



GESUNDE ERNÄHRUNG

Ein saisonales 3-Gänge-Menü



Gliederung

1. Vorwort

2. Dips

2.1. Paprika-Dip

2.2. Feta-Tomaten-Dip

2.3. Humus



3. Vorspeisen

3.1. Kartoffel-Paprika-Möhren-Suppe

3.2. Radieschen-Bruschetta

3.3. Rucolasalat mit Grapefruit

4. Hauptspeisen

4.1. Kartoffelecken, Sellerieschnitzel

4.2. Süßkartoffel-Möhren-Brei, Hähnchenpfanne mit Pak Choi

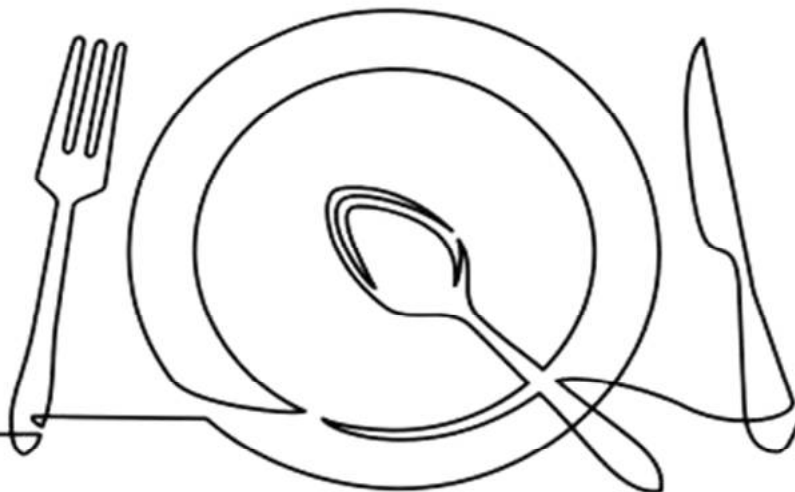
4.3. Curry mit Naan-Brot

5. Desserts

5.1. Birnen-Tiramisu, Grapefruit-Limonade

5.2. Spekulatius-Birnen-Dessert

5.3. Birnen-Crumble



Vorwort

Herzlich willkommen zu unserem Kochbuch, das voller köstlicher Rezepte und kulinarischer Inspirationen steckt.

Während der Projektwoche erhielten wir eine Überraschungsbox gefüllt mit saisonalem Obst und Gemüse, aus der wir ein 3-Gänge-Menü kochten. In diesem Kochbuch findest du unsere Ergebnisse: eine Vielzahl von Gerichten aus verschiedenen Küchen der Welt. Es ist für jeden Geschmack etwas dabei. Egal, ob du ein erfahrener Koch oder ein Neuling in der Küche bist, unseren Rezepten ist einfach zu folgen und sie bieten dir die Möglichkeit, deine Kochkünste zu erweitern. Alle Rezepte sind für 4 Personen kalkuliert.

Was bedeutet saisonale Küche und gesunde Ernährung? Diese Fragen stellten wir uns am Anfang der Woche.

Und wir bekamen Antworten...

Gesunde Ernährung bezieht sich auf eine ausgewogene und vielfältige Ernährung, die alle notwendigen Nährstoffe enthält, um deinen Körper optimal zu unterstützen. Das bedeutet, dass du eine ausreichende Menge an Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, magerem Eiweiß und gesunden Fetten zu dir nehmen solltest.

Wenn du dies befolgst steht deiner Gesundheit nichts mehr im Wege.

Saisonale Ernährung bezieht sich darauf, Lebensmittel zu essen, die zu bestimmten Jahreszeiten frisch und verfügbar sind. Das bedeutet, dass du Obst und Gemüse isst, das in deiner Region zu dieser Zeit wächst und geerntet wird. Vorteile davon sind z.B., dass Lebensmittel frischer sind und regionale Bauern unterstützt werden.

Viel Spaß beim Kochen und guten Appetit!

