

  
**Doris Friesecke**  
Diplom-Diätologin  
**ERNÄHRUNGSBERATUNG**  
Margeritenweg 4  
31275 Lehrte  
Tel. 05175 / 95 33 99  
info@friesecke-online.de

**Gesunde Ernährung, die schmeckt:**

**REZEPTVORSCHLÄGE AUS DER ERNÄHRUNGSBERATUNG**



▶ Sommerrezepte - leicht und lecker

▶ Mediterrane Küche - gesund genießen wie im Urlaub

▶ Kinder, Kinder - Essen am Familientisch

## ► Sommerrezepte - LEICHT UND LECKER

### 1. EINTÖPFE

#### 1.1. Rosenkohl-Möhren-Eintopf

##### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

2 EL Olivenöl, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 500g Rosenkohl, 4 Möhren, 8 Kartoffeln, 1,5 l Wasser, 1 EL Gemüsebrühe (Instant), Pfeffer, Muskat, Nelkenpulver, Pfeffer, evtl. Salz, Bohnenkraut, Lorbeer, Sojasauce; Petersilie, Schnittlauch zum Garnieren

##### ZUBEREITUNG:

Gemüse waschen. Zwiebeln in Ringe schneiden und Rosenkohl putzen. Kartoffeln und Möhren schälen und stifteln.

Olivenöl erhitzen, zunächst Möhren und Kartoffeln darin anschwitzen, dann Rosenkohl und Zwiebeln dazugeben. Mit Wasser aufgießen. Instantbrühe und Gewürze hinzufügen und die Suppe ca. 20 Minuten garen.

Vor dem Servieren nochmals abschmecken. Mit Kräutern garnieren.

**Dazu Brot reichen.**

***Pro Portion: 280 kcal (ohne Brot)***

#### 1.2. Italienischer Nudel-Erbesen-Topf

##### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

80g durchwachsenen Speck, 2 EL Olivenöl, 2 Bund Suppengemüse, 400g frische oder TK-Erbesen, 250g Farfalle (Schmetterlingsnudeln), 1 EL Gemüsebrühe (Instant), 1 Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer, Paprika, 4 EL Tomatenmark, 1 Bund Petersilie

##### ZUBEREITUNG:

Das Suppengemüse waschen, putzen und in Streifen schneiden, den Speck würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, den Speck darin auslassen. Anschließend das Suppengemüse darin anschmoren. Tomatenmark unterrühren und mit 1,5 Liter Wasser ablöschen, aufkochen. Gemüsebrühe, Lorbeerblatt, Pfeffer, Paprika, Nudeln und Erbsen hinzufügen und die Suppe ca. 10 Minuten garen.

Lorbeerblatt entfernen und die Suppe mit Gewürzen und gehackter Petersilie abschmecken.

***Pro Portion: 450 kcal.***

## 2. VEGETARISCHES

### 2.1. Brokkoli-Pilz-Pfanne mit Reis

#### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

250g Parboiled- oder Naturreis, 500g Brokkoli, 250g Champignons, 1 Stange Lauch oder 1 Gemüsezwiebel, 4 EL Olivenöl, 1 TI Gemüsebrühe (Instant), 1 Lorbeerblatt, Pfeffer, Muskat, Curry, 4 EL Schmand, Petersilie

#### ZUBEREITUNG:

Reis in Salzwasser mit einem Lorbeerblatt garen.

Gemüse waschen und zerkleinern. Olivenöl erhitzen und Lauchringe und Champignonscheiben darin anbraten. Brokkoliröschen, 1 Tasse Wasser und Gemüsebrühe hinzufügen. Das Ganze ca. 10 Minuten dünsten. Reis, Gewürze und Schmand unterheben und mit Petersilie abschmecken.

**Pro Portion: 390 kcal.**

### 2.2. Spinat-Lasagne

#### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN.

