

Das Kochbuch für das kleine Geld



Bild: © Christine Sponchia / Pixabay

Rezeptsammlung zusammengestellt
vom Aktiv- und Gesundheitscenter



VFBQ Bad Freienwalde e. V.

Verein zur Förderung von Beschäftigung und Qualifizierung Bad Freienwalde e. V.

Verein zur Förderung von Beschäftigung
und Qualifizierung Bad Freienwalde e. V.

Am Weidendamm 7 | 16259 Bad Freienwalde
TEL +49 33 44 33 19 41 FAX +49 33 44 33 19 40
MAIL sekretariat@vfbq.de WEB www.vfbq.de



1. Vorwort

So, wie sollten wir am besten anfangen? „Sehr geehrte Damen und Herren“ oder doch besser „Guten Tag und da sind wir“????

Ja diese Frage haben wir uns auch gestellt, als wir als Gruppe angefangen haben, dieses Buch zu schreiben. Ja, wer sind wir eigentlich? Wer ist diese sogenannte Gruppe? Wir sind eine Gruppe des Aktiv- und Gesundheitscenters einer Maßnahme zur Integration.

Dazu kommt noch, dass wir ein ziemlich bunt durchgewürfelter Haufen sind. Jede Altersgruppe ist vertreten und jeder hat auch einen anderen Geschmack, andere Weltansicht und und und... Das klingt ziemlich lustig, oder? Ist es auch eigentlich, aber doch müssen wir auch etwas tun. Der Sinn der Maßnahme ist, dass wir uns gesund ernähren und auch Sport treiben, außerdem haben wir auch Kompetenztraining und dergleichen, um aktiv an der Integration mitzuarbeiten.

Das bedeutet also nicht nur Spaß, schade, gehört aber dazu. Nun aber zum eigentlichen Thema: „Gesunde Ernährung!“

Was ist das eigentlich? Ja, das könnten wir jetzt ins Unendliche ausführen, aber seien wir doch mal ehrlich, jeder versteht etwas anderes darunter. Genau das wollen wir in diesem Buch thematisieren. Zusätzlich gibt es Tipps, wie man preiswert und trotzdem gesund einkaufen kann.

Jetzt könnten wir natürlich noch ewig lange ausholen und schreiben, aber seien wir mal ehrlich, ihr die ihr dieses Buch in der Hand haltet, wollt es lesen und nicht ewig unseren Umschreibungen folgen. Na denn, auf geht's und viel Spaß beim Nachkochen.

Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort	1
2. Günstig Kochen: Tipps, Tricks	7
3. Frühstück	9
3.1 Frühstück günstig gemacht	9
Klassisches Porridge	11
Porridge vereinfacht	12
Englische Muffins.....	13
Bunt-geschichteter Obstsalat.....	14
Bunter Obstsalat.....	15
Avocado-Eiersalat ohne Mayonnaise.....	16
Guacamole Yucatan.....	17
3.2 kleine Snacks	18
BBQ-Hähnchen-Baguette	19
Bruschetta	20
Zucchini-Chips.....	21
Auberginen-Chips.....	22
3.3 Salate	23
Paprikasalat.....	24
Rote-Bete-Apfel-Salat	25
Rote-Linsen-Salat mit Roter Bete	26



4. Vorspeisen.....	28
4.1 kalte Vorspeisen.....	29
Kalte Gurkensuppe.....	29
Kalte Gurken-Avocado-Suppe mit Chorizo und Bacon.....	30
Zucchini-Tomaten-Vorspeise.....	31
4.2 warme Vorspeisen.....	32
Brokkoli-Creme-Suppe.....	32
Leichte Zucchini-Suppe.....	33
Saure-Gurken-Suppe.....	33
5. Hauptgänge.....	34
5.1 mit Geflügel.....	35
Klassisches Bauernfrühstück.....	35
Gefülltes Pitabrot.....	36
Geflügelbratwürstchen mit gedünsteten Tomaten.....	37
5.2 mit Fisch.....	38
Seehecht mediterran.....	38
5.3 Vegetarisch.....	39
Kartoffel-Champignon-Rucola-Pfanne.....	39
Arme-Leute-Essen.....	40
Brat-Möhren-Kartoffeln an Feldsalat mit Kiwi-Joghurt-Senf- Dressing..	41
Gebratene Gnocchi mit gedünsteter Rote Bete.....	42



6. Desserts	44
6.1 kalte Desserts.....	45
Eichkatzerls Erdbeer-Rhabarber-Kompott.....	45
Yogurette-Eis.....	46
Schnelles Mandarinen-Quark-Dessert.....	47
6.2 warme Desserts.....	48
Warmer Apple Pie.....	48
Warme Erdbeerschnitten.....	49
Irische Versuchung.....	50
7. Smoothies	52
Skin firming smoothie.....	57
Grüne Power aus dem Mixer: Green Smoothie Fotolia.....	58
Der Glowing Green Power Smoothie.....	59
Nicht nur für Langschläfer: Breakfast Smoothie.....	60
Coffee Protein Smoothie.....	61
Cherry Coffee Blast.....	62
Coffee-Joghurt-Smoothie.....	63
8. Was kann ich mir für Kaltgetränke machen, die leicht und kalorienarm sind?	64
Blauberspritzer.....	64
Aprikosen-Orangen-Wasser mit Thymian.....	65
Ingwer-Apfel-Getränk.....	65
Rhabarbersaft mit Himbeeren und Limette.....	66
9. Schlusswort	68



2. Günstig Kochen: Tipps, Tricks

Gutes Essen muss nicht teuer sein. Wir verraten Tipps und Tricks, wie man günstig kochen kann und es trotzdem fein schmeckt. Inklusive Rezepte, Stromspar-Regeln und Einkaufstipps.

Günstig einkaufen

Das meiste Geld spart man beim Einkaufen. Das heißt aber nicht, dass man alles beim Discounter kaufen muss. Achte immer auf Qualität und bevorzuge regionale Produkte. Hier außerdem mehr wertvolle Tipps zum günstigen Einkaufen:

Geh nicht hungrig einkaufen und schreibe einen Einkaufszettel vorher – so landen keine teuren „Spontankäufe“ im Wagen.

Kauf Produkte, die Saison haben, diese sind günstig und kommen nicht von weit her.

Fertigprodukte meiden, diese sind meist teurer als die frischen Lebensmittel.

Achte unbedingt auf den Kilopreis – es gibt oft Mogelpackungen, die groß aussehen, in denen aber weniger drin ist.

Einige Bäcker bieten abends das Brot vom Tag günstiger an – greif ruhig zu.

Großpackungen sind preiswerter als kleine „Single - Portionen“.

Nach Angeboten Ausschau halten, aber Vorsicht vor „Scheinrabatten“. Die „Hausmarken“ der Supermärkte bevorzugen, diese sind wesentlich günstiger als vergleichbare Markenprodukte.

Auf Wochenmärkten sind Obst und Gemüse oft billiger, bei Bauern in der Nähe Eier und Kartoffeln holen.

Strom sparen beim Kochen

Nicht nur preiswerte Zutaten machen das Kochen günstig, sondern auch ein niedriger Stromverbrauch. Denn Strom wird immer teurer und belastet die Haushaltskasse. Mit diesen Stromspar-Regeln kannst du den



Energieverbrauch in der Küche senken und so günstiger kochen:

Der Kochtopf sollte ein bisschen größer als die Herdplatte sein. Dunkle und schwere Töpfe leiten die Hitze besser weiter.

