

FRÜHLING

Bunter Frischkäse

Zutaten für 4 Personen

200 g Frischkäse
250 g Magertopfen
1 EL Wasser
2 große Karotten
1 Frühlingszwiebel
4 TL gehackte Petersilie
Salz oder Kräutersalz nach Geschmack

Zubereitung:

Frischkäse und Topfen mit Wasser und Petersilie verrühren, die Karotten waschen und mit Schale fein reiben, die Zwiebel fein schneiden, beides untermischen und würzen.

Bunter Reissalat (vegan)

Passt gut zu gebratenem Fisch!

Zutaten für 4 Personen

100 g Vollkornreis
250 ml Wasser
1 ½ TL Gemüsebrühpulver
½ Fenchelknolle
20 g Spinatblätter
50 g Zucchini
30 g Frühlingszwiebeln
je 30 g roter und gelber Paprika

Dressing:

50 g getrocknete Tomaten
1 EL Sonnenblumenöl
Abgeriebene Schale 1 Bio Zitrone
2 EL kalt gepresstes Olivenöl
1 EL Apfelessig
Salz, Pfeffer nach Geschmack
Petersilie, Schnittlauch

Zubereitung

Reis in Wasser kochen, nach ca. 20 Minuten Gemüsebrühpulver zugeben, fertig garen, erst zum Schluss salzen.
Gemüse (bis auf die Frühlingszwiebeln) fein schneiden, nacheinander im Sonnenblumenöl anbraten.
Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.
Alles mit dem gekochten Reis vermischen, mit Olivenöl, Essig, Zitronenschale und -saft

vermischen, würzen, gehackte Kräuter dazu geben. Mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Tipp: Bei Vollkornreis das Kochwasser nicht salzen, sondern den Reis erst gegen Ende der Garzeit salzen, weil sonst wird er nicht weich.

Info: Vollkornprodukte lassen den Blutzucker langsamer und länger anhaltend ansteigen als ballaststoffarme Weißmehlprodukte. Sie liefern dem Gehirn dadurch konstant Energie.

Erdäpfel-Gnocchi mit Spargel

Zutaten für 4 Personen

600 g weißer Spargel
300 g mehliges Erdäpfel, gekocht
1 Ei, 1 Eidotter
100 g Mehl
40 g flüssige Butter
Salz, Muskat
2 Zwiebeln
ca. 1/4 l Schlagobers
20 g geriebener Parmesan
Olivenöl
Zucker, Pfeffer

Zubereitung

Die Erdäpfel passieren und mit Gewürzen und Mehl verrühren. Eier und Butter rasch einarbeiten. Den Teig zu 1 cm dünnen Rollen formen und diese in 2 cm lange Gnocchi schneiden. In siedendem Salzwasser 5 Minuten garen. Abgießen und in einem Sieb abtropfen lassen. Den geschälten Spargel in 1 cm große Stücke schneiden und gemeinsam mit den fein geschnittenen Zwiebeln in Olivenöl kurz anschwitzen. Mit Schlagobers aufgießen und etwas einkochen lassen. Die Erdäpfel-Gnocchi dazugeben, gut durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten. Parmesan darüber streuen.

Tipp: Weißen Spargel vorsichtig vom Kopf bis zum Ende hin schälen, sowie das holzige Ende abschneiden. Letzteres gilt auch für den grünen Spargel. Die Abschnitte und die Schale eignen sich als Basis für Suppen und Saucen.

SOMMER

Bunter Zucchinisalat

Zutaten für 4 Personen

300 g Champignons (evtl. gedünstet)
500 g Zucchini
500 g Tomaten
2 hart gekochte Eier
½ Bund Schnittlauch

Dressing:

4 EL Olivenöl kalt gepresst
1-2 EL Apfelessig
Salz nach Geschmack
1 TL Senf
Pfeffer, Oregano
evtl. etwas Apfelsaft

Zubereitung

Die Dressingzutaten zu einer Marinade verrühren. Champignons fein blättrig schneiden und hinzufügen. Tomaten fein würfeln, Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Eier in Scheiben schneiden, 1 Ei als Garnitur überlassen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Alles mit der Marinade mischen, abschmecken, etwas ziehen lassen.