250g Lasagne-Blätter, 600g TK-Blattspinat, 1 Stange Lauch, 2 EL Pflanzenöl, ¼ l Wasser, Gemüsebrühe (Instant), 100g Gorgonzola, ¼ l Milch, 2 EL Stärke, 1 gepr. Knoblauchzehe, Salz, Kräutersalz, Pfeffer, Curry, Muskat, Sojasauce

#### ZUBEREITUNG:

Spinat auftauen, abtropfen lassen und etwas salzen.

Die Sauce zubereiten:

Lauch waschen und in dünne Ringe schneiden. Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und die Lauchringe darin anschmoren. Mit ¼ l Wasser angießen, Gemüsebrühe hinzufügen und das Ganze ca. 5 Minuten dünsten. Gorgonzola in Stücke schneiden und in der Sauce schmelzen lassen. Stärke in 1/8 l kalter Milch verquirlen und unter die Sauce rühren. Nochmals aufwallen lassen. Gepresste Knoblauchzehe hinzufügen und die Sauce mit den Gewürzen abschmecken.

Lasagne-Blätter evtl mit kochendem Wasser weich machen. Eine Auflaufform mit Öl austreichen und mit einem Teil der abgetropften Lasagne-Blätter auslegen. Einen Teil des Spinats darauf geben und mit Sauce begießen. Die restlichen Zutaten ebenso schichten, wobei die oberste Schicht aus Sauce bestehen sollte.

Bei 200 Grad (vorgeheizt) auf mittlerer Schiene etwa 20 Minuten überbacken.

**Pro Portion: 430 kcal**

### 3. FISCH

#### 3.1. Kräuterlachs in Folie

##### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

500g Lachsfilet, 1 Zitrone, Kräutersalz, Pfeffer, Curry, Muskat, 1 Stange Lauch, 2 Möhren, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, 1 Bund Dill, 1 Bund Petersilie ( oder TK-Kräuter), 1 Tasse Gemüsebrühe

##### ZUBEREITUNG:

Das Lachsfilet mit Zitronensaft beträufeln, 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend mit Kräutersalz, Pfeffer und Curry würzen.

Lauch waschen und in kleine Ringe schneiden. Möhren waschen und in feine Streifen zerkleinern. Das Gemüse in Olivenöl anschmoren und mit Kräutersalz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Ein Backblech mit Alu-Folie auslegen, den Fisch und das Gemüse darauf verteilen und die Kräuter darüber streuen. Eine Tasse Gemüsebrühe dazugeben, die Folie verschließen und das Ganze 25 - 30 Minuten bei 200 Grad im Backofen garen.

**Dazu passt Rissotto oder auch Kartoffelsalat.**

***Pro Portion: 250 kcal (ohne Reis bzw. Kartoffeln).***

#### 3.2. Rotbarsch auf Fenchelgemüse

##### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

4 Scheiben Rotbarschfilet (je 125g), Saft einer Zitrone, 600g Fenchelknollen, 400g frisches oder TK-Suppengemüse (Möhren, Sellerie, Lauch, Petersilienwurzel), 2 EL Olivenöl, 1/8 l Wasser, 1 TL Gemüsebrühe (Instant), Kräutersalz, 1 Lorbeerblatt Pfeffer, Curry, Muskat, evtl. Salz

##### ZUBEREITUNG:

Fisch unter kaltem Wasser spülen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und wenig Kräutersalz würzen.

Fenchel putzen, dabei die holzigen Stiele entfernen und das Fenchelgrün beiseite stellen. Die Knollen längs halbieren, den Strunk keilförmig herausschneiden und die Hälften in feine Streifen schneiden. Das Suppengemüse waschen, putzen und ebenfalls in Streifen schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin glasig dünsten. Wasser, Gemüsebrühe, Lorbeerblatt, Pfeffer, Curry und Muskat hinzufügen und kurz weiter dünsten. Fischfilets auf das Gemüse legen und bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten garziehen lassen. Lorbeerblatt entfernen.