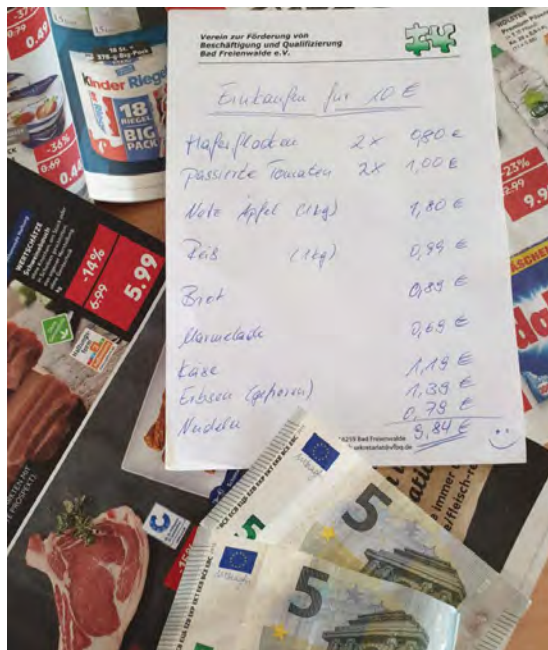
Immer passende Kochdeckel nehmen, so „verdampft“ keine Energie. Nachwärme der Herdplatten und des Backofens nutzen.

Wenig Wasser zum Kochen nehmen: Es reicht, wenn das Lebensmittel bedeckt ist.

Schnellkochtöpfe bei lange garenden Gerichten, wie z.B. Gulasch, Kartoffeln, etc. verwenden.

Vorheizen des Backofens ist nicht nötig (Ausnahme: flaches Gebäck wie Biskuitteig). Die Backofentür immer nur ganz kurz öffnen und nur, wenn unbedingt nötig.

Mit diesen vielen Tipps fällt das günstig Kochen bestimmt nicht mehr schwer.



3. Frühstück

3.1 Frühstück günstig gemacht

Das Frühstück ist eine am Morgen zu sich genommene erste Mahlzeit des Tages.

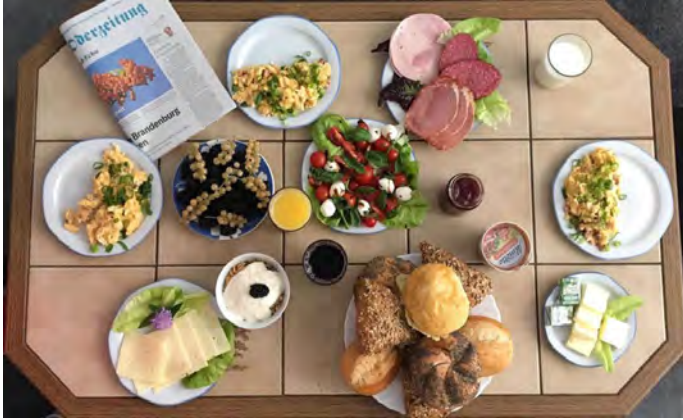
Das Frühstück besteht aus einem Heißgetränk, in der Regel Kaffee, Tee, Milch oder Kakao sowie aus Backwaren, z.B. Brot, Toastbrot oder Brötchen, dazu Butter oder Margarine und als süßer Aufstrich Marmelade, Honig, Nuss-Nougat-Creme, Zuckerrübensirup oder als würziger Belag Wurst oder Käse. Weitere beliebte Bestandteile eines Frühstücks sind Quark, Joghurt, ein Frühstücksei, Müsli, Frühstücksflocken, Saft und Obst.

Eine Sonderform ist der Brunch, der Frühstück und Mittagessen kombiniert und eher am späten Vormittag eingenommen wird.

Gesundheitliche Aspekte

Die Volksweisheit: „Frühstücken wie ein Kaiser, Mittagessen wie ein König und Abendessen wie ein Bettelmann“ trifft meist zu, wird aber nicht immer durchgehalten. So belegen Studien, dass es prinzipiell gleichgültig ist, wie die Energiezufuhr durch Lebensmittel über den Tag verteilt wird, d. h. ob die Hauptmahlzeit morgens, mittags oder abends eingenommen wird. Was zählt, ist nur die Summe der durch Lebensmittel zugeführten Energie pro Tag.





Klassisches Porridge



Zutaten:

- 160 g zarte Haferflocken
- 800 ml Milch
- 1 Prise Salz
- 125 g Mandelkerne mit Haut
- 1 Prise Zimt

Zubereitung:

Haferflocken, Milch und 1 Prise Salz in einem Topf unter ständigem Rühren erhitzen, 2–3 Minuten leicht köcheln lassen, bis eine breiige Konsistenz entsteht.

Mandeln grob hacken. Porridge in Schüsseln anrichten und mit Mandeln und Zimt bestreuen.

Tipp: Frisches Obst der Saison untermischen oder zum Garnieren verwenden.



Porridge vereinfacht



Zutaten:

50 g zarte Haferflocken
Obst je nach Saison
100 g – 150 g Naturjoghurt
evtl. Zucker

Zubereitung:

Geben sie die Haferflocken in eine Müslischale. Schneide als nächstes dein gewaschenes Obst in ca. 1 cm große Würfel und gib es zu den Haferflocken dazu.

Dann nur noch den Joghurt dazu geben und gut umrühren.

Je nach Geschmack kann man etwas Zucker dazu geben.

Sättigt den ganzen Vormittag und liefert einem ausreichend Energie.



Englische Muffins



Zutaten:

100 g Sonnenblumenkerne
150 g Mehl
125 ml Wasser, lauwarm
4 EL Milch, warm
1 Prise Salz
1 Prise Zucker
2 EL Butter
½ Pck. Trockenhefe

Zubereitung:

Alle Zutaten zu einem lockeren Teig verkneten und an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat. Den Teig zu einer 2 cm dicken Platte ausrollen und mit einem Glas Kreise ausstechen. Diese nochmal an einem warmen Ort 10-15 min. gehen lassen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Im vorgeheizten Backofen, bei ca. 200°C, 15 min. hellbraun backen. Nach der Hälfte der Backzeit wenden.



Bunt-geschichteter Obstsalat



Zutaten:

1 Dose Mandarinen (abgetropft)

8 EL Müsli

175 g Frischkäse (fettreduziert)

350 g Obst (gemischt)

Zubereitung:

Mandarinen in ein Sieb geben, dabei den Saft auffangen. Müsli in einer beschichteten Pfanne leicht rösten und anschließend abkühlen lassen.

Frischkäse und die Hälfte des Mandarinen-saftes mit einem elektrischen Handrührgerät verrühren.

Obst in mundgerechte Stücke schneiden und mit Mandarinen zu einem Obstsalat vermischen. Kurz vor dem Servieren abwechselnd mit der Frischkäse-Creme in vier Gläser schichten und mit dem gerösteten Müsli bestreuen.

Tipp: Beträufele den Obstsalat mit etwas Zitronensaft. So verhinderst du, dass die Früchte braun werden und gibst dem Salat eine frisch-säuerliche Note.



Bunter Obstsalat

Zutaten:

- 3 Äpfel
- 2 Bananen
- 2 Pfirsiche oder Nektarinen (oder von jeder Frucht je 1x)
- 2 Kiwis
- 1 Mango
- 1 Orange
- 200 g Weintrauben, kernlos
- 50 g Walnüsse, grob gehackt
- 1 EL Honig, flüssig
- evtl. Zitronensaft



Zubereitung:

Bananen, Kiwis, Mango und Orange schälen. Die Äpfel vom Kerngehäuse befreien, die Pfirsiche entsteinen, das Mango- Fruchtfleisch vom Stein losschneiden (Tipp: dafür ein Glas verwenden und die Mango an der Innenseite entlang ziehen) und die Orange von der weißen Haut befreien. Nun alles in Würfel schneiden und mit den Trauben vermischen. Die Walnüsse darüber streuen, den Honig aufträufeln. Alles gut vermischen und genießen!

Wichtig ist natürlich vor allem, dass alle Früchte gut reif sind - damit der Salat auch wirklich aromatisch wird. Will man ihn längere Zeit stehen lassen, macht es Sinn, 1-2 EL Zitronensaft darunter zu mischen, damit das Obst nicht braun wird, wobei die Orangen und Kiwis auch schon ihren Teil dazu beitragen. Wer mag, kann natürlich Sahne oder beliebige milde Cremes als Beilage reichen.



