen Masse pürieren. Knoblauch pressen und mit den Kräutern zu der Creme geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen. Dazu passt: Baguette.

Krautsalat

Zutaten:

500 g	Weißkohl
1 kl.	Zwiebel

Dressing:

1 EL	Zucker
1 EL	Olivenöl
1 EL	Kräuteressig
1 EL	Salz
1 TL	Pfeffer

Zubereitung:

Den Strunk vom Kohl entfernen. Den Kohl fein raspeln.
Zwiebel würfeln und dazugeben. Aus Zucker, Öl, Essig, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen, kräftig in das Kraut einkneten und einige Stunden durchziehen lassen.

Griechisch

Kritharaki mit Hackfleisch, Gemüse und Feta

Zutaten:

400 g	Hackfleisch	200 g	Paprika
240 g	Kritharaki (griechische Reisnudeln)	500 ml	Gemüsebrühe
100 g	Käse, gerieben	150 g	Tomatenmark
100 g	Feta	1	Zwiebel
200 g	Karotte	1	Knoblauchzehe
100 g	Zucchini	Etwas	Oregano, Paprika, Chili
		Etwas	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch hacken.
Hackfleisch in einer großen Pfanne zusammen mit Zwiebeln und Knoblauch krümelig anbraten.
Tomatenmark unterrühren, Brühe zugeben und aufkochen lassen.
Das Gemüse waschen, schälen, klein würfeln und dazugeben.
Nudeln hinzufügen, alles zusammen 15 Minuten köcheln lassen, bis die Nudeln weich sind.
Die Masse soll nicht zu fest werden, daher immer wieder Wasser nachgießen.
Den Feta würfeln.
Alles in eine Auflaufform geben, Reibekäse und Fetawürfel darüber streuen.
Im Backofen bei 180 °C ca. 10 - 15 min. überbacken.

Griechisch

Galaktoboureko - Griechischer Grießauflauf

Zutaten (für 8 Portionen):

Grießauflauf:

50 g	Grieß
½ TL	Zimt
1 Packung	Vanillepuddingpulver
700 ml	Milch
4 Stück	Eier
60 g	Zucker
10 g	Weiche Butter für die Form
1 Packung	Strudel -/ Yufkateig
20 g	Weiche Butter zum Bestreichen

Sirup:

½	Zitrone
80 g	Zucker
120 ml	Wasser
½ TL	Zimt

Zubereitung:

Der Grieß mit dem Zimt und dem Vanillepuddingpulver vermischen und mit etwas kalter Milch anrühren. Die restliche Milch erhitzen, das Pudding-Grieß-Zimt-Gemisch einrühren und aufkochen lassen, bis ein dicker Grießbrei entsteht. Etwas abkühlen lassen. Eier und Zucker mit dem Handrührgerät schaumig rühren und unter die ausgekühlte Grießmasse heben.

Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen. Dann ca. 6 Blätter des Teiges auf einmal in die Auflaufform legen. Die Creme darauf verteilen. Die weiteren Teigblätter einzeln nacheinander auf die Masse legen und immer wieder mit Butter bestreichen. Im Backofen bei 180 °C Ober - / Unterhitze ca. 30 min. goldbraun backen.

Zitrone auspressen, alle Zutaten in einen Topf geben, aufkochen und etwas einziehen lassen. Den Sirup langsam und gleichmäßig auf den heißen Grießauflauf gießen und einsickern lassen. Je nachdem, wie süß man es haben möchte, kann vom Sirup auch etwas zurückbehalten werden.

Tipp:

Alternativ kann auch Blätterteig verwendet werden, hier wird die Hälfte des Blätterteigs auf den Boden der Form gelegt und die zweite Hälfte wird als Deckel auf die Grießmasse gegeben.