**Dazu (Pell-)Kartoffeln servieren.**

***Pro Portion: 430 kcal.***

## 4. FLEISCH

### 4.1. Putenschnitzel mit Mangold-Möhren-Gemüse

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

4 Putenschnitzel, Kräutersalz, Curry, Paprikapulver, Pfeffer, 4 EL Olivenöl;  
1 kg Mangold\*, 4 Möhren, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehe, 4 EL Sahne, Gemüsebrühe (Instant), Pfeffer, Curry, Muskat, Sojasauce

\* *Anstatt Mangold kann auch Blattspinat verwendet werden.*

ZUBEREITUNG:

▲ Putenschnitzel kurz mit kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Anschließend mit Curry, Paprika, Pfeffer, Basilikum und Kräutersalz würzen.

▲ Mangold zerteilen, waschen, das Blattgrün abstreifen und die Stiele in Stücke schneiden. Möhren waschen, schälen und in Stifte schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und würfeln.

2 Esslöffel Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und zunächst die Möhren und Mangoldstiele darin anschmoren. Dann das restliche Gemüse hinzufügen und ein paar Minuten weiter schmoren. Mit etwas Wasser ablöschen, 1 TL Gemüsebrühe (Instant), Pfeffer und Curry unterheben und das Ganze zugedeckt ca. 12-15 Minuten dünsten.

▲ 2 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Die Schnitzel darin von jeder Seite 4-5 Minuten braten und bei ausgeschalteter Herdplatte noch 2-3 Minuten weitergaren.

▲ Das Gemüse mit Sahne, Muskat, Sojasauce und evtl. Salz abschmecken.

▲ **Dazu Naturreis, Parboiled Reis oder Kartoffeln servieren.**

***Pro Portion: 490 kcal.***

## ► **Mediterrane Küche - gesund essen wie im Urlaub**

### **1. SUPPEN/ EINTÖPFE**

#### **1.1. Kichererbsen-Suppe (Portugal)**

##### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

250g Kichererbsen aus der Dose, 1 Lorbeerblatt, 3 Knoblauchzehen, 2 Möhren, 2 Kartoffeln, 1 Stange Sellerie, 1 Zwiebel, 4 Tomaten, 4 EL Olivenöl, 1 EL Gemüsebrühe (Instant), Salz, Pfeffer, Paprika, 4 EL gehackte Petersilie

##### ZUBEREITUNG:

Möhren und Kartoffeln putzen, waschen, schälen. Sellerie abziehen, waschen. Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken. Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Möhren, Kartoffeln und Sellerie hinzufügen und mitschmoren.

1 Liter Wasser, Gemüsebrühe und Lorbeerblatt dazugeben. Das Ganze aufkochen und ca. 10 Minuten garen.

Tomaten häuten, zerkleinern und zusammen mit den Kichererbsen zur Suppe geben, Lorbeerblatt entfernen. Aufkochen und ein Teil der Suppe mit dem Mixerstab pürieren. Suppe herzhaft abschmecken und Petersilie unterrühren.

**Pro Portion: 370 kcal.**

#### **1.2. Minestrone**

##### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

2 Kartoffeln, 1 Zucchini, 1 kl. Fenchelknolle, 1 Möhre, 1 Lauchstange, 1/2 kl. Wirsingkohlr, 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 3 Tomaten, 4 EL Olivenöl, 100g Gabelspaghetti, 2 Lorbeerblätter, 1 EL Gemüsebrühe (Instant), Salz, Pfeffer, gehackte Petersilie, 1 kl. Bund Basilikum, Sojasauce

##### ZUBEREITUNG:

**1.** Kartoffeln, Zucchini, Fenchel und Möhre waschen, schälen bzw. putzen und in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Tomaten häuten und vierteln.