Avocado-Eiersalat ohne Mayonnaise

Zutaten:

- 4 Eier
- 1 Avocado
- 2 Frühlingszwiebeln
- 4 Scheiben mageren Schinken

Für das Dressing:

- 70 g Naturjoghurt
- 1 EL Sour Cream
- 1 Limette
- 4 Zweige Dill
- Salz und Pfeffer
- 2 Tomaten
- ½ kleinen Salatkopf

Zubereitung:

Eier in kochendem Wasser 10-12 Minuten hart kochen, kalt abschrecken und pellen. Hartgekochte Eier in Würfel schneiden. Avocado halbieren und entkernen. Gitterförmig einschneiden und Fruchtfleisch heraus löffeln. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Dill fein hacken. Limette halbieren und auspressen. Eier, Avocado, Frühlingszwiebeln in einer großen Schüssel vermischen.

Für das Dressing Joghurt, Sour Cream, Limettensaft und Dill verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing über den Eiersalat geben und vermengen, mindestens 1 Stunde kaltstellen. Schinken in einer Pfanne ohne Öl 2-3 Minuten knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Tomaten in Scheiben schneiden. Salatblätter waschen und trockenschleudern. Tomaten, Salatblätter und Eiersalat auf einen Teller verteilen und mit Schinken servieren.



Guacamole Yucatan

Zutaten:

- 2 Avocados
- 2 Limetten
- 1 mittelgroße Zwiebel (etwa 50 g)
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer
- 1 Prise Cayennepfeffer



Die Avocados entkernen und den Inhalt mit einem Löffel in eine Schüssel geben. Sofort den Saft einer Limette zugeben, damit die Avocados nicht braun werden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen, grob zerkleinern und ebenfalls zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer nach Belieben würzen. Das Ganze mit dem Pürierstab zu einer Creme zerkleinern. Zwischendurch den Saft der zweiten Limette so zugeben, dass weder die Schärfe des Pfeffers, die Zwiebel oder die Limette vorschmeckt. Zwischendurch abschmecken.

Tipp: Die Avocados sollten so reif sein, dass sie beim Drücken leicht nachgeben. Wenn die Avocados zu reif sind, wird die Guacamole matschig. Als Notersatz für die Limetten kann man auch eine Zitrone verwenden. Vorsichtig dosieren.

Dazu passen Nacho-Chips oder Mais-Wraps mit diversem Inhalt.

Tipp: Möchten Sie die Creme vorbereiten, sollten Sie einen der Kerne in die Guacamole stecken und das Ganze unter Klarsichtfolie im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Servieren den Kern wieder entfernen. Die Guacamole bleibt so länger grün.



3.2 kleine Snacks

Ein Imbiss ist eine Zwischenmahlzeit.

Arten

Der Begriff ging in den allgemeinen Sprachgebrauch über. So wird in einigen Teilen des deutschen Sprachraums das zweite Frühstück als „Imbiss“ bezeichnet.

Nahezu synonym zu „Imbiss“ wird heute auch der englische Begriff „Snack“ gebraucht.



BBQ-Hähnchen-Baguette



Zutaten:

- 1 Packung Hähnchenbrust (400 g)
- 2 Packungen Baguette Brötchen zum Aufbacken
- 2 Frühlingszwiebeln
- ½ Flasche BBQ-Sauce
- etwas Öl

Zubereitung:

Die Hähnchenbrust in feine Streifen schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Etwas Öl im Topf erhitzen und das Fleisch dann dazu geben und anbraten (Achtung, nicht zu viel Öl, sonst hält die BBQ-Sauce nicht am Fleisch). Nach dem das Fleisch richtig durchgegart ist, die BBQ-Sauce dazugeben, gut umrühren und etwas auf dem Herd schmoren lassen. In der Zwischenzeit können die Baguettes aufgebacken und die Frühlingszwiebeln kleingeschnitten werden. Nach dem die Baguettes nun aufgebacken sind, das Hähnchen mit der BBQ-Sauce vom Herd nehmen.

Die Baguettes beim Aufschneiden nicht ganz durchschneiden. Mit einer Grillzange das BBQ-Hähnchen in die Brötchen füllen und dann mit Frühlingszwiebeln garnieren. Die Menge reicht für ca. 6–8 Portionen.



Bruschetta



Zutaten:

500 g Tomaten
1 Knoblauchzehe
2 Ciabattabrote
etwas Olivenöl
Salz und Pfeffer
frischer Basilikum

Zubereitung:

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Die Tomaten in kleine Stücke schneiden. Den Knoblauch kleinhacken. Das Olivenöl, Salz und Pfeffer zu den Tomaten geben und vorsichtig umrühren.

Das Ciabattabrot in dünne Scheibchen schneiden, mit Olivenöl beträufeln und im Backofen so lange backen, bis die Scheiben eine goldgelbe Farbe haben.

Dann die Ciabattascheibchen mit der kalten Tomatenmasse belegen. Und mit frischem Basilikum garnieren.



Zucchini-Chips



Zutaten:

1 mittelgroße Zucchini

1 ½ EL Öl

Gewürze nach Wahl

Zubereitung:

Die Zucchini waschen und abtrocknen. Dann mit einem Hobel in dünne Scheiben schneiden. Auf einem Blech auslegen, mit Öl bepinseln und nach Wunsch würzen (Wir haben uns für Salz und Paprika entschieden).

Dann für 35-45 Minuten bei 110 Grad Celsius bei Heißluft backen. Dabei immer mal schauen, wie knusprig die Chips bereits sind und ab und zu die Ofentür öffnen, um die Feuchtigkeit rauszulassen.

Es ist zwar etwas Aufwand, aber eine sehr kalorienarme Alternative zu den üblichen Snacks!



Auberginen-Chips



Zutaten:

2 Auberginen
100 g Mehl
etwas Milch, evtl.
250 g Paniermehl, evtl.

Zubereitung:

Man wäscht die Auberginen und trocknet sie danach ab. Dann schält man sie und schneidet oder hobelt sie in 2-3 mm dicke Scheiben.

Dann nimmt man die einzelnen Scheiben und wendet sie im Mehl, bis sie auf beiden Seiten gut bedeckt sind. Nun kommen sie noch bei 180°C für ca. 3 Minuten in die Fritteuse. Wer sie etwas dunkler möchte, kann sie auch gern länger drin lassen.

Wichtig ist, dass man nur immer ein paar Chips gleichzeitig ins Fett gibt, da sie sonst verkleben.

Man kann sich auch noch etwas "mehr" Arbeit machen und die Chips, nachdem man sie im Mehl gewendet hat, in Milch wenden und dann durch Paniermehl ziehen. Dadurch bekommen sie eine schöne "Kruste".



3.3 Salate

Salat steht für:

- Salat (Speise), eine Speise
- bestimmte Pflanzenarten und -sorten,
- roh zu essendes grünes Blattgemüse, zum Beispiel Eisbergsalat oder Endivien
- aus Blattgemüse oder einer Mischung verschiedener Zutaten hergestellte kalte Speise, oft mit einer Salatsoße angemacht



Paprikasalat



Zutaten:

1 Packung Paprika-Mix

etwas Essigessenz

1 Zwiebel

Salz

Pfeffer

etwas Zucker

Zubereitung:

Die Paprika gut waschen und abtrocknen. Danach von innen säubern und alle Kerne vom Fruchtfleisch entfernen. Zunächst die Frucht in Streifen schneiden und danach in etwa 1 cm große Stücke teilen und in eine Schale geben.

Die Zwiebel fein abschälen und in etwa 0,5 cm große Stücke schneiden und ebenfalls mit in die Schüssel zur Paprika geben.

Dann einen Schluck Essigessenz, Salz, Pfeffer und etwas Zucker hinzugeben (nicht zu viel Zucker, da Säure unterstützend zur Fettverbrennung wirkt).

Nachdem alle Zutaten in der Schüssel sind, gut umrühren. Den Salat gut durchziehen lassen (ungefähr ½ Tag).