Info: Zucchini sind reich an Vitaminen, haben einen hohen Wassergehalt und wenig Kalorien. Zudem sind sie leicht verdaulich, sodass sie sich bestens für die leichte Sommerküche eignen.

Gefüllte Paprika mit Hirse

Zutaten für 4-5 Portionen

5 Paprika
1 Zwiebel
400 g Tomaten (evtl. Dose)
150 g Hirse
50 g Hartkäse (Emmentaler, Parmesan) gerieben
1½ EL Rapsöl kalt gepresst
300 ml Gemüsebrühe (1 EL Pulver)
Salz, Pfeffer
Thymian, Oregano
evtl. frische Kräuter

Zubereitung

Hirse heiß waschen, Zwiebel und Tomaten würfeln, im Öl anbraten, Hirse zugeben, kurz mitbraten, die Hälfte der Gemüsebrühe zufügen und einkochen lassen. Die restliche Brühe, Kräuter und Tomatenstückchen zugeben, weitere 5-10 Minuten köcheln, bis die Hirse bissfest ist. Die Hälfte des Käses untermischen, würzen.

Paprika so halbieren, dass sie einen guten Stand haben, entkernen, mit der Hirse füllen. Mit dem restlichen Käse bestreuen. In eine gefettete Auflaufform setzen und etwas Wasser zugeben, damit sie nicht anbrennen. Im vorgeheizten Rohr bei 200° ca. 15 Minuten garen.

Info: Hirse ist glutenfrei und enthält viele wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente. Dazu zählen Eisen, Magnesium und Kalzium.

Kalte Sommersuppe

Zutaten für 4 Personen

150 g Gurke
200 g grüne Paprika
100 g rote Paprika
300 g Tomaten
100 g Vollkorntoast
300 ml kalte Gemüsebrühe (1 EL Pulver)
30 g Zwiebeln
2 EL kaltgepresstes Olivenöl
1 Knoblauchzehe
Kräutersalz, Pfeffer
2 TL frischer Oregano

Zubereitung

Gurke schälen und mit dem Paprika fein würfeln. Etwas Gemüse zur Garnierung zurücklegen. Tomaten blanchieren, häuten, Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Toast mit Olivenöl und Essig beträufeln und fein würfeln.

Alles zusammen in einem hohen Gefäß mit der Brühe pürieren und würzen. Vor dem Servieren mit den Gemüswürfeln bestreuen.

Info: Besonders im Sommer sind kalte Suppen als erfrischende Abwechslung beliebt.

HERBST

Brokkolicremesuppe

Zutaten für 4 Personen

500 g Brokkoli
1 mittelgroße Zwiebel
200 g Erdäpfel
½ l Wasser
¼ l Milch
Geröstete Vollkornbrotwürfel
2 EL Olivenöl
Kräutersalz nach Geschmack
80 ml Schlagobers
2 Stängel Petersilie
Pfeffer, Muskat nach Geschmack

Zubereitung

Brokkoli waschen und einige Minuten in Salzwasser legen. Abspülen, Stiele in kleine Stücke schneiden. Erdäpfel schälen und zerkleinern. Zwiebel schneiden, in Olivenöl andünsten, mit Wasser aufgießen, aufkochen lassen, Brokkolistiele und Erdäpfel dazugeben, 5 Minuten kochen. Danach die Brokkoliröschen zugeben. Weitere 10 Minuten kochen lassen. Das Gemüse cremig pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, Milch und Schlagobers unterrühren und noch einmal aufkochen lassen. Mit Brotwürfel und/oder Kürbiskernen servieren.

Tipp: Statt Brokkoli kann man auch Kürbis/ Zucchini verwenden. Dann mit Dill verfeinern.

Tipp: Milch und Schlagobers können durch Kokosmilch (= vegan) ersetzt werden.