Paprika-Dip

Zutaten

200g Doppelrahmfrischkäse
200g Schmand / Creme fraiche
1 Paprika
1EL Tomatenmark
2 Knoblauchzehen
1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer, Paprika, evtl. Chili



Zubereitung:

1. Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden.
2. Den Knoblauch pressen und beides in eine Schüssel geben.
3. Mit anderen Zutaten vermengen.
4. Bei bedarf noch etwas Chili hinzufügen.
5. Einige Stunden in den Kühlschrank stellen. (optional)

Nährwerte pro Portion

Proteine: 5,1g

Kohlenhydrate: 9,5g

Fett: 98,1g

Kalorien (gesamte Menge): 989 kcal

Tomaten/Feta Dip

Zutaten

- 200g getrocknete Tomaten in Öl
- 200g Feta
- Basilikum
- Knoblauch



Zubereitung:

Zuerst werden die getrockneten Tomaten mit dem Feta Käse in einen Mixer gegeben und zu einer cremigen Masse vermischt. Knoblauch und Basilikum werden je nach Belieben hinzugegeben.

Nährwerte pro Portion

Fette: 33,65g

Eiweißgehalt: 18,22g

Kohlenhydrate: 12,52g

Kalorien: 163kcal

Humus

Zubereitungszeit: ca. 35 min

Portionen: 4 Personen

Zutaten:

- 2 Dosen Kichererbsen
- Sumach
- 1-2 Knoblauch Zehen
- 125g Wasser
- Saft einer ½ Zitrone
- 1 Teelöffel Salz
- Salz, Pfeffer, Sumach, Knoblauch

Zubereitung:

1. Kichererbsen aufkochen lassen (etwa 5 min), danach mit kaltem Wasser abschrecken und anschließend Kichererbsen pellen.



2. Knoblauchzehen mit Wasser und Zitronensaft mixen und Kichererbsen hinzugeben. Danach noch einmal alles mixen.
3. Mit Salz und Sumach abschmecken.

Nährwerte pro Portion: Kalorien: 148 kcal
 Kohlenhydrate: 19,5g
 Eiweißgehalt: 8,5g
 Fett: 3g



Möhren - Kartoffel - Paprika - Cremesuppe

Zutaten für 4 Personen:

- 700g Möhren
- 300g Kartoffeln
- 1 rote Paprika
- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzähe
- 2 Liter Wasser
- 3 TL Gemüsebrühe (Salz und Pfeffer)
- 1 Becher Schlagsahne



Zubereitung:

Zuerst die Möhren und Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Danach wird die Paprika gewaschen, entkernt und ebenfalls in kleine Stücke geschnitten. Anschließend die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden sowie die Knoblauchzähe. Nun die Kartoffeln, Möhren und die Paprika in einen Topf geben und komplett mit Wasser bedecken. Auf der höchsten Stufe 20 Minuten köcheln lassen und wenn das Wasser kocht die 3 Teelöffel Gemüsebrühe, die Knoblauchzähe und die Zwiebel hinzufügen. Danach nochmal 10 Minuten auf der mittleren Stufe köcheln lassen. Nun pürieren und 1 Becher Schlagsahne unterheben, ebenfalls abschmecken z.B. mit Salz und Pfeffer. Wenn die Suppe eine orangene Farbe erhält ist sie perfekt! Einfach hübsch anrichten und servieren.



Kalorienangabe pro Portion:

Kohlenhydrate: 55,4g
Eiweißgehalt: 4,7g
Fett: 15,7g
Kalorien: 293kcal

Frühlingsfrisches Radieschen-Bruschetta

Zutaten:

- 250g Radieschen
- 1,5 Lauchzwiebeln
- 2 EL Rapsöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Saft einer halben Zitrone
- Eine Prise Zucker
- 1/2 Baguette
- 100g Frischkäse
- 1 Knoblauchzehe



Zubereitung:

Erst schneiden wir die Radieschen und die Lauchzwiebel. Dann vermengen wir diese mit 2 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer, Zucker und einer halben Zitrone. Daraufhin schneiden wir das Baguette zu und braten es in Öl und Knoblauch an. Als nächstes bestreichen wir das Baguette mit dem Frischkäse und toppen es mit dem Radieschengemisch. Es kann noch eine Prise Pfeffer hinzugegeben werden.

Nährwertangaben

Fette: 9,5g
Kohlenhydrate: 31,3g
Eiweiß: 5,97g
Kalorien: 237 kcal

Rucola Salat mit Grapefruit

Zubereitungszeit: 15 min

Portionen: 4 Personen

Zutaten:

Rucola Salat

125g Rucola
100g Feta
Kerne von ½ Granatapfel
1 Grapefruit
einen mini Römerversalat

Dressing

Saft einer Grapefruit
75g Joghurt (Skyr)
½ Esslöffel Senf (mittelscharf)
½ Teelöffel Zucker
Salz
Pfeffer



Zubereitung:

1. Für das Dressing eine Grapefruit auspressen, Joghurt und Senf unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
2. Für den Salat, Rucola in eine Schüssel geben und den Römerversalat in kleine Stückchen schneiden. Das Fruchtfleisch der ausgepressten Grapefruit hinzugeben und den Feta schneiden.
3. Zum Schluss die Granatapfelkerne hinzufügen und den Salat mit Dressing servieren.

zu 1.



zu 2.