Italienisch

Auberginen- und Zucchiniröllchen

Zutaten (für 8 Röllchen):

1	Aubergine
1	Zucchini
2 EL	Rapsöl
2-3 EL	Pesto Rosso
8 dünne Scheiben	Magerer, geräucherter Schinken
1 TL	Rapsöl
1	Knoblauchzehe
200 g	Mozzarella

Zubereitung:

Die Aubergine und Zucchini längs in Scheiben (max. 3 mm) mit dem Küchenhobel hobeln und im Rapsöl beidseitig braun anbraten.
Dann auf eine Küchenrolle legen, dass das Fett abtropfen kann.
Leicht abgekühlt etwas Pesto auf jede Scheibe des Gemüses streichen, eine Scheibe geräucherten Schinken darauf legen, zusammenrollen und mit einem Zahnstocher fixieren.

Eine kleine Backform mit Rapsöl ausfetten, wichtig ist, dass die Form an keiner Stelle trocken ist.
Knoblauchzehen schälen, halbieren und gleichmäßig in der Form auslegen.
Die Röllchen in die Form geben und den Mozzarella in dünne Scheiben geschnitten darüber geben.

Bei 160°C Heißluft ca. 20-25 Minuten überbacken.

Dazu passt: Salat.

Italienisch

Gnocchi mit Spargel und Frühlingskräuterpesto

Zutaten:

Gnocchi:

500 g	Mehlige Kartoffeln
3	Eigelb
200 – 300 g	Mehl
Etwas	Salz, Pfeffer, Muskat
1 EL	Olivenöl fürs Kochwasser
1 EL	Rapsöl

Spargel:

800 g	Grüner Spargel
1 TL	Zitronensaft
Etwas	Muskat, Pfeffer, Salz

Pesto:

25 ml	Rapsöl
30 g	Pinienkerne
30 g	Sonnenblumenkerne
1 Bund	Basilikum
1 Bund	Glatte Petersilie
1	Knoblauchzehe
60 g	Parmesan, gerieben
Evtl. etwas	Wasser

Zubereitung:

Kartoffeln mit Schale in Salzwasser, ca. 30 Minuten gar kochen. In der Zwischenzeit für das Pesto die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Die Kräuter abbrausen und zupfen.
Die Knoblauchzehe schälen, mit Kräutern, 20 g der Pinienkerne und dem Rapsöl pürieren.
10 g des Parmesans dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Kartoffeln nach der Kochzeit etwas abkühlen lassen und pellen. Warme Kartoffeln pressen.
Eigelb, Weizenmehl, Salz, Pfeffer und Muskat dazugeben. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten.
Mehl nach und nach dazugeben, bis der Teig sich gut zu Rollen formen lässt. Teig halbieren und jede Hälfte auf etwas Mehl zu einer Rolle von etwa 2 cm Durchmesser formen. Die Rollen in 2 cm breite Stücke schneiden und nochmals mit Mehl bestäuben, sodass die Gnocchi nicht zusammenkleben.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen, das Wasser darf gut sprudeln, Olivenöl dazugeben und die Gnocchi ins Wasser geben. Sobald sie aufsteigen, den Topf vom Herd nehmen und die Gnocchi noch 2 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen, vorsichtig kalt abbrausen und gut abtropfen lassen.
Den Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und die Stangen im unteren Drittel schälen.
In kochendem Wasser mit Zitronensaft, Muskat und Salz 2 - 3 Minuten bissfest garen, herausnehmen und abtropfen lassen.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Gnocchi goldbraun anbraten. Spargel dazugeben und kurz erwärmen, dann mit dem Pesto anrichten. Mit den restlichen Pinienkernen und dem Parmesan bestreuen.

Italienisch

Italienischer Zitronenkuchen

Zutaten:

Teig:

300 g	Weizenmehl Type 405
150 g	Zucker
2	Eier
100 g	Butter

Füllung:

2	Eier
6 EL	Zucker
2	Zitronen
1 TL	Butter

Bei Bedarf: Puderzucker

Zubereitung:

Aus Mehl, Zucker, Eier und Butter einen Mürbeteig kneten und zwei Teigscheiben herstellen.
Den Teigboden in eine gefettete Springform legen. Die Zitronenschale abreiben, den Saft auspressen, Eier, Butter und Zucker dazugeben und alles miteinander vermischen.
Über dem Wasserbad erhitzen, bis die Creme beginnt fest zu werden.
Die Creme auf den Teigboden geben und die zweite Teigscheibe darauf legen.
Bei ca. 200 °C Heißluft ca. 30 min. backen. Bei Bedarf nach dem Abkühlen mit Puderzucker bestreuen.

