



Kochbuch



Gesunde Ernährung

„Gesunde Ernährung“

war das Schwerpunktthema 2013 unseres Gesundheitsförderungsprogramms cariFIT. Passend zu diesem Motto haben sich Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unseres Caritasverbandes im Herbst 2013 zu gemeinsamen Kochabenden getroffen.

Unter fachkundiger Anleitung wurde zusammen gesund und lecker gekocht und natürlich auch gegessen. Einige der Rezepte und Eindrücke von den Kochabenden finden sich in diesem Caritas-Kochbuch – vielleicht auch als Anregung zum Nachkochen und zum Mitmachen bei einem der künftigen Kochabende, die auch über das Jahr 2013 hinaus im Rahmen von cariFIT angeboten werden.

Ganz herzlich danken möchte ich allen, die an der Vorbereitung und Durchführung der bisherigen Kochabende beteiligt waren, und natürlich denen, die zum Entstehen dieses schönen Kochbuches beigetragen haben.

Ihr



Dirk Hucko



Tipps

für den Hunger zwischendurch ...

Ob körperliche Anstrengung, kurzfristige Abgabefristen, die Hektik zwischen zwei Meetings oder der Zeitdruck bei der Anfahrt zum Termin – der Berufsalltag per se fordert jedem von uns auf unterschiedliche Art und Weise viel ab. So sind Anspannung und Durchhänger vorprogrammiert. Was hilft? Kurze Pausen, fünf Minuten Bewegung an der frischen Luft und natürlich die richtige Zwischenmahlzeit!

Ob Sie die klassische Einteilung „Frühstück – Mittagessen – Abendessen“ oder eher mehrere kleine Mahlzeiten am Tag bevorzugen, liegt bei Ihnen. Wie Sie sich auch entscheiden: Es kommt immer darauf an, dass die Bilanz an Nährstoffen und Energie stimmt. Somit gilt: Wenn Sie Zwischenmahlzeiten genießen möchten, reduzieren Sie die Portionsgröße der Hauptmahlzeiten. Ideal sind Obst und Gemüse, Milchprodukte oder Vollkornsacks. Sie stecken voller wichtiger Inhaltsstoffe und liefern schnell verfügbare Energie.

Unsere Top Ten für Zwischendurch:

1. Birne
2. Laugenbrezel
3. Cocktailtomaten
4. Banane
5. Gurke
6. Apfel
7. Reiswaffeln
8. Paprikasticks
9. fettarmer Joghurt
10. Rhabarber



Gesunde Ernährung

10 goldene Ernährungsregeln

Vollwertig essen hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse 10 Regeln formuliert, die Ihnen helfen, genussvoll und gesund erhaltend zu essen:

1. Vielseitig essen
2. Reichlich Getreideprodukte – und Kartoffeln
3. Gemüse und Obst – nimm "5 Portionen am Tag"
4. Täglich Milch und Milchprodukte; ein- bis zweimal in der Woche Fisch; Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen
5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel
6. Zucker und Salz in Maßen
7. Reichlich Flüssigkeit
Wasser ist absolut lebensnotwendig. Trinken Sie rund 1,5 Liter Flüssigkeit jeden Tag.
8. Schmackhaft und schonend zubereiten
9. Sich Zeit nehmen und genießen
Essen Sie nicht nebenbei! Lassen Sie sich Zeit beim Essen. Das fördert Ihr Sättigungsempfinden.
10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Hauptgerichte

Fischfilet mit Gemüse

- 1,2 kg Kartoffeln
- 4 Karotten
- 2 Stangen Lauch oder Frühlingszwiebeln
- 4 Fischfilets z.B. Seelachs, Kabeljau gefroren oder frisch
- 1 Bund Petersilie
- 4 Zitronen
- 6 Tomaten
- 6 Knoblauchzehen
- etwas Olivenöl
- 500ml Weißwein
- 1-2 Lorbeerblätter
- Salz und Pfeffer



Den Fisch waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Die Zitronen vierteln, die Tomaten in kleine Stücke schneiden. Den Lauch oder die Frühlingszwiebeln und die Karotten in Ringe bzw. Scheiben schneiden. Die Petersilie hacken. Den Knoblauch häuten.