Rote-Bete-Apfel-Salat



Zutaten:

- 1 Rote Bete (roh)
- 1 Apfel
- 1 TL Saure Sahne
- Salz und Pfeffer
- Essig (Obstessig)
- Öl (Walnussöl)
- evtl. Meerrettich

Zubereitung:

Die Rote Bete schälen und in ganz kleine Würfel schneiden (am besten mit Gummihandschuhen). Den Apfel (ich schäle ihn nicht) entkernen und ebenfalls ganz klein würfeln. Alles mischen, mit Salz, Pfeffer, Essig und Öl würzen und anschließend noch etwas saure Sahne untermischen. Ein wenig Meerrettich kann man auch dazugeben.

Tipp: Für Schärfe noch ein wenig Meerrettich dazugeben.



Rote-Linsen-Salat mit Roter Bete

Zutaten:

200 g rote Linsen
4 Frühlingszwiebeln
½ Bund Petersilie
400 g Rote Bete, gekocht
350 ml Gemüsebrühe
1 TL Senf
3 EL Apfelessig
4 EL Olivenöl
1 TL Curry
1 TL Kreuzkümmel
1 EL Honig
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1 EL Öl im Topf erhitzen und die Linsen darin mit Kreuzkümmel und Curry etwas andünsten. Mit der Brühe ablöschen und ca. 8 bis 10 Minuten köcheln lassen. Danach in ein Sieb gießen, abtropfen und abkühlen lassen.

Die Rote Bete auch in ein Sieb geben, abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Die Petersilie waschen, Blätter abzupfen und grob hacken.

Ein Dressing aus Senf, Honig, Essig, Salz und Pfeffer mischen und die 3 EL Öl erst nach und nach zu dem Dressing geben.

Jetzt erst die Linsen mit Rote Bete und Frühlingszwiebeln vermengen.

Das Dressing und die Petersilie unterheben und mit Pfeffer und Salz abschmecken.



4. Vorspeisen

Eine Vorspeise ist eine kleine Speise, die vor dem Hauptgericht verzehrt wird. Sie soll den Appetit anregen und den größten Hunger dämpfen. Man unterscheidet grob zwischen warmen und kalten Vorspeisen. Als Vorspeise werden leichte, appetitanregende Gerichte gereicht.



4.1 kalte Vorspeisen

Kalte Gurkensuppe



Zutaten:

- 1 Becher Naturjoghurt
- 1 Becher saure Sahne
- 2 EL Öl
- 1 Salatgurke
- 1 Zehe Knoblauch
- Salz und Pfeffer
- Dill

Zubereitung:

Knoblauch schälen und die Gurke kleinschneiden. Alles in einen Mixer geben und verrühren.



Kalte Gurken-Avocado-Suppe mit Chorizo und Bacon

Zutaten:

1 Salatgurke

½ Avocado, das herausgekratzte Fruchtfleisch in Würfel schneiden

500 ml Buttermilch

1 Limette

½ Bund Koriander grün und ½ Bund Petersilie mittelfein gehackt

1 Zehe Knoblauch, fein gewürfelt

1 Chilischote, frische rot

Salz und Pfeffer

1 EL Zucker

1 Pck. Bacon, in Scheiben

150 g Wurst, Chorizo am Stück

2 EL Pflanzenöl

Zubereitung:

Die Salatgurke gründlich waschen, die Enden abschneiden. Die Schale bleibt dran und sorgt für eine satte grüne Farbe. Die Gurke in Stücke schneiden und in den Standmixer geben. Das jeweils halbe Bund Petersilie, Koriander und Avocado ebenfalls mit in den Mixer geben, sowie ¼ der Chilischote. Hinein kommen dann noch 1/2 TL Salz und 1 gehäufter EL Zucker. Jetzt noch die Schale einer halben Limette sowie deren Saft zugeben. Abschließend 300 ml der Buttermilch zugeben und ausgiebig auf höchster Stufe durchmischen. Falls die Suppe jetzt noch zu dickflüssig sein sollte, mit der restlichen Buttermilch auf die gewünschte Konsistenz einstellen. Noch einmal mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken, mixen und die Suppe kaltstellen.

Die Chorizo-Wurst wird in ca. 1 cm dicke Scheiben geschnitten und über die flache Seite auf Schaschlik-Spieße gespießt. Jetzt die Pfanne heiß werden lassen und die Wurstscheiben von beiden Seiten ca. 1 bis 2 Minuten braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Bacon auch von beiden Seiten knusprig anbraten und ebenfalls auf Küchenpapier entfetten. Die gekühlte Suppe noch einmal durchmischen und in Stielgläsern anrichten. Zur Deko Petersilie darüber streuen und die Chorizo-Spieße und den Bacon quer über das Glas legen.



Zucchini-Tomaten-Vorspeise



Zutaten:

- 2 Zucchini
- 3 Tomaten
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 100 ml Olivenöl
- 1 EL Kräuter (Italienische, TK)
- Pfeffer
- wenig Salz

Zubereitung:

Die Zucchini waschen und entweder in Scheiben oder der Länge nach schneiden und in eine Auflaufform schichten. Sie dürfen nur nicht zu dick geschnitten werden.

Tomaten, Knoblauch und die Zwiebel würfeln. Alles mit den Gewürzen und dem Olivenöl mischen und über die Zucchini geben. Bei ca. 200 °C ca. 45 Min. im Ofen garen. Wenn das Gemüse zu braun werden sollte, mit Alufolie abdecken. Erkalten lassen und mit frischen Kräutern und, wer möchte, mit Schafskäse anrichten.



4.2 warme Vorspeisen

Brokkoli–Creme–Suppe



Zutaten:

500 g Brokkoli
500ml Gemüsebrühe
250 ml Milch
etwas Mehl
etwas Salz und Pfeffer
etwas Muskatnuss

Zubereitung:

Brokkoli waschen, einige Röschen abschneiden und beiseitelegen. Die übrigen Röschen kleinschneiden. Größere Stiele evtl. schälen und in Scheiben schneiden.

In einem Topf Brühe mit der Milch aufkochen lassen. Die Röschen und Stielscheiben hineingeben und ca. 5 Min. auf mittlerer Stufe weichkochen lassen. Mit dem Mixer oder Pürierstab feinpürieren. Jetzt die beiseitegelegten Röschen unterheben und bei geringer Stufe bissfest (ca. 5 Min.) in der Suppe garen. Das Mehl mit Wasser zu einer etwas leichten dickflüssigen Masse anrühren. Diese dann mit dazugeben, damit die gewünschte Konsistenz erreicht wird. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.



Leichte Zucchinisuppe

Zutaten:

- 2 Zucchini (oder 1 große selbst gezogene)
- 3 mittelgroße Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Brühe, gekörnt
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Olivenöl

Zubereitung:

Zwiebeln und gewaschene Zucchini grob würfeln. Kartoffeln schälen und ebenfalls grob würfeln. Olivenöl in einem beschichteten Topf erhitzen und Zwiebeln darin andünsten. Zucchini und Kartoffeln dazugeben. Mit Wasser ablöschen (ca. 500 ml). Brühe dazugeben und ca. 30 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Danach alles pürieren und kräftig abschmecken.

Saure-Gurken-Suppe

Zutaten:

- 1 Bund Suppengrün
- 3 große Kartoffeln
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 1 Glas Saure Gurken (Flüssigkeit auffangen)
- 200 ml Sahne
- 1 Bund Dill
- etwas Salz und Pfeffer

Zubereitung

1 Liter Wasser mit 2 EL Instantgemüsebrühe oder selbstgemachte Brühe zum Kochen bringen. Das gewaschene Suppengemüse und die geschälten Kartoffeln kleinschneiden und in den Topf geben. Die Gurken auf der groben Reibe zerkleinern und ebenfalls zur Gemüsebrühe hinzugeben. Alles zusammen 2-3 Minuten kochen lassen und dann mit dem Pürierstab pürieren. Ca. 3 EL von dem Gurkenwasser, ebenso wie die Sahne, hinzugeben und nach Bedarf mit Pfeffer und Salz abschmecken. Mit Dill garnieren.



