

Gesund essen, jeden Tag.

Leichte Rezepte zur gesunden
Ernährung im Alltag.

Einfach
lecker!



Einfach, lecker, selbstgemacht!

Gesunde Ernährung ist ein wichtiges Thema. Im Alltagsstress zwischen Job, Terminen und Freizeit vergisst man nur allzu leicht das gesunde Essen. Aber besonders dann ist die richtige Ernährung unerlässlich, um richtig fit zu sein. Die folgenden Rezepte zeigen, wie einfach es ist, sich im Job, aber auch nach der Arbeit gesund zu ernähren.

Suppen

Brokkoli-Kartoffel-Suppe (für 2 Personen, Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten)

Zutaten:
300 g Brokkoli
2 mittelgroße Kartoffeln
1 kleiner Bund Suppengrün (Sellerie, Karotte, Petersilienwurzel, Lauch)
¾ Liter Gemüsebrühe (Gemüse Brühwürfel)
etwas saure Sahne, evtl. Brotwürfel
Salz, Pfeffer

Zubereitung: Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen zerteilen. Kartoffeln schälen, waschen und kleine Würfel schneiden, ebenso das Suppengemüse vorbereiten. Das klein geschnittene Gemüse und die Kartoffeln in der Gemüsebrühe weich dünsten. Nach Geschmack würzen. Das weiche Gemüse mit einem Pürierstab pürieren. Vor dem Servieren Suppe mit einem Klecks saurer Sahne oder Brotwürfeln anrichten.



Schnelle Erbsencremesuppe (für 2 Personen, Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten)

Zutaten:
300 g Erbsen (TK)
ca. 250 ml Wasser
2 Frühlingszwiebeln
1 TL Gemüsebrühe (instant)
1 TL Zitronensaft
2 EL Sahne
2 EL Petersilie (frisch oder TK)
1 EL Olivenöl
Pfeffer und Salz

Zubereitung: Gemüsebrühe kochen, Frühlingszwiebeln putzen und waschen, mit den Erbsen in die Brühe geben, Zitronensaft und Salz dazugeben. Alles etwa 8 Minuten köcheln lassen. Petersilie, Olivenöl, Sahne und Pfeffer dazugeben, mit einem Pürierstab fein pürieren. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen, bis die Konsistenz stimmt.



Fischsuppe mit Garnelen (für 2 Personen, Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten)

Zutaten:
150 g Garnelen (TK)
1 Packung Dill (TK)
1 Packung Kräuter der Provence (TK)
50 g junge Erbsen (TK)
50 g Prinzessbohnen (TK)
100 g dicke Bohnen (Dose)
100 g Mais (Dose)
400 ml Fischfond
4 Tropfen Tabasco
Jodsalz und Pfeffer

Zubereitung: Garnelen auftauen lassen, in der Zwischenzeit Erbsen, Bohnen und dicke Bohnen in einen Topf geben. Den Fischfond und den Mais dazugeben, aufkochen lassen. Zugedeckt etwa 8 Minuten leicht kochen lassen. Die Garnelen, Tabasco, Dill und die Kräuter der Provence dazugeben, kurz aufkochen lassen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer.

Hauptgerichte

Kartoffelpfanne (für 2 Personen, Zubereitungszeit: 30 Minuten)

Zutaten:
300 g kleine Kartoffeln
4 EL Olivenöl
1 rote Paprika
1 kleine Zucchini
2 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe (oder etwas Knoblauchpaste aus der Tube)
10 schwarze Oliven ohne Kern
50 g Feta
etwas Rosmarin und Oregano (frisch oder getrocknet)
Salz, Pfeffer und Muskatnuss (frisch gerieben)

Zubereitung: Kartoffeln mit Schale unter kaltem Wasser gut abbürsten, vierteln. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen, die Kartoffeln 15 Minuten bei mittlerer Hitze darin anbraten, öfter wenden. Paprika vierteln, entkernen, waschen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden, zu den Kartoffeln geben und mitgaren. Zucchini in 1 cm dicke Scheiben schneiden, Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Zucchini und Frühlingszwiebeln mit dem restlichen EL Olivenöl in die Pfanne geben und weitere 5 Minuten garen. Frischen Rosmarin und Oregano abzupfen und fein hacken. Knoblauch pellen und fein hacken. Oliven abtropfen lassen, Feta in 1 cm große Würfel schneiden, alles mit in die Pfanne geben. Die Kartoffelpfanne kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.