Die Kartoffeln kochen, aber nicht ganz weich, genauso die Karotten. Man kann beides auch ungekocht mit in die Auflaufform geben, für meinen Geschmack bleiben dann die Kartoffeln und Karotten jedoch zu hart.

Alle Zutaten in eine Auflaufform geben. Die Fischfilets darauf geben. Alles noch mal salzen und pfeffern (nicht zu viel) und den Weißwein gleichmäßig darüber gießen. Etwas Olivenöl darauf geben.

Bei 220°C mit Alufolie bedeckt
ca. 30-40 min.in den Ofen.



Gesunde Ernährung

Lachs-Zucchini-Nudeln



Für 4-6 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

- 400 g Bandnudeln
- 1 große Zucchini
- 4 Stück TK Lachsfilet á 120 g
- 1 El Öl ,etwas Pfeffer
- 1 Zwiebel (gehackt)
- 5 El Weißwein
- 300 g Gemüsebrühe
- 1 gehäufte TL Speisestärke
- 100 ml Kaffeesahne (4% Fett)
- 1 El Zitronensaft
- 3 El fein geschnittenen frischen Dill
- evtl. 1 Prise Zucker zum Abrunden der Soße

Die Nudeln in reichlich gesalzenem Wasser bissfest garen. Die Zucchini waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das aufgetaute Lachsfilet darin von allen Seiten anbraten. Salzen, pfeffern und aus der Pfanne nehmen.

Die Zwiebelwürfel und die Zucchinischeiben im Bratenfett anbraten und würzen. Mit dem Weißwein ablöschen und die Brühe angießen.

Die Speisestärke in etwas Wasser glatt rühren, unter Rühren in die Pfanne geben und alles gut aufkochen lassen. Die Kaffeesahne unterrühren, die Lachswürfel hinzugeben und ohne Deckel kurz ziehen lassen.

Den frischen Dill unterheben und mit Salz und Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Anrichten.

Schellfisch im Gemüsebett

- 2 Stangen Lauch
- 2 Zwiebeln
- 100 g Sellerie
- 200 g Möhren
- 4 Fischfilets (Schellfisch, Kabeljau, Seelachs)
- 4 El Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 70 g Margarine
- 100 ml Weißwein

Lauch putzen, waschen, in Ringe schneiden, Zwiebeln würfeln. Sellerie und Möhren waschen putzen und in feine Streifen schneiden. Fisch unter kaltem Wasser abspülen und mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen.

Backofen auf 200 ° C vorheizen. Margarine in einer Auflaufform im Backofen zerlassen, Gemüse hineingeben und ca. 5 Minuten dünsten.

Fisch auf das Gemüse legen, mit Pergamentpapier abdecken, etwa 20 Minuten garen. Gegen Ende der Garzeit den Fisch mit Weißwein übergießen.



Gesunde Ernährung

Foliengegrillter Lachs im Gemüsebett



- 500 g Lachs (4 Stück) frisch oder TK
- 1 El Zitronensaft
- Salz, grob geschroteter Pfeffer
- 3 mittelgroße Möhren
- 2 kleine Zucchini
- 1 gelbe Paprika
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 200 ml Gemüsebrühe ($\frac{3}{4}$ Tl Instantpulver)
- 3 Tl Kräuterbutter light
- 4 große Stücke Alufolie
- Kräuterbaguette

Lachsfilet mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen.

Möhren , Zucchini und Paprika in feine Streifen schneiden. Knoblauch zerdrücken, mit dem Gemüse in Gemüsebrühe ca. 10 Minuten garen. Gemüse abgießen und gut abtropfen lassen. Gemüse auf einem großen Stück Alufolie verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Lachsfilet darauf setzen und mit Kräuterbutter bestreichen. Päckchen verschließen und im vorgeheizten Backofen bei 160 - 180 ° C auf mittlerer Schiene ca. 15- 20 Minuten garen. Lachs auf dem Gemüse anrichten und mit Kräuterbaquette servieren.