5. Hauptgänge

Als Hauptgericht, auch Hauptspeise oder Hauptgang, bezeichnet man das Gericht, das in einer Reihe von Gängen, dem sogenannten Menü, die zentrale und dominierende Stelle einnimmt. In der Regel wird das Hauptgericht warm zubereitet und serviert



5.1 mit Geflügel

Klassisches Bauernfrühstück



Zutaten:

1 kg festkochende Kartoffeln
2 Zwiebeln
150 g Kochschinken (Geflügel)
2 EL Butterschmalz
Salz und Pfeffer
4 Eier (Größe M)
Paprikapulver, edelsüß
gehackte Petersilie

Zubereitung:

Kartoffeln waschen und in kochendem Wasser ca. 20 Minuten garen. Zwiebeln schälen und würfeln. Schinken in Stücke schneiden. Kartoffeln abgießen, abschrecken, pellen und abkühlen lassen. Kartoffeln in Scheiben schneiden. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffeln anbraten. Zwiebeln und Schinken zugeben und goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eier verschlagen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Paprika würzen. Eier über die Kartoffeln geben und stocken lassen, dabei ab und zu etwas zusammenschieben. Bauernfrühstück auf Tellern anrichten. Mit Petersilie bestreuen. Dazu schmecken Rote Bete und Gewürzgurken.



Gefülltes Pitabrot



Zutaten:

- 4 Pitabrote
- 400 g Hähnchenbruststreifen
- Feldsalat (oder Rucola)
- Honig-Senf-Dressing (oder French Dressing)
- Salz, Pfeffer und Paprika (rosenscharf)
- Fetakäse

Zubereitung:

Den Fetakäse kleinschneiden, in 0,5 cm große Würfel, Feldsalat gut waschen und abtropfen lassen. Die Hähnchenbruststreifen mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und braten. Die Pitas wie auf der Verpackung beschreiben im Backofen aufbacken. Nach dem Aufbacken an der Oberseite abschneiden (am Strich). Danach mit etwas Dressing füllen und im Pitabrot verteilen. Als nächstes den Salat dazugeben, das Fleisch und den Fetakäse. Zum Schluss noch etwas Dressing darauf träufeln.



Geflügelbratwürstchen mit gedünsteten Tomaten



Zutaten:

500 g Tomaten
150 g Geflügelbratwürstchen
1 EL Rapsöl
Salz und Pfeffer
evtl. Chili-Flocken

Zubereitung:

Die Tomaten halbieren, vom Strunk befreien und in Scheiben schneiden. Öl in einer großen, beschichteten Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Würstchen von allen Seiten schön bräunen und garen. Die Hitze runter schalten, die Würstchen an die Seite schieben oder bis zum Servieren gut in Alufolie einrollen und die Tomatenscheiben im Würstchen Fett sanft von beiden Seiten dünsten. Dabei mit den Gewürzen abschmecken.

Die Hitze abstellen. Die Tomatenscheiben auf einem Teller anrichten. Die Würstchen auf die Tomaten legen und nach Wunsch dekorieren.



5.2 mit Fisch

Seehecht mediterran

Zutaten:

- 200 g Seehechtfilet (TK)
- 1 TL Rapsöl
- 1 Apfel (Sorte nach eigener Wahl)
- 100 g Cocktailtomaten
- 70 g Lauchzwiebeln
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- ½ Zitrone (den Saft davon)
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Balsamicoessig
- nach Geschmack ein Hauch Chili-Flocken



Zubereitung:

Öl in einer Pfanne erhitzen und den TK-Fisch nach Packungsanweisung ca. 10-15 Minuten mit Deckel garen. Den Apfel schälen, entkernen, würfeln, in eine Schüssel geben und mit dem Zitronensaft beträufeln. Von den Tomaten den Strunk entfernen, würfeln, die Lauchzwiebeln der Länge nach halbieren, in feine Röllchen schneiden, die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein würfeln und alles dazugeben. Balsamicoessig dazu, alles gut umrühren und mit den Gewürzen abschmecken. Den Salat auf einem Teller anrichten, den gebratenen Fisch darauflegen, mit Kräutern nach Wahl dekorieren.



5.3 Vegetarisch

Kartoffel-Champignon-Rucola-Pfanne



Zutaten:

160 g Kartoffeln
130 g Champignons, braun
40 g Rucola
1 TL Rapsöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Rucola waschen, trocken schütteln, auf Küchentuch ablegen.

Rapsöl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Kartoffeln schälen, halbieren, in Scheiben schneiden, in die Pfanne geben und anrösten.

Von den Pilzen die Stiele abbrechen und kleinschneiden, die Pilzköpfe in Scheiben schneiden. Alles zu den Kartoffeln in die Pfanne geben und unter mehrmaligem Wenden garen. Abschließend mit den Gewürzen abschmecken.

Die Hitze abstellen, Rucola in die Pfanne geben und vorsichtig untermischen. Nur kurz erwärmen, dann die Pfanne von der Hitze ziehen und das Essen sofort auf einem Teller anrichten.

Tipp: Mit Fetakäse oder Mozzarella garnieren.



Arme-Leute-Essen



Zutaten:

8 mittelgroße Pellkartoffeln

2 Becher Buttermilch

1 Bund Frühlingszwiebeln

etwas Butter

Salz und Pfeffer

Kräuter

Zubereitung:

Die Kartoffeln kochen.

Die Frühlingszwiebeln schneiden und in der Butter kurz andünsten.

In der Zwischenzeit die Buttermilch in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer und den Kräutern würzen.

Die Pellkartoffeln vierteln und auf die Teller verteilen.

Darüber die Frühlingszwiebeln und die Buttermilch geben.



Brat-Möhren-Kartoffeln an Feldsalat mit Kiwi-Joghurt-Senf-Dressing

Zutaten:

150 g geschälte Kartoffeln
120 g geputzte Möhren
50 g Feldsalat
115 g geschälte Kiwis
100 g Naturjoghurt 3,5%
1 mittelgroße Zwiebel (rot)
1 TL Senf (mild)
1 EL Weißwein, trocken
2 EL Rapsöl
Salz und Pfeffer
Chili-Flocken
evtl. Kräuter, nach Geschmack

Zubereitung:

Eine halbe Zwiebel fein würfeln, mit dem Joghurt vermischen. Senf und Weißwein zugeben und mit den Gewürzen abschmecken. Kiwi in kleine Würfel schneiden und unter den Joghurt rühren. Wer mag, streut noch Kräuter dazu.

Kartoffeln und Möhren in kleine Würfel (oder Scheiben) schneiden. Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und alle Würfel ringsum gut anbräunen. Die zweite Hälfte der Zwiebel ebenfalls fein würfeln und auch in die Pfanne geben. Dann die Hitze runterschalten und mit geringer Wärme fertiggarren. Ab und an das Wenden nicht vergessen.

Den Salat waschen, trocknen und auf eine Seite des Tellers legen. Kiwi-Joghurt-Senfsoße über den Salat geben. Brat-Möhren-Kartoffeln neben dem Salat auf dem Teller anrichten und servieren.



Gebratene Gnocchi mit gedünsteter Rote Bete



Zutaten:

200 g Gnocchi
300 g Rote Bete
2 TL Öl
Salz und Pfeffer
etwas Kresse zur Dekoration

Zubereitung:

In einer größeren und einer kleinen Pfanne jeweils 1 TL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. In der kleinen Pfanne die Gnocchi rundum knusprig anbraten und nach Belieben würzen. Rote Bete in Scheiben schneiden, in der großen Pfanne auslegen, von beiden Seiten glasig dünsten und anschließend würzen.

Gnocchi und Bete auf einem Teller anrichten, mit Kresse bestreuen und servieren.



6. Desserts

Mit Dessert bezeichnet man den Nachtisch bzw. eine Nachspeise. Es steht traditionell am Ende eines Menüs. Das Dessert ist daher der Gang, der nach dem Abräumen der Tafel verzehrt wird.