Nährwerte pro Portion: Kalorien: 155 kcal
Kohlenhydrate: 10g
Eiweißgehalt: 9g
Fett: 7g

Kartoffelecken mit Sellerieschnitzel

Kartoffelecken:

400g Kartoffeln

400g Süßkartoffeln

3 EL Öl

Pfeffer, Salz, Paprika, Rosmarin, Oregano, Thymian, Majoran

Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen und in Ecken schneiden.
2. Kartoffeln auf ein Backblech legen .
3. Öl über Kartoffeln geben und mit den angegebenen Gewürzen würzen.
4. In den Ofen bei 180 Grad Umluft backen und nach 15 Minuten durchmischen.
5. Nach weiteren 15 Minuten aus dem Ofen holen,

Sellerieschnitzel:

200g Knollensellerie

1 Ei

Paniermehl, Mehl

Gewürze nach Wahl (Pfeffer, Salz, Paprika, ...)

Zubereitung:

1. Sellerie waschen und schälen.
2. Sellerie in Scheiben schneiden und kochen.
3. Die gekochten Scheiben würzen und panieren.
4. Die panierten Scheiben braten.



Nährwerte pro Portion

Proteine: 11,75g

Kohlenhydrate: 53,55g

Fett: 12,65g

Hähnchenpfanne mit Pak Choi

Zutaten:

- 600g Hähnchenbrust
- 300g Pak Choi
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 rote Paprikaschote
- 2-3 Lauchzwiebeln
- Ein kleines Stück Ingwer
- 2 EL Öl
- 1 EL Wok Gewürzzubereitung
- 1 TL Speisestärke
- 2-3 EL Sojasoße
- Salz
- 50g Sahne
- 1 Zwiebel
- Knoblauch



Zubereitung:

Als erstes werden die Paprika, Lauchzwiebeln, Knoblauch und Zwiebel geschnitten. Das Hähnchen wird in einer Schüssel in Sojasoße und Stärke eingelegt. Zu dem Hähnchen wird ein wenig Ingwer, Wok Gewürzmischung, Knoblauch und eine Tasse Wasser hinzugegeben. Die Wok Gewürzmischung kann je nach Bedarf verwendet werden. Nun nehmen wir eine Pfanne und braten eine Zwiebel mit dem Öl an. Danach geben wir das Fleisch hinzu und lassen es ein wenig brutzeln. Nun geben wir das geschnittene Gemüse und noch ein wenig Sojasoße hinzu und lassen es ein wenig köcheln. Als nächstes geben wir die Sahne hinein. Nun lassen wir es noch eine Weile köcheln bis das Gemüse weich genug ist.



Nährwerte pro Portion

Fette: 18 g

Kohlenhydrate: 12 g

Eiweißgehalt: 48 g

Kalorien: 353 kcal

Süßkartoffel-Karottenpüree

Zutaten:

- 3 Süßkartoffeln
- 4 Kartoffeln
- 4 Karotten
- Salz
- Pfeffer
- 50g Sahne
- Eine Prise Muskatnuss
- 2 EL Butter



Zubereitung:

Zuerst werden die Süßkartoffeln, Kartoffeln und Karotten geschält. Danach wird alles in einem Topf mit Wasser und Salz gekocht. Nun lässt man es für eine Weile köcheln bis das Gemüse weich ist. Danach wird das Wasser abgegossen. Als nächstes werden die Süßkartoffeln, Kartoffeln und Karotten mit Butter und Sahne gestampft bis die gewünschte Brei Konsistenz entsteht. Bei Bedarf kann auch noch ein wenig Sahne hinzugefügt werden. Als nächstes wird je nach Bedarf Salz, Pfeffer und eine Prise Muskatnuss hinzugegeben.