Hähnchengeschnetzeltes in Champignonrahm

- 4 Hähnchen -Brustfilets naturbelassen
- Salz, weißer Pfeffer
- 1 El Mehl
- 1 El Rapsöl
- 1 kleine Zwiebel 100 ml Weißwein
- 250 g Kaffeesahne (4 % Fett)
- 1 El gekörnte Brühe
- 200 g Champignons in Scheiben
- 1 El Petersilie
- Worcestersoße

Das Fleisch in schmale Streifen schneiden, leicht salzen, pfeffern und in Mehl wenden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischstücke goldbraun braten. Zwiebelwürfel zugeben und mit anrösten, mit Weißwein ablöschen und etwas einkochen lassen. Mit der Kaffeesahne aufgießen, gekörnte Brühe und Soßenbinder unterrühren, Champignons hinzufügen und etwa 5 Minuten köcheln .

Das Hähnchengeschnetzelte mit Worcestersoße abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.



Puterröllchen in Orangensauce

- 4 Puterschnitzel
- 4 Scheiben durchwachsener Räucherspeck
- Saft von 4 Orangen
- Orangenscheiben, unbehandelt oder geschält
- ca. 1 El Stärkemehl
- Salz, Pfeffer, Öl, Senf

Puterschnitzel auf jeder Seite mit Salz und Pfeffer bestreuen und mit Räucherspeck und Orangenscheiben belegen, aufrollen und mit Holzspießchen feststecken.

Röllchen in Öl anbraten. Orangen entsaften, damit die Puterröllchen ablöschen und danach noch 20 Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen. Fleisch aus der Pfanne nehmen, warm stellen, die Sauce mit Senf abschmecken und mit Speisestärke binden. Mit Orangenscheiben garnieren.



Bunte Räuberspieße

Zutaten für 4 Personen

4 Hähnchenbrustfilets
1 rote und 1 gelbe Paprika
frische kleine Champignons
Kirschtomaten
kleine Zucchini
1 EL Olivenöl
Hähnchengewürz
Holzspieße (gewässert)

Die Hähnchenbrustfilets in mundgerechte Würfel schneiden und in die Gewürz-Öl-Marinade einlegen. Paprika und Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden. Geflügel und Gemüse abwechselt auf die Spieße stecken.

Auf dem Grill oder im Backofen ca. 20-25 Minuten bei 180 °C garen.



Marinierte Putenschnitzel

- 1 kl. Zwiebel
- ½ Bund Petersilie
- 6 El Öl
- 1 Tl Paprika
- 1 Prise Rosmarin
- 1 Prise Thymian
- ½ Tl Knoblauchpulver/ Knoblauchzehe
- 1 Tl Senf
- 6 El Weißwein
- 4 Putenschnitzel ca. 150 g
- 1 Ei
- ½ Tl Curry
- 4 El Mehl
- 3 El Mandelhobel
- Öl

Zwiebel schälen und fein würfeln.

Petersilie waschen, putzen und fein hacken.

Öl mit Paprika, Rosmarin, Thymian, Knoblauch, Senf und Weißwein gut verrühren, Zwiebelwürfel und Petersilie untermischen.

Putenschnitzel in die Marinade legen, so dass das Fleisch bedeckt ist. Abgedeckt im Kühlschrank ca. 12 Stunden durchziehen lassen, dann gut abtrocknen.

Ei verschlagen, mit Curry würzen, Schnitzel wenden und mit Mehlpanieren. Mandelhobel darüber streuen und andrücken. Schnitzel in Öl von jeder Seite ca. 4 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

Grünkernbratlinge



- 1 Zwiebel
- 375 ml Gemüsebrühe
- 125 g Grünkern, fein gemahlen
- 1 Ei
- 100 g Käse fein gerieben (Gouda, Emmentaler)
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 1 TL Senf
- Margarine
- Petersilie
- Paprikapulver edelsüß
- Salz und Pfeffer
- Paniermehl

Die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und in etwas Margarine glasig anbraten. Die Gemüsebrühe dazugeben und aufkochen lassen. Kurz vor dem Kochen das Grünkernmehl mit dem Schneebesen einrühren, es dürfen keine Klümpchen mehr drin sein, dann den Schneebesen gegen einen Kochlöffel austauschen, da die Masse nach dem Aufkochen schnell dick wird. Vom Herd ziehen und 5 bis 10 Minuten quellen lassen, während des Quellens ruhig öfter umrühren.