6.1 kalte Desserts

Eichkätzerls Erdbeer-Rhabarber-Kompott

Zutaten:

1 kg Rhabarber (frisch)
1 Spritzer Zitronensaft
300 g Erdbeeren
10 EL Zucker

Zubereitung:

Den Rhabarber waschen und schälen. In Stücke schneiden und in einen großen Topf (es schäumt ordentlich beim Kochen) geben. Den Spritzer Zitronensaft hinzufügen und alles mit dem Zucker bestreuen. Gut mischen und so lange stehen lassen, bis der Rhabarber ordentlich Saft gezogen hat (Dauer ca. 1-2 Stunden).

Die Erdbeeren inzwischen waschen und kleinschneiden. Den Rhabarber wallend aufkochen und ca. 5 Minuten kochen lassen (er sollte gut zerfallen sein). Evtl. etwas Zimt hinzufügen (nur wer mag, er rundet den Geschmack etwas ab).

Den Topf vom Herd nehmen und die Erdbeeren zum heißen Kompott geben. Nicht mehr kochen!

Alles eine halbe Stunde ziehen lassen.

Vor dem Servieren evtl. nochmals mit Zucker und Zitrone abschmecken.

Dazu passt Vanillejoghurt oder Vanille-Sahne!

Tipps: Die Gesamtzuckermenge kann variieren! Es kommt ganz auf die Säure des verwendeten Rhabarbers und den persönlichen Geschmack an. Deshalb lieber erst etwas weniger Zucker verwenden und dann nach dem Kochen nachsüßen!



Yogurette-Eis



Zutaten:

- 500 g Naturjoghurt
- 2 Schokoriegel (Yogurette)
- 1 Glas Dessert-Soße (Erdbeersoße für Eis)
- 15 g Schokostreusel

Zubereitung:

Die Schokoriegel in der Küchenmaschine zerkleinern. Den Joghurt dazugeben und noch einmal durchmischen. Die Streusel unterheben. 4 Stunden einfrieren.

Nach den 4 Stunden die Erdbeersoße unterheben – der Joghurt sollte nicht mehr flüssig sein. Erneut 4 Stunden einfrieren, dann kann das Eis serviert werden.



Schnelles Mandarinen-Quark-Dessert



Zutaten:

250 g Magerquark
200 g Pudding, Sahne–Vanille
1 Dose Mandarinen

Zubereitung:

Quark und Vanillepudding werden mit dem Saft der Mandarinen cremig gerührt. Dann hebt man die Früchte vorsichtig unter (evtl. einige zum Verzieren zurückbehalten). Ggf. verzieren und bis zum Verzehr kühlstellen.

Schmeckt auch mit anderen Dosenfrüchten oder einfach nur mit Multivitaminsaft (100–150 ml) sehr lecker. Ist durch Vervielfältigung der Zutaten ein klasse Dessert für viele Personen.

Durch die wenigen Fettprozentage beim Magerquark ist das Rezept trotz Sahnepudding auch recht fettarm.



6.2 warme Desserts

Warmer Apple Pie

Zutaten:

- 1 Ei
- 80 g Zucker
- 2 EL Butter, weich
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 150 g Weizenmehl
- ½ Pck. Backpulver
- 250 ml Milch
- n.B. Zimt
- 3 Äpfel (säuerliche, z.B. Boskop)
- Fett für die Form



Zubereitung:

Das Ei mit Zucker, Vanillezucker und Butter schaumigrühren, dann die restlichen Zutaten dazugeben und gut verquirlen. Die Äpfel schälen, entkernen, in Scheiben schneiden und in eine leicht gefettete Quiche- oder Auflaufform geben.

Den Teig darüber gießen und in den auf 180°C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Backofen schieben. 45-55 Minuten backen und anschließend nach Bedarf mit Zucker und Zimt bestreuen und noch warm mit Sahne, Vanilleeis oder Vanillesoße servieren. Statt der Äpfel kann man auch super Blaubeeren, Kirschen o. Ä. nehmen.



Warme Erdbeerschnitten

Zutaten:

1 Pck. Blätterteig (330 g, TK), aufgetaut
1 Eigelb zum Bepinseln
Mehl für die Arbeitsfläche
Für die Füllung:
500 g Erdbeeren
2 EL Zitronensaft
160 g Gelierzucker (1:1)
1 Becher Schlagsahne
n.B. Puderzucker zum Bestreuen

Zubereitung:

Den Blätterteig mit einem immer wieder in Mehl getauchten Teigrad in 10 etwa 12 x 8 cm große Rechtecke teilen. Die Teigstücke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit verquirltem Eigelb bestreichen und im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene bei 200°C etwa 12 Minuten backen. Die Teigstücke mit einem Sägemesser quer halbieren.

Für die Füllung die Erdbeeren waschen und putzen. Kleine Erdbeeren halbieren, große vierteln. Mit Zitronensaft und Gelierzucker vermengen und bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten dünsten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Die Sahne steifschlagen. Die Hälfte der Teigstücke auf Tellern anrichten, mit Erdbeerkompott und jeweils einem EL Schlagsahne belegen und mit den restlichen Blätterteigstücken zusammensetzen. Mit Puderzucker bestreuen und sofort servieren.



Irische Versuchung

Zutaten:

- 5 Äpfel, säuerlich z.B. Boskop
- 200 g gemischte Beeren (z.B.: Brombeeren, Himbeeren, Heidelbeeren)
- 100 g Zucker
- 100 g Weizenmehl
- 100 g Butter, kalt
- 3 EL Kokosraspeln
- 3 EL Haferflocken
- 1 TL Zimtpulver
- ½ TL Kakaopulver
- 1 Prise Salz



Zubereitung:

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Die Apfelstücke in dünne Scheiben schneiden. Die Beeren waschen und abtropfen lassen. Das Obst in einer Auflaufform mit der Hälfte des Zuckers (50 g) vermischen und gleichmäßig darin verteilen.

In einer Schüssel das Mehl mit Kakaopulver und der kalten Butter mit den Fingern verkrümeln, bis Streusel entstehen, dann den restlichen Zucker, Kokosraspel, Zimtpulver, Haferflocken und Salz mit verkrümeln. Die Streusel auf den Früchten verteilen und die Form in den Backofen geben. Das Dessert in etwa 40 Minuten goldbraun backen.

In Irland ist mit Streuseln überbackenes Obst ein beliebtes Dessert. Man kann bei diesem Rezept richtig kreativ werden, es ist fast jede Frucht dafür geeignet. Man kann es zum Beispiel mal mit Pfirsichen, Aprikosen, Birnen oder Rhabarber probieren.



7. Smoothies



Morgens einen leckeren Smoothie, am besten natürlich selbst gemixt! Das geht super schnell und ist unkompliziert.

Anders als Säfte, punkten Smoothies mit ihrer Cremigkeit und sättigen auch besser. Das macht den Smoothie auch als Zwischensnack so beliebt.

Klar, denn ein Glas deckt doch auch den Großteil unseres täglichen Obst- und Gemüsebedarfs, oder? Ganz so einfach geht die Rechnung dann leider doch nicht, denn die süßen Drinks können durchaus Gefahren bergen.



Smoothies vs. Saft - Was ist der Unterschied?

Smoothies und Säfte unterscheiden sich eher wenig in ihren Zutaten, beide werden mit Obst und Gemüse zubereitet und manchmal mit Kräutern oder Sirup verfeinert. Smoothies können zudem mit Wasser, Milch und Joghurt zubereitet werden. Der Unterschied von Smoothies und Säften liegt in der Zubereitung. Bei Smoothies werden die Zutaten in einem Hochgeschwindigkeitsmixer gemixt, beim Saft werden die Zutaten in einem Entsafter oder in einem Tuch ausgepresst. Ein Smoothie ist wesentlich dickflüssiger als Säfte, denn in ihm sind noch die Pflanzenfasern enthalten.