Nährwerte pro Portion

Fette: 10 g

Kohlenhydrate: 40 g

Eiweißgehalt: 5g

Kalorien: 270kcal

Curry

4 Personen

Zutaten

- 2 Möhren
- 600g Hähnchen
- 2 Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 400ml Kokosmilch
- 1 Süßkartoffel
- 3x Zitronengras
- 3 Paprika
- 1 Pak Choi
- 2 EL Öl
- 600ml Wasser
- 2 EL rote und 2EL gelbe Currypaste
- 1 EL Mehl
- Paprikapulver, Curry, Salz, Chiliflocken, Pfeffer, Oregano



Nährwerte

Kalorien: 534 kcal

Eiweiß: 45,5g

Kohlenhydrate: 22,5g

Fett: 40g

Zubereitung

1. Möhren, Paprika und Süßkartoffel in mundgerechte Stücke schneiden, Zwiebeln und Knoblauch zerkleinern, Öl im Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben
2. Hähnchen in Topf geben und anbraten
3. Gemüse (Kartoffel, Paprika, Möhren) in Topf geben, Kokosmilch hinzugeben
4. Wasser hinzufügen, bis der Inhalt im Topf vollständig bedeckt ist
5. Mit Currypaste und Gewürzen abschmecken, Pak Choi in mundgerechte Stücke schneiden und hinzufügen, Curry köcheln lassen und mit Zitronengras ziehen lassen
6. Nach 1h wieder erhitzen mit Mehl, welches in Tasse Wasser verrührt wurde und Zitronengras vor Servieren entnehmen
7. Tipp: mit Naan-Brot verzehren.

Naan-Brot

Naan-Brot ist eine indische Spezialität und lässt sich sehr gut zu verschiedenen Gerichten essen, wie zum Beispiel zum Curry oder auch zum Quark.

Nährwerte pro Portion:

KH	Eiweiß	Fett	Kalorien
32g	5,5g	1g	241

Zutaten (für 6 Stück):

- 1 Würfel frische Hefe
- ¼ Teelöffel Zucker
- 100ml lauwarme Milch
- 250g Weizenmehl
- 100g Naturjoghurt
- ½ Teelöffel Salz
- ½ Teelöffel Backpulver

Zubereitung:

1. Hefe und Zucker in die lauwarme Milch rühren. Die Milch darf nicht zu heiß sein, da sonst die Hefe abstirbt und der Teig nicht auf geht.
2. Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine tiefe Mulde formen und die Hefemilch eingießen.
3. Joghurt, Salz und Backpulver mit in die Schüssel geben und den Teig für 5 Minuten mit dem Knethaken oder der Hand kneten.
4. Er sollte glatt sein und sich vom Rand lösen ggf. ein EL Milch hinzugeben.
5. Schüssel abdecken und für 1h an einem warmen Ort gehen lassen.
6. Teig ungefähr in sechs gleich große Stücke teilen und Kugeln formen.
7. Kugeln mit der Hand in kleine Fladen ziehen, dabei sollte der Rand etwas dicker sein. Die Fladen sollten nicht zu dick werden.
8. Eine große beschichtete Pfanne heiß werden lassen und 1-3 Naan (je nach Pfannengröße) nebeneinander hineingeben.
9. Nach 40-60 Sekunden wenden, sobald der Teig Blasen wirft, und von der anderen Seite fertig backen.
10. Das mit den anderen Broten wiederholen.
11. Servieren 😊



Birnen Tiramisu mit Granatapfel

Zutaten: (Für 10 Portionen)

- 8 große Birnen
- 2 Esslöffel Butter
- 100 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1/2 Teelöffel Zimt
- 500 g Magerquark
- 250 g Mascarpone
- 80 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 200 g Schlagsahne
- 1 Packung Löffelbiskuits
- Kerne von 1 Granatapfel
- 10 Spekulatiuskekse
- 200 g Sahne
- Zimt zum Bestreuen
- Getrocknete Birnenscheiben



Kalorienangabe pro Portion:

Kohlenhydrate:	122,62g
Eiweiße:	18,26g
Fette:	60,5g
Kalorien:	453 kcal

Zubereitung:

Zuerst werden die Birnen in gleich große Stücke geschnitten und anschließend in einem Topf zusammen mit der Butter, 100 g Zucker, einem Päckchen Vanillezucker und ½ Teelöffel Zimt aufgekocht. Danach werden die Löffelbiskuits in Birnennektar getaucht und in die Auflaufform gelegt. Nachdem das Birnenkompott abgekühlt ist wird es gleichmäßig mit in die Auflaufform über die Löffelbiskuits gegeben. Anschließend wird die Creme aus 500 g Magerquark, 250 g Mascarpone, 200 g Schlagsahne sowie aus 80 g Zucker und einem Päckchen Vanillezucker gerührt. Für eine gute Konsistenz muss die Creme an einen kühlen Ort gestellt werden, damit sie sich festigt. Wenn die Creme eine gute Konsistenz hat kann sie über das Birnenkompott verteilt werden. Zur Dekoration bereitet man jetzt noch Granatapfelkerne und klein geschlagene Spekulatiuskekse vor, die zum Schluss mit Zimt über die Creme gestreut werden.