**2.** Öl in einem großen Topf erhitzen, zuerst Fenchel, Möhre und Kartoffel darin anschmoren, dann Zucchini, Zwiebel, Knoblauch und Lorbeer mitdünsten. 1,5 Liter Wasser, Gemüsebrühe (Instant) und etwas Salz hinzufügen. Suppe aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

**3.** Lauch und Wirsing dazugeben und weitere 15 Minuten garen. Inzwischen die Gabelspaghetti „al dente“ kochen und unter die Suppe rühren.

Suppe nochmals abschmecken und mit gehackten Kräutern bestreuen.

**Pro Portion: 275 kcal.**

### **1.3 Portugiesischer Fischeintopf**

#### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 400g Tomaten, je 1 rote und grüne Paprikaschote, 400g fest kochende Kartoffeln, 1 EL Gemüsebrühe (Instant), Salz, grober Pfeffer, 4 EL gehackte Petersilie, 4 EL Olivenöl, 800g Fischfilet (Heilbutt, Rotbarsch o. Kabeljau), Saft einer Zitrone, 2 Lorbeerblätter, ¼ l Weißwein (Vinho verde)

#### ZUBEREITUNG:

Zwiebeln, Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten häuten und vierteln. Paprika halbieren, Kerne und Trennhäutchen entfernen, waschen und in Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und in dünne (!) Scheiben schneiden. Alles in eine große Schüssel geben. Mit Gemüsebrühe, etwas Salz, Pfeffer und 2 EL Petersilie bestreuen. Das Öl darüber gießen und alles gut vermischen.

Ofen auf 225 Grad vorheizen. Fisch waschen, mit Zitronensaft beträufeln und in etwa 2 cm große Stücke schneiden.

Die Hälfte des Gemüses in einen Bräter mit Deckel geben, Fischstücke darauf verteilen und mit dem übrigen Gemüse bedecken. Lorbeerblatt und Wein zugeben. Deckel auflegen und Eintopf auf mittlerer Schiene im heißen Ofen 25 Minuten garen. Hitze auf 175 Grad herunterschalten und weitere 10 –15 Minuten garen. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

**Pro Portion: 400 kcal.**

### **1.4 Andalusischer Gazpacho**

#### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1 Salatgurke, 8 vollreife Tomaten, 6 Paprikaschoten (farblich gemischt), 1 Gemüsezwiebel, 3 Knoblauchzehen, 100g Paniermehl, 2 EL heller Balsamicoessig oder Weinessig, 4 EL Olivenöl, Salz, Kräutersalz, Pfeffer aus der Mühle, Paprika, 1 EL Zucker, 2-3 Basilikumblätter, etwas Petersilie, 120g Toastbrot, 1 EL Butter

#### ZUBEREITUNG:

Gemüse waschen. Gurke schälen, halbieren, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Tomaten häuten, entkernen und achteln. Paprika entkernen und würfeln. Zwiebel abziehen, würfeln, Knoblauchzehen und Kräuter hacken.

Von jeder Gemüsesorte (außer Knoblauch und Kräuter) 2 gehäufte Esslöffel abnehmen und in einer kleinen Schüssel aufbewahren. Restliches Gemüse, Kräuter, Paniermehl, Essig, Öl, Salz, Zucker und Gewürze in eine Rührschüssel geben und mit dem Mixer pürieren, dann nochmals abschmecken. Gewürfelte Gemüseinlage zugeben und gut kalt stellen.

Zum Servieren Toastbrot fein würfeln und in Butter anbräunen. Völlig abkühlen lassen und aufstreuen.