Kürbis-Äpfel Rohkost

Zutaten für 4 Personen

400 g Kürbisfruchtfleisch
200 g Äpfel
1 kleine Zwiebel
150 g Weintrauben

Dressing:

2 EL Nussmus
80-100 g Joghurt
1 TL Honig
Salz nach Geschmack, Pfeffer, Zitronensaft

Zubereitung

Kürbis und Äpfel grob reiben, mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebel fein würfeln, Trauben halbieren und zusammen mit der Hälfte der Trauben unter den Salat mischen. Aus den Zutaten fürs Dressing eine Marinade mischen und unter die Rohkost heben. Mit halbierten Weintrauben verzieren.

Tipp: Kinder mögen milde und farblich bunte Gemüsesorten: Karotten, Zucchini, Paprika, Süßkartoffel, Hokkaido-Kürbis...

Kürbis Risotto

Zutaten für 4 Personen

400 g Kürbisfruchtfleisch
2 Zwiebeln
200 g Risotto Reis
80 g geriebener Käse
700 ml Gemüsebrühe
20 g Rapsöl
2 Safranfäden
Saft von 1 Orangen
1 Zweig Rosmarin
Salz nach Geschmack
Pfeffer, Muskat nach Geschmack
Basilikumblättchen zum Garnieren

Zubereitung

Kürbis gegebenenfalls schälen, in Würfel schneiden, Zwiebeln fein würfeln. Beides in Öl glasig dünsten, Reis zugeben und mitbraten. Rosmarinzwig und Safran zusammen mit etwas Brühe hinzugeben, köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Immer wieder Brühe nachfüllen, bis das Risotto bissfest und cremig ist. Würzen, den Käse unter das Risotto mischen. Mit Basilikumblättchen servieren.

Info: Der Kürbis ist eine gute Quelle für Beta-Carotin, welches entzündungshemmende Antioxidantien enthält und für den natürlichen Zellschutz sorgt. Zudem kann unser Körper Beta-Carotin in das wichtige Vitamin A umwandeln, das gut für Augen, Haut und Haare ist.

WINTER

Apfelzimtreis

Zutaten für 4 Personen

150 g Vollkornreis
200 ml Wasser
150 ml Milch
400 g Äpfel
2 EL Honig
¼ Zitrone
2 EL Butter
½ TL Zimt
½ cm großes Stück Ingwer
½ Vanilleschote oder 1 Pkg. Natur-
Vanillezucker
2 EL Mandeln gehackt

Zubereitung

Reis in Wasser und Milch, mit Zitronenschnitt und gegebenenfalls mit dem Mark einer Vanilleschote ca. 30 Minuten garen. Den Reis gegen Ende der Garzeit mit einer Prise Salz würzen. Äpfel (schälen), würfeln und in Butter wenige Minuten braten. Ingwer reiben und zugleich mit Gewürzen und Honig in die Pfanne geben. Mit Reis mischen, abschmecken, mit Mandeln bestreuen und evtl. mit getrockneten Cranberries verzieren.

Tipp: Bei Vollkornreis das Kochwasser nicht salzen, sondern den Reis erst gegen Ende der Garzeit salzen, weil sonst wird er nicht weich. Es kann auch gekochter Reis vom Vortag verwendet werden.

Info: Die in Vollkorn enthaltenen Mineralstoffe wie z.B. Magnesium stärken Nerven und Muskulatur. Vitamin E und B-Vitamine unterstützen zusätzlich das Nervensystem. So kann man sich besser konzentrieren. Kalzium stärkt Kinderzähne und ein gesundes Knochenwachstum.