Grapefruit-Limonade

Zutaten:

- 4 Grapefruits
- Frische Minze
- 200g Zucker
- 2 Zitronen
- Mineralwasser



Zubereitung:

Als erstes werden 100ml Wasser mit Zucker in einem Topf aufgeköcht. Wichtig ist dabei das der Zucker vollständig dabei aufgelöst ist. Danach lässt man den Sirup abkühlen. Für den Grapefruit-Zitronensaft werden als erstes die 4 Grapefruits und die 2 Zitronen ausgepresst und anschließend um Fruchtfleisch und Kerne raus zu filtern, durch ein Sieb gegeben. Als nächstes werden der Minzsirup und der Grapefruit-Zitronensaft miteinander vermischt und zum kühlen in den Kühlschrank gestellt. Bevor das Getränk getrunken werden kann wird es mit Mineralwasser und je nach Bedarf auch mit stillem Wasser gemischt. Fürs Auge kann auch eine Zitronenscheibe oder ein Minzblatt hinzufügen.

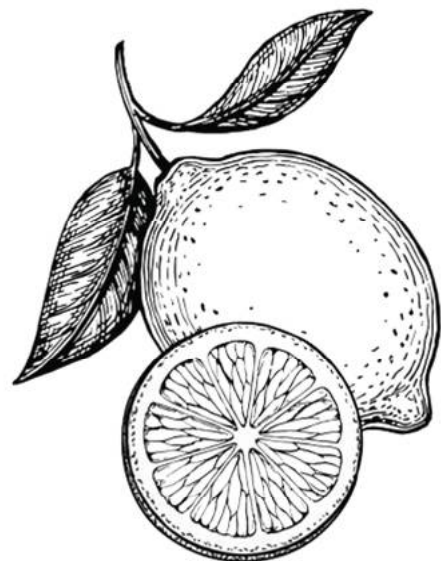
Nährwerte:

Kohlenhydrate 1112kcal

Eiweißgehalt 2,12g

Fett 1,4g

Eine Portion hat: 27,8kcal



Birnen-Spekulatius-Dessert



Zutaten

- 670 g Birnen
- 100 g Spekulatius
- 3 El Preiselbeeren (aus dem Glas)
- 1 El Zucker
- 270 g Sahne
- Etwas Zimt
- Etwas Zitronensaft
- Etwas Wasser



Zubereitung

1. Birnen waschen, schälen und entkernen.
2. Mit Zitronensaft, etwas Wasser, dem Zucker und etwas Zimt aufkochen lassen.
3. Nach und nach Preiselbeeren hinzugeben und abkühlen lassen.
4. In der Zwischenzeit Sahne aufschlagen und Spekulatius zerkleinern.
5. Anschließend alles Schichten und bis zum Genießen kaltstellen.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 257 kcal

Eiweiß: 35 g

Fett: 13 g



Birnen-Crumble

Arbeitszeit 15 min

Backzeit 35 min

Zutat (4 Portionen)

- 150 g Weizenmehl
- 90 g Zucker
- 95 g kalte Butter
- 1 Pck. Vanillezucker
- 4 Birnen
- n.B. Zimt



Zubereitung

1. Birnen schälen und anschließend in Würfel schneiden.
2. Gleichmäßig in einer Form verteilen und mit Zimt bestreuen.
3. Weizenmehl, Zucker, kalte Butter und Vanillezucker in eine Schüssel geben und zu Streuseln kneten.
4. Die Birnen anschließend großzügig mit den Streuseln bedecken.
5. Das Crumble ca. 35 Minuten im vorgeheizten Ofen (180 Grad Ober-/ Unterhitze oder 160 Grad Umluft) backen.

Besonders lecker ist es, wenn das Crumble warm verzehrt und mit einer Kugel Vanilleeis serviert wird.

Nährwerte (4 Portion mit je 1 Kugel Vanilleeis)

620,5 kcal

26,35 g Fett

7,98 g Proteine

87,67 g Kohlenhydrate