Das besondere an Smoothies ist, dass sie sehr ballaststoffreich sind und die Verdauung anregen. Jedoch geht bei Smoothies ein gewisser Prozentsatz der Vitalstoffe durch das Schreddern im Mixer verloren. Durch die enthaltenen Pflanzenfasern dauert es außerdem lange, bis die guten Inhaltsstoffe ins Blut gelangen.

Säfte enthalten keine Pflanzenfasern und es gehen keine wichtigen Vitalstoffe verloren, da die Zutaten nicht geschreddert, sondern sanft ausgepresst werden. Die guten Stoffe gelangen sehr schnell ins Blut, weil der Saft nicht groß verdaut werden muss.

Smoothie-Zubereitung: Das musst du beachten

Die Smoothie Zubereitung zuhause bietet unendlich viele Möglichkeiten und eine enorme Vielfalt. Als Basis dienen fast alle Obst- und Gemüsesorten. Dann braucht man eigentlich nur noch etwas Flüssigkeit und es kann losgehen. Die Zutaten werden zu verschiedenen Teilen im Mixer zu einem cremigen Smoothie püriert. Das Verhältnis kann man ganz nach seinem Geschmack variieren. Anfänger können mit 70% Obst und 30% Flüssigkeit anfangen. Grüne Smoothies beinhalten überwiegend Gemüse und haben meist ein Obst-Gemüse-Verhältnis von 50:50.

Vor der Zubereitung sollte man Gemüse und Obst waschen und bei Sorten mit einer dicken Schale diese auch entfernen, wie zum Beispiel bei Bananen. Bei Birnen, Äpfeln oder Karotten kann man die Schale mit pürieren. Auch das



Blattgrün von Roter Bete oder Karotte kann mit gemixt werden. Bei grünen Smoothies zunächst zur Gewöhnung mit milden Blättern wie Feldsalat oder Römervalat beginnen. Dann nach und nach an sauer-herbe Sorten wie Spinat, Grünkohl oder Mangold herantrauen.

Das Obst und Gemüse wird anschließend in grobe Würfel geschnitten und in den Mixer gegeben. Dann gibt man etwas Flüssigkeit hinzu – Wasser, Milch, Pflanzenmilch, Saft oder ungesüßten Tee. Je weniger Flüssigkeit man nimmt, desto fester und cremiger wird der Smoothie. Wenn man unsicher ist, wie viel Flüssigkeit man nehmen soll, taste dich einfach langsam ran und füge notfalls noch etwas mehr Wasser oder Milch dazu. Wird der Smoothie zu flüssig, schmeckt er wässrig und ähnelt in der Konsistenz eher einem Saft.

Oft ist der Smoothie durch das enthaltene Obst schon sehr süß – wer es aber noch süßer mag oder den erdigen Geschmack seines grünen Smoothies etwas abmildern möchte, kann zu Honig, Agavendicksaft oder Datteln greifen. Die Datteln am besten vorher in Wasser einweichen, damit sie besser püriert werden können.

Gewürze wie Zimt, Vanille oder Ingwer pimpen den Geschmack – genau wie Matcha-, Acai-, Lucuma- oder Macapulver. Mit diesen Tools wird der Smoothie noch besser!

Für alle Smoothies gilt am besten: **SOFORT TRINKEN!**

Wie gesund sind Smoothies wirklich?

Ein Smoothie kann sogar zwei Portionen der fünf empfohlenen Portionen Obst und Gemüse am Tag ersetzen. Das gilt allerdings nur, wenn er ohne Zuckerzusatz und Zusatzstoffe zubereitet wurde.

Vorteil:

Er lässt sich bequem unterwegs oder im Büro konsumieren – einen Obstsalat schnippeln und verzehren dauert deutlich länger und macht mehr Arbeit.

Der Smoothie basiert in erster Linie auf natürlichen Zutaten. Verarbeitet



werden Saftkonzentrate, Fruchtpürees oder Fruchtstücke, ohne Konservierungsstoffe oder Zuckerzusätze. Das ergibt einen Fruchtgehalt von 100 %.



Smoothie-Rezepte: Jetzt geht es an den Mixer

Den Zubereitungsmöglichkeiten von Smoothies sind keine Grenzen gesetzt!

Sie können ihrer Fantasie und Ideen freien Lauf lassen und die Rezepte immer wieder abwandeln und neu erfinden.

Falls Sie noch ein paar Inspirationen für ungewöhnliche Rezepte brauchen, dann haben wir genau das Richtige. Mögen Sie lieber grüne Power oder einen Kaffee-Smoothie? Viel Spaß beim Ausprobieren!



Skin firming smoothie



Zutaten:

- 2 EL gemahlene Leinsamen
- 1 Tasse Blaubeeren
- 1 Tasse entkernte Kirschen
- ½ Tasse Erdbeeren
- ¼ Avocado
- ½ Tasse fettarmer Joghurt

Zubereitung:

Blaubeeren, Erdbeeren und Kirschen waschen. Kirschen entkernen. Avocado halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch in den Mixer geben. Alle anderen Zutaten ebenfalls in den Mixer geben und mixen.



Grüne Power aus dem Mixer: Green Smoothie Fotolia



Der Super-Green-Smoothie mit Avocado

Zutaten:

- 1 reife Avocado,
- ½ Biogurke,
- 1 Handvoll Rucola,
- 10 Blätter Basilikum,
- 1 Handvoll frische Minzblätter,
- 1 kleine Papaya

Zubereitung:

Avocado halbieren, entsteinen, schälen und das Fruchtfleisch grob in Stücke schneiden. Gurke gut waschen und abreiben. Grob in Stücke schneiden. Rucola, Basilikum und Minze waschen und verlesen.

Papaya aufschneiden, mit einem Löffel die Kerne entfernen. Fruchtfleisch herauslöffeln oder -schneiden. Ebenfalls in Stücke schneiden. Alles in einen Standmixer geben, etwas Wasser zugeben und gleichmäßig pürieren.



Der Glowing Green Power Smoothie



Der „glowing green power smoothie“ gibt dir Power und Energie für einen erfolgreichen Tag. Das Eisen im Spinat sorgt für einen guten Sauerstofftransport im Blut und steigert somit sowohl deine intellektuellen, wie auch körperlichen Leistungen. Mango, Banane und Orange enthalten gute Kohlenhydrate und versorgen deinen Körper mit viel Energie und Power. Der Agavensirup verleiht dem Smoothie eine angenehme Süße.

Zutaten:

eine Handvoll junge Spinatblätter,

¼ Mango,

½ Banane,

½ Orange,

½ EL Agavensirup

Wasser

Zubereitung:

Spinatblätter waschen und verlesen. Mango schälen und Fruchtfleisch vom Kern schneiden. Die Banane schälen und würfeln. Orange halbieren und auspressen. Obst und Gemüse in den Mixer geben und Agavensirup und ca. 100 ml Wasser dazugeben. Alles pürieren und bei Bedarf noch mehr Wasser zufügen.



Nicht nur für Langschläfer: Breakfast Smoothie



Der „breakfast smoothie“ ist der Energie-Kick am Morgen!

Haferflocken, Banane und Früchte enthalten viele gute Kohlenhydrate für einen motivierten Start in den Tag. Außerdem sorgen die in den Nüssen enthaltenen B-Vitamine für eine sehr gute Konzentration über den ganzen Tag verteilt. Also: Brot an die Seite und her mit dem Smoothie!

Zutaten:

¼ Tasse Haferflocken

¼ Tasse Nüsse (Walnüsse, Mandeln oder Pekannüsse)

1 reife Banane

1 Tasse gefrorene Früchte (Mango, Johannisbeeren oder Erdbeeren)

2 ½ EL fettarmer Joghurt

1 Tasse Milch (Magermilch/Soja/Mandel)

Zubereitung:

Haferflocken mit Wasser aufkochen lassen. Die Banane schälen und würfeln. Alle Zutaten in den Mixer geben und pürieren. Bei Bedarf noch mehr Milch zufügen.