Mexikanisch

Avocado-Apfel-Tatar mit Mozzarella

Zutaten:

180 g	Mozzarella
1 großer	Apfel
1 reife	Avocado
Frischer	Basilikum

Dressing:

1 kleines Stück	Ingwer (ca. 1 cm groß)
1 frische	Chilischote
1/2	Zitrone
2 EL	Weißweinessig
Etwas	Salz, Pfeffer
1 EL	Olivenöl

Zubereitung:

Für das Dressing Ingwer schälen und sehr fein würfeln. Chili putzen, längs aufschneiden, entkernen, waschen und fein hacken. Zitrone halbieren und auspressen.
Ingwer, Chili, Zitronensaft, Essig, Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren.

Für das Tatar Mozzarella in kleine Würfel schneiden und mit ca. 1/3 des Dressings mischen.
Apfel schälen, vierteln, entkernen und fein würfeln. Avocado halbieren und Stein herauslösen.
Fruchtfleisch aus der Schale lösen und klein würfeln. Apfel- und Avocadowürfel mit dem Rest des Dressings mischen.
Basilikum waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.
Mozzarella, Basilikum und Avocadomix abwechselnd schichten.

Mexikanisch

Tortilla-Wraps mit Chili con Carne

Zutaten (für 4 Portionen):

2	Gelbe oder Rote Paprika
1	Möhre
1 kleine Dose	Mais
1 kleine Dose	Kidneybohnen
1	Zwiebel
500 ml	Passierte Tomaten
400 g	Hackfleisch
1 TL	Rapsöl
200 g	Saure Sahne
8 kl./ 4 gr.	Tortillas
Etwas	Chili, Paprika, Kreuzkümmel, Curry, Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Zwiebeln fein würfeln, Paprika und Möhren in Würfel schneiden. Zwiebeln anbraten, danach das Hackfleisch krümelig braten. Das Gemüse dazugeben und mitbraten lassen.
Nach ca. 10 min. die passierten Tomaten dazugeben und mit den Gewürzen die Füllung abschmecken.
Die Wraps erwärmen, mit saurer Sahne bestreichen, die Füllung darauf geben und die Tortillas zusammenrollen.

Tipp:

Die Wraps überbacken, dazu die Tortillas in eine Auflaufform geben und 100 g geriebenen Käse darüber streuen.

Mexikanisch

Guacamole

Zutaten (für 4 Portionen):

1 reife	Avocado
1 kleine	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
4 – 5	Cocktailtomaten
½	Limette
1 – 2 EL	Magerquark / Frischkäse
Etwas	Curry, Kreuzkümmel, Chili, Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Knoblauchzehe pressen oder sehr fein hacken. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden, Avocado aus der Schale herausholen, mit einer Gabel fein zerdrücken.
Die Zwiebelwürfel, Knoblauch, Tomatenwürfel, Quark/Frischkäse und den ausgepressten Limettensaft hinzufügen und mit Curry, Kreuzkümmel, Chili, Pfeffer und Salz abschmecken.

Sour Cream

Zutaten (für 8 Portionen):

200 g	Saure Sahne
200 g	Magerquark
Etwas	Schnittlauch
1 kl.	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2 EL	Weißweinessig
1 Prise	Zucker
1 Spritzer	Zitronensaft
Etwas	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Schnittlauch in sehr feine Ringe schneiden, Knoblauchzehe schälen und pressen. Die Zwiebel schälen und sehr fein hacken. Alle Zutaten gut miteinander vermischen und abschmecken.