Etwas abkühlen lassen, aber nicht ganz erkalten lassen und das Ei, den Käse, die Sonnenblumenkerne und Gewürze unterrühren. Nun die Masse erkalten lassen abschmecken und Bratlinge formen. Die Bratlinge in Paniermehl wenden und in einer Pfanne goldgelb braten. Falls die Masse zu dünn ist, kann man Paniermehl oder Haferflocken in den Teig geben.



Gesunde Ernährung

Kartoffelpfanne

400 g gekochte Kartoffeln
1 rote Paprikaschote
1 grüne Paprikaschote
200 g gekochter Schinken
300 g Crème fraîche
2 Eier
150 g geriebener Käse
Salz, Pfeffer und Muskat

Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden, gesäuberte, von Kernen und Rippen befreite Paprikaschoten in feine Streifen schneiden. Schinken würfeln.

Die Zutaten mit $\frac{2}{3}$ des geriebenen Käses mischen und in eine Auflaufform geben. Crème fraîche mit Eiern verquirlen, würzen und über die Mischung gießen. Mit dem restlichen Käse betreuen und goldbraun garen.

Heißluft 160 °C ca. 75 bis 90 Minuten

Ober- und Unterhitze 180 °C ca. 75 bis 90 Minuten



Kartoffeln mit Honigkruste



- 750 g kleinere möglichst gleich große Kartoffeln
(mehlige Sorte)
- 3 El Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 5 El Honig
- 4 El Tomatenmark
- Salz, schwarzer Pfeffer, Muskatnuss
- 1 Tl frischer Oregano

Kartoffeln schälen, waschen und längs halbieren.

Ein Backblech mit Alufolie auslegen und mit Olivenöl bepinseln.
Die Kartoffeln mit der Schnittfläche nach oben darauf setzen.

Die Zwiebel schälen und fein hacken. In einer Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse dazudrücken. Den Honig und das Tomatenmark hinzufügen und alles gut vermischen, so dass eine gleichmäßige Paste entsteht. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Oregano würzen.

Die Kartoffeln auf dem Backblech mit der Paste gleichmäßig bestreichen. Im Backofen bei 200° C ca. 40 Minuten backen.

Falls die Oberfläche der Kartoffeln zu schnell dunkel wird, diese mit Alufolie abdecken.



Gesunde Ernährung

Champignon-Tomaten-Gratin



- 2 große Zwiebeln
- 80 g durchwachsenen Speck
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 El Olivenöl
- 600 g Champignons oder Egerlinge
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g Fleischtomaten
- Salz, schwarzer Pfeffer
- ½ Tl Paprika edelsüß
- 2 Tl getrockneter Thymian
- 4 Eier
- 50 g geriebener Käse
- 50 g Semmelbrösel
- 2 El Butter
- Fett für die Form

Zwiebeln fein hacken, Speck würfeln, Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Öl erhitzen, Speck darin auslassen, Zwiebeln und die Hälfte der Frühlingszwiebeln darin ca. 8 Min. dünsten.

Pilze putzen und in Scheiben schneiden, in der Pfanne dünsten bis das Wasser verdampft ist. Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken.

Tomaten überbrühen, enthäuten, Stängelansätze und Kerne entfernen. Tomaten grob hacken und mit dem Pfanneninhalte und den Gewürzen verrühren, Eier unterheben.

Auflaufform ausfetten, Pilzmischung einfüllen, Käse, Semmelbrösel und Frühlingszwiebel auf den Auflauf verteilen und die Butter in Flöckchen darauf setzen.

Rigatoni- Quark- Gratin mit Mortadella

- 250 g ital. Mortadella
- 250 g Rigatoni (Röhrennudeln)
- 500 g Magerquark
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 2 Tl frischer Oregano oder 1 Tl getrockneter
- 2 Tl frischer Thymian oder 1 Tl getrockneter
- 2 Bund Schnittlauch
- 250 g Sahne
- Fett für die Form

Mortadella von der Haut befreien und in schmale Streifen schneiden.

Rigatoni in Salzwasser 10 Minuten al dente garen, abschütten, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen.

Magerquark mit Mortadellastreifen und Nudeln mischen, mit Salz, Pfeffer, Oregano und Thymian würzen und abschmecken. Schnittlauch waschen in Röllchen schneiden, untermischen und in eine gefettete Auflaufform füllen.

Oberfläche glatt streichen und mit Sahne begießen.