**Pro Portion: 375 kcal.**

## 2. SALATE

### 2.1. Salade Nicoise (Frankreich)

#### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

4 kleine Salatkartoffeln, 1 TI Gemüsebrühe (Instant), 1 ½ EL Balsamico- oder Rotwein-Essig, 200g grüne Bohnen, 1 rote Zwiebel, 2 Tomaten, 1 Kopf Romana-Salat (Kopfsalat), 1 kleine Dose Thunfisch (etwa 120g), 2 hart gekochte Eier, 75g schwarze Oliven (ohne Stein), Salz, Pfeffer, 3 EL Olivenöl

#### ZUBEREITUNG:

Pellkartoffeln garen, abziehen und in Scheiben schneiden. Gemüsebrühe in wenig heißem Wasser lösen, mit dem Essig über die Kartoffeln verteilen und durchziehen lassen.

Bohnen in Salzwasser mit Bohnenkraut bissfest garen, abtropfen lassen und zu den Kartoffeln geben.

Restliches Gemüse waschen, evtl. schälen und zerkleinern. Thunfisch in einem Sieb abtropfen lassen und in Stücke zerpflücken. Eier schälen und vierteln. Alles mit den Oliven zu den Kartoffeln und Bohnen geben. Salat mit Gewürzen, übrigen Essig und Olivenöl abschmecken. Alles gut vermengen.

**Pro Portion: 350 kcal.**

### 2.2. Griechischer Bauernsalat

#### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

5 Tomaten, 1 kl. Salatgurke oder 2 Zucchini, 1 Paprikaschote, 1 rote Zwiebel, 100g grüne und schwarze Oliven, 4 EL Olivenöl, 4 EL Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 200g Schafskäse, 2 EL gehackter Oregano

#### ZUBEREITUNG:

1. Tomaten waschen und vierteln. Gurke gründlich waschen und mit Schale in Scheiben schneiden. Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Alles zusammen mit den grünen Oliven in einer Schüssel mischen.

2. Salz, Pfeffer, gehackter Oregano, Essig und Öl verrühren und unter den Salat heben. Schafskäse würfeln und zusammen mit den schwarzen Oliven den Salat garnieren.

**Pro Portion: 250 kcal.**



### **3. HAUPTGERICHTE MIT FISCH UND/ ODER FLEISCH**

#### **3.1. Spanische Paella**

##### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

250g Reis (vorgekocht), 1 Hähnchenbrustfilet (etwa 300g), 100g Kabeljaufilet, 100g Miesmuscheln aus dem Glas, 8 überbrühte Scampis, 2-4 Knoblauchzehen, 4 Tomaten, 1 Zwiebel, je 1 rote und gelbe Paprikaschote, 100g TK-Erbesen, 100g grüne Oliven, 1 TI Gemüsebrühe (Instant), 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 Prise Safran oder 1 TI Kurkuma

##### ZUBEREITUNG:

Fleisch und Fisch abspülen und in nicht zu kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Paprikaschoten waschen, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Tomaten häuten und achteln. Olivenöl erhitzen und Zwiebel und Paprika darin anschmoren. Erbsen und Oliven dazugeben, weiterschmoren. Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte dazugeben und alles mit Salz, Pfeffer und Safranpulver würzen. Den Knoblauch darüber pressen. Mit 1/8 Liter Muschelsud aus dem Glas mit Gemüsebrühe angießen und alles 10 Minuten ziehen lassen. Dann den Reis und die Tomaten unterheben. Evtl. mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver nachwürzen.

***Pro Portion: 370 kcal.***

#### **3.2. Fischfilet auf roten Linsen**

##### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

200g rote Linsen, 2 EL Olivenöl, 2 rote Zwiebel, 2 Möhren, 1 Lauchstange, 4 Tomaten, Gemüsebrühe (Instant), 1 Zweig Thymian, 1 Lorbeerblatt, Balsamico, Zucker, Pfeffer, Paprika, Basilikum, Schnittlauchröllchen;  
4 Fischfilets, Zitrone, Pfeffer, Salz, Thymian, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl

##### ZUBEREITUNG:

Linsen 2 Stunden kalt einweichen, abgießen und abtropfen lassen.  
Zwiebeln schälen und würfeln. Möhren und Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Gemüse darin anschmoren. Linsen zugeben und mit 500 ml Wasser auffüllen, Gemüsebrühe, Lorbeerblatt und Thymianzweig hinzufügen. 15 Minuten leicht köcheln, damit die Linsen nicht die Farbe verlieren. Lorbeerblatt entfernen. Tomaten abziehen, würfeln und mit den Schnittlauchröllchen vorsichtig unter die Linsen heben. Mit den Gewürzen abschmecken.  
Fischfilets säubern, säuern und leicht würzen. Knoblauchzehen abziehen und hacken. Fischfilets und Knoblauch in heißem Öl goldbraun braten.  
Fisch auf einer Servierplatte mit den Linsen und Petersilie anrichten.

***Pro Portion: 455 kcal.***

### **3.3. Griechische Moussaka**

#### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

500g Rinder- oder Lammhack, 4 große Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen, 2 Auberginen, 4 Kartoffeln, 1 kl. Dose Tomaten, 4 EL Olivenöl, 1 Tasse Milch, 2 Eier, Gemüsebrühe (Instant), Salz, Pfeffer, 1 TL Majoran, 1 TL Basilikum, 1/2 TL Oregano, Paprika (rosenscharf), 1 EL Zitronensaft

#### ZUBEREITUNG:

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen, fein hacken. Mett in eine Schüssel geben, die Hälfte der Zwiebeln und Knoblauchzehen dazugeben und das Ganze mit Knethaken zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer, Majoran, Oregano und Zitronensaft kräftig abschmecken und kurz ziehen lassen.

Auberginen waschen und in 1 x 1 cm große Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und in feine Scheiben hobeln.

2 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Mettmasse darin anbraten.

2 Esslöffel Olivenöl in einem großen, flachen Topf erhitzen und die restlichen Zwiebeln und Knoblauchzehen darin glasig schmoren. Anschließend zuerst die Kartoffelscheiben, dann die Auberginenwürfel dazugeben und ebenfalls anschmoren. Dosentomaten, Pfeffer, Salz und Basilikum hinzufügen und das Gemüse halb gar dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika nochmals (vorsichtig) abschmecken.

Eine feuerfeste Form ausfetten und so lange lagenweise die Auberginen-Kartoffelmischung und das Hackfleisch mit Zwiebeln einfüllen, bis alle Zutaten verbraucht sind. Den Auflauf im auf 180 Grad vorgeheizten Backofen 20 Minuten backen.

Milch, 1/2 Tasse Wasser, 1 TL Gemüsebrühe und 2 Eier verquirlen und über den Auflauf gießen. Weitere 20 Minuten backen.

***Pro Portion: 510 kcal.***

### **3.4. Salbei-Hähnchen mit Kartoffeln „de Provence“**

#### **3.4.1. Salbei-Hähnchen**

#### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

2 Hähnchenbrustfilets, Paprika, Pfeffer, Curry, Basilikum, 2 EL gehackter Salbei, 2 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen

#### ZUBEREITUNG:

Hähnchenfilets waschen, säubern, halbieren und trocken tupfen. Mit Gewürzen und Kräutern einreiben. In einer beschichteten Pfanne Olivenöl erhitzen, und die 4 Filetstücke darin von beiden Seiten ein paar Minuten kurz braten. Die Knoblauchzehen schälen, in dünne Scheiben schneiden und in der Pfanne mitschmoren lassen.

*Das Bratenfett kann auch für die Kartoffeln „de Provence“ verwendet werden.*

***Pro Portion: 160 kcal.***

### **3.4.2. Kartoffeln „de Provence“**

#### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

800g – 1kg festkochende, kleine Kartoffeln, 4 EL Olivenöl, Knoblauchsatz, etwas Paprikagewürz, Muskat, „Kräuter de Provence“

#### ZUBEREITUNG:

Kartoffeln gründlich waschen und halbieren, die Schnittflächen mit Olivenöl bestreichen und mit Salz, Paprika, Muskat und „Kräutern de Provence“ bestreuen. Kartoffeln mit den Schnittflächen auf ein gefettetes Backblech setzen. Bei 175 Grad auf mittlerer Schiene ca. 50 Minuten im Backofen backen.