Der Energie-Kick am Morgen: Kaffee-Smoothie

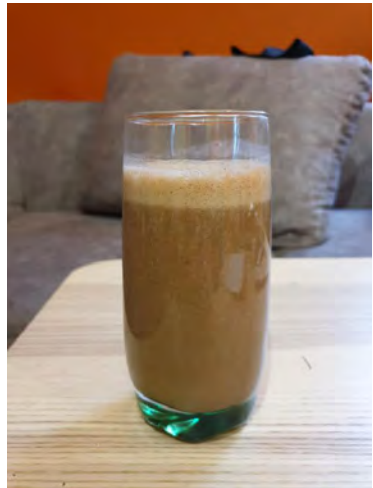
Für alle, die dem Aroma gerösteter Bohnen nicht widerstehen können, gibt es eben fast nichts Schöneres, als ein Kaffeegetränk, das Koffein UND Vitamine liefert.

Kaffee macht aber nicht nur wach, sondern kann laut britischen Forschern sogar Leberschäden durch Alkohol oder übermäßigen Lebensmittelkonsum vorbeugen und das Zirrrose-Risiko senken. Einer aktuellen Studie aus dem Fachmagazin 'Food and Chemical Toxicology' zufolge kann ein gesunder Erwachsener pro Tag bedenkenlos bis zu 400 Milligramm Koffein zu sich nehmen. Hier sind einige Rezeptvorschläge für deinen Kaffee-Smoothie...

Coffee Protein Smoothie

Zutaten:

- ¼ Tasse gekochter und abgekühlter Kaffee
- ½ reife Banane
- 60 ml Kokosmilch
- ½ EL Leinsamen
- 1 TL Honig (oder Agavensirup)
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Muskatnuss



Zubereitung:

¼ Tasse Kaffee gibst du, zusammen mit einer halben, reifen Banane, 60 ml Kokosmilch, ½ EL Leinsamen, 1 TL Honig (oder Agavensirup), einer Prise Zimt und einer Prise Muskatnuss, in den Mixer und vermischt alle Zutaten gründlich.

Mit ein paar Eiswürfeln wird das Ganze sogar zum Iced Coffee Smoothie – der perfekte Proteindrink für heiße Sommertage!



Cherry Coffee Blast



Einen Kirschmund soll man küssen – und einen Kirsch-Smoothie mit Kaffee veredeln!

Zutaten:

100 g gefrorene Kirschen
180 ml Mandelmilch
½ Tasse kalter Kaffee
½ TL Vanilleextrakt

Zubereitung:

Gefrorene Kirschen mit Mandelmilch, kaltem Kaffee und Vanilleextrakt in den Mixer werfen und ordentlich vermengen.

Dein Körper wird's dir danken, Kirschen enthalten nämlich reichlich Vitamin C sowie wichtige B-Vitamine und Mineralstoffe wie Kalzium, Kalium, Phosphor, Eisen und Magnesium.

Sauerkirschen schlagen mit 22 kcal pro 100 Gramm kaum zu Buche und auch die süße Sorte ist mit 52 kcal keine Sünde. Wer regelmäßig Kirschen isst, der schläft überdies besser: Inhaltsstoffe wie das Hormon Melatonin sowie die Aminosäure Tryptophan sorgen dafür, dass dein Tag-Nacht-Rhythmus besser funktioniert.



Coffee-Joghurt-Smoothie



Zutaten:

- 1 TL Chiasamen
- 1 Tasse Kaffee
- 1 zerkleinerte Banane
- eine halbe weiche Birne
- 1 EL Honig
- 100 g Naturjoghurt
- 1 Handvoll Eiswürfel

Zubereitung:

Füge alles in den Mixer und lass das Mixgerät seine Arbeit verrichten, bis dein Smoothie die richtige Konsistenz angenommen hat. Jetzt hast du dich mit einem erfrischenden Wachmacher, und Vitamin B versorgt. Durch die Birne wird der Smoothie außerdem ballaststoffreich und somit verdauungsfördernd.



8. Was kann ich mir für Kaltgetränke machen, die leicht und kalorienarm sind?

Blaubeerspritzer



Zutaten:

100 g Blaubeeren
4 EL Agavendicksaft
4 Stiele Basilikum und Minze
 $\frac{1}{4}$ l Limetten–Zitronen–Limonade
 $\frac{3}{4}$ l Mineralwasser mit Kohlensäure
Eiswürfel

Zubereitung:

Blaubeeren verlesen, evtl. waschen und mit einer Gabel leicht zerdrücken. Mit Agavendicksaft mischen. Kräuter waschen. Beeren, Kräuter und Eiswürfel in die Gläser verteilen. Mit Limonade und Mineralwasser auffüllen.



Aprikosen-Orangen-Wasser mit Thymian

Zutaten:

1 unbehandelte Orange
3 Aprikosen
4 Stiele Thymian
500 ml kaltes Mineralwasser
500 ml Orangensaft
Eiswürfel

Zubereitung:

Orange heiß waschen, trockenreiben und in Spalten schneiden. Aprikosen waschen, trockentupfen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Thymian waschen und trockentupfen.

Thymian, Aprikosen- und Orangenspalten mit reichlich Eiswürfel in ein passendes Gefäß geben und mit Mineralwasser und Orangensaft auffüllen. Kurz ziehen lassen und servieren.

Ingwer-Apfel-Getränk

Zutaten:

2 kleine Äpfel
2 EL Zitronensaft
50 g Ingwerwurzel
500 ml Apfelsaft (naturtrüb)
750 ml Ginger Ale
500 g Eiswürfel

Zubereitung:

Äpfel waschen, in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Ingwer in Scheiben schneiden. Je 3 Apfel- und Ingwerscheiben jeweils bis zur Mitte einschneiden und den Rand von 6 Gläsern damit dekorieren. Restlichen Ingwer und Äpfel in eine große Kanne geben, mit Apfelsaft, Ginger Ale und Eiswürfeln auffüllen und bis zum Servieren ziehen lassen.



Rhabarbersaft mit Himbeeren und Limette



Zutaten:

1 Limette
1 kg Rhabarber
125 g Himbeeren
200 g Zucker

Zubereitung:

Limette heiß waschen, trockenreiben, Schale dünn abraspeln, Frucht halbieren und Saft auspressen. Rhabarber putzen, waschen und in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Himbeeren verlesen. Vorbereitete Zutaten, Zucker und 1/2 Liter Wasser aufkochen. Ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.

Sieb in eine Schüssel hängen. Über das Sieb ein Mulltuch ausbreiten. Saft portionsweise ins Tuch gießen. Saftreste durch Wringen des Tuchs herauspressen. Saft noch einmal aufkochen lassen. So heiß wie möglich in vorbereitete Flaschen füllen und fest verschließen.



9. Schlusswort

So nun sind wir schon wieder am Ende dieses Buches und hat es euch gefallen? Ja? Nein? Oder wisst ihr noch nicht so recht? Nun gut, auch das ist ok. Wie ich am Anfang schon sagte, jeder ist anders und denkt anders. Für mich persönlich ist dieses Buch ein kleines Helferlein und als das solltet ihr es auch ansehen. Wir alle brauchen auch mal eine kleine Unterstützung, sei es nur, um mal schnell etwas nachzuschlagen oder vielleicht doch um nochmal etwas Neues dazuzulernen. Nutzt es ruhig, nicht ständig, aber doch als winzige und/oder witzige Ideensammlung einer Gruppe, die nicht verschiedener sein konnte.

Jetzt wünsche ich euch aber noch einen schönen Tag und denkt dran:

„Die Sonne scheint immer, auch wenn Wolken davor sind!“

Die Aktiv-und-Gesundheitscenter-Gruppe



Impressum

Herausgeber:

VFBQ Bad Freienwalde e.V.
Am Weidendamm 7
16259 Bad Freienwalde

Stand: August 2019

Fotos im Innenteil: VFBQ Bad Freienwalde



Dieses Angebot wird gefördert im Rahmen des Modellprojekts „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“.