Backofen: 220 °C Überbacken ca. 20 Minuten



Gesunde Ernährung

Hackfleisch-Kohlrabi-Auflauf

300 g Knollensellerie
500 g Kohlrabi
1 Tl Öl
Salz
350 g Tatar
Pfeffer
1 El getr. Oregano
2 Eier
250 ml Milch
Muskatnuss
100 g ger. Käse

Knollensellerie und Kohlrabi schälen in ½ cm dicke Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser 2-3 min. blanchieren, dann durch ein Sieb abgießen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Tatar darin krümelig anbraten, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, Oregano untermischen. Die Eier mit Milch, Salz, Pfeffer und Muskatnuss verquirlen.

Die Gemüsescheiben abwechselnd mit dem Tatar und 75 g geriebenen Käse einschichten. Mit Gemüsescheiben abschließen, die Eiermilch dazu gießen und den restlichen Käse darüber streuen.

Den Auflauf im vorgeheizten Ofen Umluft 160 ° Grad ca. 30 Minuten backen.

Nudelauflauf mit Schafskäse Veggie

Zutaten (für 1 Person)

50g Vollkornnudeln

1 Prise Salz

1 Stück Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Paprika rot/grün/gelb

100 g Zucchini

1 TL Olivenöl

1/2 Dose Tomaten

1 Prise Pfeffer und Salz

1 Prise Oregano

1 Prise Basilikum

30 g Schafs- o. Fetakäse (40% Fett i. Tr.)

Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen und anschließend abgießen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen. Beides fein würfeln, Paprika in mundgerechte Stücke schneiden und Zucchini in Scheiben schneiden.

Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Gemüse zugeben und kurz darin andünsten. Die Tomaten etwas abtropfen lassen und grob zerkleinern, mit dem Gemüse und den Nudeln mischen, kräftig mit Salz und Pfeffer, Oregano und Basilikum abschmecken. Alles in eine Auflaufform geben, den Schafskäse zerkrümeln und darüber verteilen.

Den Nudelauflauf im Backofen bei 200°C auf der mittleren Schiene ca. 25 bis 30 Minuten lang leicht bräunen.



Gesunde Ernährung

Spaghetti mit Blattspinat und Feta



- 480 g Blattspinat
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Feta (40 % Fett in Tr.)
- 400 g Spaghetti
- 50 g Zwiebelwürfel
- 1 El Olivenöl
- 1/2 Tl Oregano
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Den Spinat über Nacht zugedeckt im Kühlschrank auftauen lassen. In ein Sieb geben, kaum ausdrücken und grob hacken. Die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Den Feta in Würfel schneiden oder zerbröseln.

Die Spaghetti in gesalzenem Wasser bissfest garen. Die Zwiebelwürfel mit Knoblauch in einer Pfanne im heißen Öl andünsten. Den Spinat mit dem Oregano zugeben und ca. 3 Minuten mit dünsten. Zum Schluss die Tomatenhälften unterheben, mit erhitzen, kräftig salzen und pfeffern.

Die Nudeln abtropfen lassen, dabei ca. 125 ml Kochwasser auffangen. Die Nudeln mit dem Spinat und dem Käse mischen. Das aufgefangene Nudelwasser vorsichtig bis zur gewünschten Konsistenz unter die Spaghetti mischen. Spaghetti evtl. nachwürzen und in tiefen Pastatellern servieren.

Kartoffel-Käse Auflauf



- 1 kg Kartoffeln
- 4 Frühlingszwiebeln
- 300 g Mozzarella
- 1 Becher saure Sahne (200 g)
- 2 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 40 g Butter
- 125 g Käse Greyerzer gerieben

Kartoffeln kochen, pellen und in 2cm große Würfel schneiden, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und Mozzarella würfeln. Mit der sauren Sahne sowie gepresstem Knoblauch vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat pikant würzen und in eine gebutterte Form füllen.

Den Käse darüber streuen und die übrig gebliebene Butter in Flöckchen darauf setzten. Im vorgeheizten Ofen bei 175 Grad etwa 30 Min. überbacken.

Variante: 300 g Kartoffeln durch Möhren, Petersilienwurzeln oder Pastinaken ersetzen.