Mexikanisch

Mango-Bananen-Carpaccio mit Bountycreme

Zutaten Creme:

400 ml	Milch
100 ml	Kokosmilch
1 Pack	Vanillepuddingpulver
1 EL	Zucker
1 Msp.	Gemahlene Vanille
6 Riegel	Bounty ©
100 g	Saure Sahne/Schmand

Zutaten Carpaccio:

1	Mango
1	Banane
1 TL	Zitronensaft

Zubereitung:

Die Bountys ca. 2 Stunden in den Gefrierschrank legen.
Von der Milch 2-3 EL abnehmen, Vanillepuddingpulver darin anrühren und die restliche Milch mit der Kokosmilch erhitzen. Angerührtes Vanillepuddingpulver in die heiße Milch einrühren und köcheln lassen, bis der Pudding andickt. Zum Schluss Zucker und Vanille dazugeben. Pudding in eine hitzebeständige Schüssel füllen. Frischhaltefolie direkt auf den Pudding legen, dass sich keine Haut bilden kann und kalt stellen.

Bountys aus dem Tiefkühler nehmen und in kleine Stücke schneiden.

Für die Creme den Pudding mit saurer Sahne / Schmand und 4 EL Kokosmilch vermischen und die Bountystücke unterheben.

Mangos schälen, den Kern entfernen und in hauchdünne Scheiben schneiden.
Die Bananen schälen und längs in feine Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.
Die Mango- und Bananenscheiben zusammen mit der Creme auf Tellern anrichten.

So können Sie Ihre Getränke aufwerten

Ihnen ist immer nur Wasser zu langweilig und Sie brauchen etwas mit Geschmack?
Wir haben Ideen wie Sie ihr Wasser interessanter und abwechslungsreicher gestalten können, ohne auf Fruchtsäfte oder zuckerhaltige Getränke zurückgreifen zu müssen.

• Frische Früchte wie Himbeeren, Erdbeeren, Zitrone, Orange, Apfel, Melone, Grapefruit, Maracuja, Ananas, Pfirsiche, Mandarinen, Aprikosen, Birne, Blutorange, Granatapfelkerne etc. hinzugeben

• Sehr gut geeignet ist auch tiefgekühltes Obst jeglicher Art, es gibt nicht nur Geschmack, sondern auch Farbe ab. Außerdem wird Ihr Getränk gekühlt und Sie sind unabhängig von der Jahreszeit.

• Kräuter und Gewürze wie Minze, Rosmarin, Basilikum, Thymian, Zitronenmelisse, Waldmeister, Lavendel, Ingwer, Zimtstange oder auch Gurke bringen andere Geschmacksrichtungen in Ihre Getränke.

• Selbstgemachte Früchte - oder Kräutereiswürfel werten jedes Getränk optisch auf. Dazu frische Beeren, Limetten, Zitronen, anderes Obst, Kräuter oder essbare Blüten in eine Eiswürfelform legen, diese mit Wasser auffüllen und einfrieren.

• Verschiedene Teesorten, ob kalt oder warm, bringen ebenfalls Abwechslung in Ihren Trinkalltag.

• Seien Sie kreativ und mutig, kombinieren Sie Kräuter und verschiedene Früchte miteinander.
Hier einige Beispiele aus unserer Interkulturellen Küche:

• Orange – Rosmarin • Zitrone – Minze • Himbeere – Thymian • Gurke - Zitrone • Pfirsich – Ingwer
• Erdbeere – Basilikum • Apfel – Birne

Herausgeber:

Klinik am schönen Moos
Am schönen Moos 7
88348 Bad Saulgau

Tel. 07581-507 - 0
Fax. 07581-507 - 211
info@klinik-a-s-moos.de

Autoren:
Sabrina Eisele, Diätassistentin
Lisa Herter, Diätassistentin

Konzeption, Gestaltung und Fotografie:
Jana Neumann

Klinik am schönen Moos

Klinik für Psychosomatische Medizin
Psychiatrie und Psychotherapie