Karottensuppe mit Croutons

Zutaten für 4 Personen

500 g Karotten
200 g Erdäpfel
100 g rote Linsen
1 Zwiebel
Evtl. frischer Ingwer
2 EL Kokosette trocken angeröstet
400 ml Orangensaft, 600 ml Wasser
2 EL kalt gepr. Rapsöl
Stein- oder Meersalz nach Geschmack
¼ TL Zimt
Pfeffer nach Geschmack
evtl. Petersilienblättchen

Zubereitung

Erdäpfel schälen, Karotten waschen und beides sowie die Zwiebel würfeln. Das Gemüse in Öl andünsten, Zimt kurz mitrösten. Mit Orangensaft (400 ml) und Wasser (600 ml) ablöschen, ca. 20 Minuten köcheln. Linsen in ca. 300 ml Wasser 15 Minuten köcheln, dann abtropfen lassen. Suppe pürieren, Linsen zugeben und vor dem Servieren Kokosette drüberstreuen.

Croutons: 100 g Brot fein schneiden, in etwas Olivenöl anbraten und auf der Suppe anrichten.

Info: Suppen mit Gemüse sind gute Vitaminlieferanten mit relativ hoher Nährstoffdichte, da die Mineralstoffe und Vitamine, die bei der Zubereitung von Gemüse ins Kochwasser übergehen, in der Suppe erhalten bleiben. Beim Kochen von Gemüse werden diese oft mit dem Kochwasser weggeschüttet, was eine echte Vitaminverschwendung ist.

Info: Der regelmäßige Genuss von Hülsenfrüchten unterstützt die Bekämpfung von Übergewicht. Denn Hülsenfrüchte enthalten viel Energie in Form von komplexen Kohlenhydraten. Diese werden nur langsam ins Blut aufgenommen und verstärken so das Sättigungsgefühl.

Bunte Quinoa Bowl (vegan)

Zutaten für 4 Personen

200 g Quinoa
ca. 450 ml Wasser
2 Frühlingszwiebeln
3 Karotten
1 Apfel
50 g Erdnüsse
evtl. 30 g Rosinen

Dressing:

4 EL Olivenöl
Kräutersalz nach Geschmack
1 TL abgeriebene Zitronenschale
Kräutersalz nach Geschmack
2 EL gemischte Kräuter nach Saison
(oder tiefgekühlte Kräuter)
3 EL Apfelsaft

Zubereitung

Quinoa mit Wasser aufkochen, nach 10 Minuten salzen, ausquellen lassen. Eventuell mit den Rosinen mischen, 5 Minuten ziehen lassen, abkühlen. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden, Apfel schälen, fein würfeln. Karotte raspeln. In eine Glasschüssel zuerst Getreidesalat füllen und abwechselnd mit Karotten, Zwiebel, Apfel schichten. Immer wieder eine Quinoaschicht dazwischen geben, zum Schluss mit den Erdnüssen bestreuen. Die Dressingzutaten zu einer Marinade verrühren und über den Salat gießen.

Info: Quinoa enthält neben einem ebenfalls hohen Anteil an Kohlenhydraten auch hochwertige Proteine, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Der Verzehr von 100 g Quinoa deckt etwa ein Drittel des empfohlenen Tagesbedarfs an Eisen und Magnesium.

Rote Rüben auf Vogersalat

Zutaten für 4 Personen

2 rote Rüben
1 Apfel
250 g Vogersalat
20 g Kokosette

Dressing:

2 EL kaltgepresstes Olivenöl
1 Orange
½ Zitrone
Salz
1 TL Honig
1 TL Apfelessig
Pfeffer

Zubereitung

Die Orange und Zitrone auspressen, den Saft mit Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Rote Rüben schälen, fein raffeln, mit der Marinade vermischen, ziehen lassen. Kokosette in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Apfel schälen, vierteln, in feine Scheiben schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Auf Tellern die Apfelscheiben, Vogersalat und Rote Rüben anrichten. Essig, Honig, Salz und Pfeffer verrühren, darüber träufeln und mit Kokosette bestreuen.

Info: Gemüse und Obst gehören zu den besonders wertvollen Bestandteilen unserer täglichen Nahrung. Sie enthalten viele Ballaststoffe, Mineralien, Spurenelemente und wasserlösliche Vitamine, aber auch wertvolles Eiweiß und Eisen.

Die Rote Rübe enthält viel Vitamin-B, Kalium, Eisen und vor allem Folsäure.