Gesunde Ernährung

Schupfnudel-Auflauf mit Kräuterkäsesauce



- 300 ml Gemüsebrühe
- 200 g Kräuterfrischkäse 0,8% Fett
- 3 El Kräutermischung
- ½ Chilischote
- Salz, Pfeffer, Zitronensaft
- 800 g Schupfnudeln
- 600 g Erbsen und Möhren
- 100 g Edamer gerieben 30% Fett

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Gemüsebrühe in einem Topf erwärmen, den Kräuterfrischkäse einrühren und schmelzen lassen, dabei nicht kochen. 2 El Kräutermischung unter die Soße rühren, mit Chili, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die Schupfnudeln und das Gemüse in eine gefettete Auflaufform geben. Die Soße darüber gießen und das Ganze mit Edamer bestreuen.

Den Auflauf im heißen Backofen etwa 30 Min. backen. Mit den restlichen Kräutern garnieren.

Gurken-Tomaten Gemüse



500 g Tomaten
500 g Schlangengurken
oder 500 g Bohnen
oder 500 g Pfifferlinge
50 g Speckwürfel
2-3 Zwiebeln, gewürfelt
Salz, Paprika, gehackte Petersilie

Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abziehen und in Viertel schneiden. Das übrige Gemüse der Art entsprechend putzen und schneiden. Zwiebelwürfel in Speck andünsten, das Gemüse; später die Tomaten hinzufügen, evtl. noch eine Tasse Wasser. Bei schwacher Hitze 30 Minuten garen lassen, abschmecken evtl. einreduzieren lassen.

Letscho



50 g Fett
500 g Paprikaschoten
500 g Tomaten
Salz, Zucker, Paprika, wenig Brühe oder Wasser

Paprikaschoten waschen, halbieren, ausspülen, damit alle Kerne entfernt werden, in längliche Streifen schneiden, Tomaten in kochendes Wasser legen, enthäuten, in Viertel schneiden, Gemüse in dem Fett evtl. mit wenig Flüssigkeit gar dünsten ca. 20 Minuten abschmecken. Mit gehackter Petersilie servieren.



Gesunde Ernährung

Chicorée Salat mit Obst



2 Chicorée
2 Orangen
1-2 Äpfel
Zitronensaft
4 El saure Sahne
oder Milch
oder Joghurt
Paprika
Zucker
2 Eßl. Öl
geriebene Nüsse

Chicorée halbieren, bitterer Kern am Staudenende keilförmig herausschneiden.

Für die Salatsoße saure Sahne mit Paprika, Zucker und Öl mischen und abschmecken.

Das geschälte Obst und Chicorée kleinschneiden, mit Zitronensaft beträufeln, anschließend mit der Salatsoße und Nüssen mischen.

Kohlrabi-Salat



600 g Kohlrabi
200 g Tomaten
2 kleine Zwiebeln
2 Essiggurken
100 g Joghurt
20 g Öl
Salz, Pfeffer, Zucker
Schnittlauch

Kohlrabi grob raspeln, Tomaten enthäuten und in Stücke schneiden, Essiggurken und Zwiebeln ebenso. In eine Schüssel geben.

Eine Marinade aus Joghurt und ÖL herstellen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden und in die Marinade geben. Diese über die Salatzutaten geben und umrühren.

Dieser Salat kann schon etwas durchziehen (ca. 30 Min.) sollte aber wenn möglich bald verzehrt sein, denn am nächsten Tag ist der Kohlrabi weich.



Gesunde Ernährung

Selleriesalat mit Curry-Mayonnaise



350 g Knollensellerie

200 g Äpfel

1 Eigelb

5 El Rapsöl

1 El Zitronensaft

2 El Joghurt

1 Tl Currypulver

Salat

Tomate(n) oder hartgekochtes Ei

Schnittlauch

Das Eigelb cremig rühren und tropfenweise das Öl dazu rühren. Die fertige Mayonnaise mit Zitronensaft, Joghurt und Curry würzen, evtl. salzen.

Den Sellerie und die Äpfel (ohne Schale) fein reiben und unter die Salatsauce heben. Auf Salatblätter verteilen und mit Tomaten oder Eischeiben verzieren, mit Schnittlauchröllchen bestreuen.