Spinat-Lachs-Gratin (für 2 Personen, Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten plus 25 Minuten Backzeit)

Zutaten:
250 g Blattspinat (TK)
300 g Fischfilet, z. B. Rotbarsch oder Kabeljau
1 EL Zitronensaft
60 g geriebenen Gouda oder Emmentaler
Salz, Pfeffer und Muskat (frisch gerieben)

Zubereitung: den Backofen auf 220° (Umluft 200°) vorheizen. Blattspinat nach Anweisung auftauen. Fischfilet säubern, trocken tupfen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Von beiden Seiten salzen und pfeffern. Das Filet so teilen, dass die Stücke den Boden einer flachen Auflaufform bedecken. Den Spinat mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und über dem Fischfilet verteilen. Käse darüber streuen und das Gratin ca. 25 Minuten überbacken. Dazu passen Nudeln oder Reis.

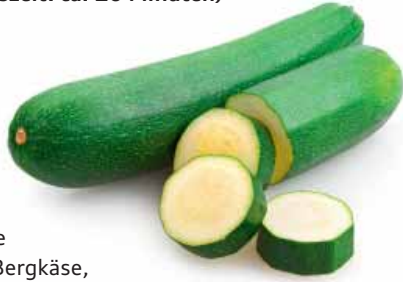


Zucchiniomelette

(für 1 Person, Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten)

Zutaten:

1 mittelgroße Zucchini
1 EL Oliven- oder Rapsöl
2 Frühlingszwiebeln
2 Eier
50 ml Milch
1 TL gekörnte Gemüsebrühe
1 EL geriebener Käse (z. B. Bergkäse, Emmentaler, Parmesan)
1 EL gehackte Petersilie
Salz und Pfeffer



Zubereitung: Zucchini putzen, waschen und in kleine Würfel oder Stifte schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe bis zum Grün schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frühlingszwiebelringe und die Zucchini darin andünsten, bis sie glasig werden. Die Eier mit der Milch, der gekörnten Brühe, Salz und Pfeffer verquirlen. Den geriebenen Käse und die gehackte Petersilie dazugeben. Die Eiermasse über die angedünsteten Zucchini geben und das Omelett von beiden Seiten je ca. 5 Minuten backen.

Je nach Lust und Geschmack können die Kräuter variiert werden. Gut schmeckt das Omelett mit Schnittlauch, Bärlauch oder Kresse. Dazu passen ein herzhaftes Bauernbrot oder Salzkartoffeln und ein kleiner Salat.

Wraps mit Putenbrust

(für 2 Personen, Zubereitungszeit: 10 Minuten)

Zutaten:

1 Frühlingszwiebel
1 Karotte
etwas Eisbergsalat
1 EL Ajvar
3 EL Magerquark
2 Wrap-Fladen (Fertigprodukt)
4 Scheiben Putenbrust oder Kassler
Salz und Pfeffer

Zubereitung: Karotte, Frühlingszwiebel und Eisbergsalat waschen. Karotten schälen und in schmale Stifte schneiden. Frühlingszwiebel putzen und in dünne Ringe schneiden. Salat putzen und in dünne Streifen schneiden. Ajvar mit dem Quark glatt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fladen mit der Hälfte der Ajvarcreme bestreichen. Salatstreifen, Karottenstifte und Frühlingszwiebelringe auf die Wraps verteilen. Die restliche Ajvarcreme darauf verstreichen, Putenbrust darauflegen. Die Wraps fest zusammenrollen, in Butterbrotpapier wickeln und vor dem Servieren in der Mitte durchschneiden.

Belegen Sie die Wraps statt mit Putenbrust mit einer Geflügel-Wienerwurst oder als vegetarische Variante mit Feta.



Putenstreifen aus der Pfanne mit Gemüse

(für 1 Person, Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten)

Zutaten:

150 g Putenbrust
½ rote Paprika
1 kleine Zucchini
1 Karotte
2 Frühlingszwiebeln
1 kl. Dose Kokosmilch (ca. 200 ml)
1 TL Öl (Rapsöl oder besser Sesamöl)
Sojasoße
Salz, Pfeffer, Curry, Chilipaste (Sambal Olek)



Zubereitung: das Putenfleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. In eine Schüssel geben und mit 1–2 EL Sojasoße marinieren. In der Zwischenzeit Gemüse vorbereiten und klein schneiden. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Fleisch zugeben. Fleisch anbraten, danach Gemüse zugeben. Alles gut durchmischen, mit Salz, Pfeffer, Curry, etwas Chilipaste (Vorsicht, sehr scharf! Nur etwa eine gute Messerspitze zugeben) würzen. Mit der Kokosmilch aufgießen und alles ca. 15 Minuten garen. Das Gemüse sollte noch bissfest sein. Eventuell noch einmal abschmecken und nachwürzen. Zu Reis servieren.
Tipps zum Reiskochen: Für 1 Person rechnet man ½ Tasse Reis und eine Tasse Wasser, etwas Salz. Leicht kochend garen, ca. 15–20 Minuten. Beim Reis auf die Bezeichnung „Parboiled“ achten, hier stecken noch Vitamine und Mineralstoffe drin. Eventuell auch einmal Naturreis probieren.

Nudeln mit leichter Sahnesoße

(für 2 Personen, Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten)

Zutaten:

125 g Nudeln
1 Zwiebel
200 g Champignons
1 TL Butter
100 g Erbsen (TK)
1 Tasse Milch
2 EL Sahne
2 EL gehackte Petersilie
20 g Parmesan (gerieben)



Zubereitung: Nudeln nach Angaben kochen, abgießen, etwas Kochwasser auffangen. Inzwischen die Zwiebel schälen und fein würfeln, die Pilze putzen (eventuell kurz abspülen und abtrocknen) und fein schneiden. In einer beschichteten Pfanne die Butter erhitzen und die Zwiebel darin hellbraun dünsten. Erbsen und Pilze dazugeben, Milch und Sahne angießen und zugedeckt etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Statt frischer Champignons können natürlich auch tiefgefrorene oder Champignons aus Glas oder Dose benutzt werden. In diese milde Sahnesoße passen feine Zucchinischeiben, vorgekochte Spargelstücke, vorgedünstete Fenchelstreifen oder Brokkoliröschen sehr gut. Natürlich kann man auch etwas Lachs oder gekochten Schinken in die Soße geben.

Salate und Dressings

Eisbergsalat „Kunterbunt“ (für 1 Person)

Zutaten:
50g Eisbergsalat
1 Karotte (klein)
1 Stückchen Salatgurke
1 Tomate
4 Radieschen
2 TL gehackte Kräuter (frisch oder TK-Ware)
1 EL gehackte Zwiebeln
2 TL Zitronensaft
½ TL Olivenöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung: Eisbergsalat waschen, in Streifen schneiden, Karotten waschen, schälen und grob raspeln. Salatgurke und Tomaten waschen, in Würfel schneiden. Radieschen waschen, blättrig schneiden. Eine Salatsoße aus dem Zitronensaft, den Kräutern, den Zwiebeln, Salz, Pfeffer und Olivenöl zubereiten und mit allen Zutaten mischen.



Joghurt-Dressing (für 2 Personen)

Zutaten:
½ Becher Naturjoghurt
1 TL Senf (oder Tomatenmark)
2 TL kaltgepresstes Öl
2 EL gehackte Kräuter
Salz und Pfeffer

Zubereitung: alle Zutaten gut miteinander verrühren (eventuell mit einem Milchaufschäumer. Das Dressing wird damit besonders cremig.)

Klassisches Dressing (für 2 Personen)

Zutaten:
2 EL Essig (nach Geschmack Wein-, Obst- oder Balsamicoessig)
1 EL Öl (nach Geschmack Raps-, Oliven-, Distel- oder Sonnenblumenöl)
1 TL Senf (scharf oder süß)
Salz, Pfeffer aus der Mühle
nach Geschmack frische Kräuter (Schnittlauch, Dill, Basilikum, Kresse)

Zubereitung: alles gut verrühren und vor dem Servieren über den Salat geben.

Rohkost-Dressing (für 2 Personen)

Zutaten:
1 Becher Joghurt (1,5 % Fettgehalt)
einige Tropfen Öl
1 TL scharfer Senf
etwas Salz

Zubereitung: alles gut verrühren und vor dem Servieren über die Rohkost geben.

Dressing-Variation (passt gut zu Feldsalat mit Walnüssen und Croûtons)

Zutaten:
1 EL Apfelessig
2 EL Orangensaft
1 TL Dijonsenf
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Probieren Sie verschiedene Essig- bzw. Ölsorten, dadurch kann sich der Geschmack des Dressings deutlich verändern.

Nachspeisen

Obstsalat mit Nüssen

Zutaten:
Obst nach Jahreszeit und Geschmack
(Äpfel, Birnen, Trauben, Kiwis, Ananas)
Saft einer Orange und einer Zitrone
Haselnüsse, Walnüsse, Mandeln

Zubereitung: Obst vorbereiten, klein schneiden, mit Orangen-Zitronen-Saft marinieren. Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie leicht Farbe annehmen. Obstsalat mit Nüssen bestreuen – und es sich gut schmecken lassen!



Quarkspeise mit Beeren (für 2 Personen)

Zutaten:
250 g Quark (20%)
250 g Joghurt (1,5 %)
1 Packung Beerenmischung (TK)
1 EL Zucker
1 Packung Vanillezucker
etwas dunkle Raspelschokolade

Zubereitung: Quark, Joghurt, Zucker, Vanillezucker zusammenrühren. Beeren auftauen. In eine Schüssel zuerst eine Schicht Quarkcreme füllen, darauf eine Schicht aufgetaute Beeren. Danach wieder Quark im Wechsel. Zum Schluss die Quarkspeise mit geriebener dunkler Schokolade bestreuen. Man kann diesen Nachtisch natürlich auch mit frischen Beeren machen.