Möhrenkräuterrohkost



- 4 Möhren
- 1 kleiner Rettich
- 2 Äpfel
- 1-2 Bananen
- 1 El geriebener Meerrettich
- 4 El gehackte Kräuter (Dill, Petersilie, Zitronenmelisse)

- Für das Dressing
- 3 El Zitronensaft
- 3 El Orangensaft
- 3 El Öl
- Salz, Pfeffer, evtl. Zucker

Zitronensaft, Orangensaft mit Öl mischen und Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Möhren und Rettich mittelfein raspeln, Äpfel grob raspeln oder würfeln. Bananen halbieren und in Scheiben schneiden, mit der Marinade beträufeln. Alle Zutaten mischen und nochmals abschmecken.



Gesunde Ernährung

Dressings

Joghurt-Dressing

- 2 El Zitronensaft
- ½ Tl Senf
- 1 Prise Zucker
- 5 El Joghurt
- Salz, Pfeffer
- ½ Bund Petersilie

Senfdressing

- Senf mittelscharf
- 1 Prise Zucker
- 3 El Öl
- 1 Zwiebel
- Dill

Zwiebel schälen und fein würfeln.
Alle Zutaten mischen und abschmecken.

Quark-Dressing

- 100 g Quark
- 2 El Öl oder Milch
- Salz
- Zucker
- 2 El Zitronensaft
- Kräuter



carifIT

Geeignet für Blattsalate und gemischte Salate mit frischem Gemüse

1 El Olivenöl

1 El Balsamico Essig

1 Tl Senf

1 Tl Honig

Salz, Pfeffer, frische oder getr. Kräuter

oder

150 g Naturjoghurt (1,5%)

1 El Miracel Whip

halbe Zwiebel in Würfeln

frische Kräuter oder getr. Salatkräuter

Pfeffer, Salz, etwas Zucker

Geeignet für Gurkensalat

150g Naturjoghurt (1,5 %) Fett

ein kleines Stück geriebener frischer Ingwer

Salz und Pfeffer und etwas frischen Dill

Geeignet für alle Blattsalate und Kartoffelsalat

150 g saure Sahne (10 % Fett)

fein gehackte Radieschen

frische Kräuter (Petersilie und Schnittlauch)

Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker



Gesunde Ernährung

Geeignet für Feldsalat und alle Blattsalate

6 El Hüttenkäse (1,5% Fett)

1 El Walnussöl

1 Apfel in kl. Würfel

1 Orange in kl. Würfel

halbe El Walnüsse

1 El Zitronensaft

1-2 Tl Honig

getr. Salatkräuter

Salz , Knoblauchpulver, Pfeffer

Geeignet für Eisbergsalat und gemischte Salate

250 g Joghurt (1,5%)

halbes Tütchen Knorr Salatkrönung

1 Tl Rapsöl oder Walnussöl

frische oder getrocknete Gartenkräuter

Salz und Pfeffer



Nachspeisen

Dessert à la Tiramisu mit Erdbeeren

- Zutaten für 4 Personen
- 100 g Löffelbiskuit
 - ½ Tasse kalter starker Kaffee
 - 500 g fr. Erdbeeren
 - 300 ml Milch (1,5% Fett)
 - 1 Tüte Puddingpulver Vanillegeschmack (ohne Kochen)
 - 250 g Magerquark
 - Kakaopulver zum bestreuen

Eine flache Auflaufform den Boden leicht mit Kakaopulver bestreuen. Die Löffelbiskuit nebeneinander in die Auflaufform legen. Mit kaltem Kaffee beträufeln.

Erdbeeren waschen. Hälfte der Erdbeeren pürieren, die restlichen in kleine Stücke schneiden.

Die Milch in einen hohen schmalen Rührbecher geben, das Puddingpulver hinzufügen und mit dem Handrührgerät auf niedrigster Stufe einrühren. Die Mischung dann auf höchster Stufe etwa 1 Minute cremig schlagen. Anschließend den Quark unterrühren.

Erdbeermasse auf den Löffelbiskuit verteilen und anschließend die Puddingmasse darüber streichen.

Das Dessert für 1 ½ Stunden kühl stellen.
Zum Servieren den Kakao darüber sieben.



Gesunde Ernährung

Süßer Couscous mit Obst

Zutaten für 2 Personen
1 normale Kaffeetasse Couscous
2 1/2 Kaffeetassen kochende Milch
2 TL Zucker
Obst nach belieben (1-2 EL) oder Rote Grütze
4 EL Naturjoghurt 1,5 % Fett
etwas Zitrone
etwas Vanillezucker
1 TL gehackte Nüsse/Mandeln oder Zimt

Couscous in eine kleine Schüssel geben und mit kochender Milch (gesüßt mit 1 TL Zucker) übergießen, umrühren und mindestens 5-10 Minuten quellen lassen, bis das die Milch ganz aufgesogen ist.

In dieser Zeit den Magerjoghurt mit etwas Zitronensaft und Vanillezucker anrühren. Das Obst in kleine Stücke schneiden. Wenn zum Obst ein Stück Banane gehört, kann man dieses mit einer Gabel zerdrücken und das Bananenpüree als Süßungsmittel unter den Joghurt geben.

Couscous in eine Dessertschale füllen, Joghurt und Obst darüber geben. Anschließend mit gehackten Nüssen oder Mandeln verzieren oder mit Zimt bestreuen.

Tipp: Sollte der Couscous zu fest sein, kann man etwas kalte Milch unterrühren.

KiBa-Quark

- 1 Glas Schattenmorellen
- 1 El Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 20 g Speisestärke
- 1 große Banane
- Saft einer ½ Zitrone
- 250 g Magerquark
- 250 g Joghurt (natur)

Schattenmorellen in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. 170 ml davon auffangen (evtl. mit Wasser auffüllen).

Speisestärke mit etwas Kirschsafte glatt rühren.

Den restlichen Saft mit Zitronensaft, Zucker und Vanillezucker in einem Topf aufkochen lassen. Die angerührte Stärke einrühren und nochmals aufkochen lassen. Kirschen unterrühren.

Das Kompott abkühlen lassen und gelegentlich umrühren.

Die Banane schälen und mit Zitronensaft pürieren.

Magerquark und Joghurt und evtl. etwas Zucker unterrühren.

Zum Schluss den Bananenquark in Glasschüsselchen geben und das Kompott darauf verteilen



Gesunde Ernährung



Schwarzwälder Kirsch-Quarkspeise

- Zutaten für 4 Personen
- 250 g Magerquark
- 150 g saure Sahne
- ½ Glas Schattenmorellen
- Schokoladenstreusel
- 1 P. Vanillezucker
- etwas Zucker

Kirschen auf ein Sieb abschütten (Kirschsafft auffangen). Magerquark, saure Sahne und Vanillezucker in eine Schüssel geben und mit dem Kirschsafft cremig rühren. Kirschen und Schokoladenstreusel vorsichtig unter die Quarkmasse geben. (Ein paar Kirschen zu garnieren übrig lassen). Mit etwas Zucker nachsüßen. Quarkmasse in Schälchen füllen und mit Kirschen ausgarnieren.

Knusprige Früchte- Quarkspeise

- 500 g 0,2% Quark von Exquisa
- 4-5 El Rote Grütze
- 2 P. Vanillezucker und evtl. etwas Zucker nach Geschmack
- ½ ausgepresste Zitrone
- Schokoflakes

Quark mit Vanillezucker und Zitronensaft verrühren. In eine Glasschüssel füllen. Fruchtgrütze auf den Quark verteilen. Kurz vor dem Servieren mit Schokoflakes bestreuen.

Birnen Melonen Salat

½ Honigmelone oder Wassermelonen
2 reife Birnen
Zitronensaft
2 EL Zucker
150 g leicht gezuckerte Brombeeren oder Himbeeren

Melonen schälen, halbieren, entkernen und würfeln.

Birnen schälen, Kerngehäuse entfernen und würfeln mit Zitronensaft und Zucker mischen.

Brombeeren vorsichtig unterheben und gut gekühlt servieren.

Rohe Apfelspeise

½ l Most oder Saft
5-6 Blatt Gelatine; halb weiß halb rote
2-3 geraspelte Äpfel

Saft mit Gelatine andicken, wenn er beginnt steif zu werden, die geraspelten Äpfel darunter geben.

Speise sofort ausfüllen, evtl. mit Vanilletunke servieren.





Caritasverband
für die Region Düren-Jülich e.V.
Kurfürstenstraße 10, 52351 Düren

www.caritasverband-dueren.de

☎ 0800 45 326 45



www.facebook.com/Caritas.DN