***Pro Portion: 250 kcal.***

## **4. VEGETARISCHE GERICHTE**

### **4.1. Ratatouille (südfranzösischer Gemüsetopf)**

#### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1 Zwiebel, 2 Paprikaschoten, 2 Knoblauchzehen, 500g feste Tomaten, 1 Aubergine, 2 Zucchini, 6 EL Olivenöl, 1 EL Gemüsebrühe (Instant), 3 Thymianstängel, 1 Lorbeerblatt, ein paar frische Basilikumblätter, 2 EL Balsamicoessig, Salz, Pfeffer, Zucker, gehackte Petersilie

#### ZUBEREITUNG:

1. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen, hacken. Paprikaschoten waschen, putzen und in Streifen schneiden. Tomaten häuten, entkernen und achteln. Aubergine und Zucchini waschen und in Scheiben bzw. Würfel schneiden.
2. In einem Bratentopf oder Wok 3 Esslöffel Öl erhitzen, Auberginenscheiben und Zucchini darin goldbraun anbraten, herausnehmen und auf Küchentrepp abtropfen lassen.
3. Weitere 3 Esslöffel Öl hinzugeben, erhitzen und zuerst die Paprikastreifen darin schmoren. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und unter Rühren glasig werden lassen. Tomaten, Gemüsebrühe (Instant), 2 Thymianstängel, grob gehackte Basilikumblätter und das Lorbeerblatt dazugeben. Die Gemüsemischung bei geschlossenem Topf 5 Minuten schmoren.
4. Aubergine und Zucchini untermischen, 10 Minuten bei kleiner Stufe weiter garen.
5. Lorbeerblatt und Thymianstängel herausnehmen, mit Salz, Pfeffer, Zucker, Thymianblättchen und Balsamicoessig abschmecken und mit gehackten Petersilien- und Basilikumblättern garnieren.

***Zusätzlich mit Koriander gewürzt erhält das Gericht eine besondere Note.***

***Dazu schmeckt Reis, Couscous oder Bulgur.***

***Pro Portion: 210 kcal.***

## **4.2. Makkaroni in Gorgonzola-Gemüse-Sauce**

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

250g Broccoliröschen, 2 Möhren, 1 gr. Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 100g Gorgonzola, 4 EL gehackter Basilikum, 200 ml Milch, 3 EL Olivenöl, 1 EL Speisestärke, Salz, 1 TL Curry, Muskatnuss, 400g Makkaroni

### ZUBEREITUNG:

Broccoli waschen und in Röschen schneiden, Möhren waschen, schälen und in feine Stifte schneiden. Zwiebel abziehen, fein würfeln. 2 Esslöffel Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebelwürfel darin glasig anschmoren. Broccoliröschen und Möhrenstifte dazugeben, mitschmoren. Knoblauchzehen abziehen, zerdrücken und ein paar Basilikumblätter waschen, fein hacken. Knoblauch und Basilikum in die Sauce geben und kurz mitdünsten. 100ml Wasser, Milch, Salz, Curry hinzufügen und aufkochen lassen. Gorgonzola in Würfel schneiden, zur Sauce geben und darin auflösen. Speisestärke mit wenig Wasser verquirlen und unter die Sauce rühren, kurz aufwallen lassen. Mit geriebener Muskatnuss und Salz abschmecken.

Makkaroni in kochendes Salzwasser geben, Öl dazugeben, umrühren. Die Nudeln nach Packungsanleitung bissfest garen, in ein Sieb gießen und kurz abschrecken. Nudeln mit der Sauce vermengen und in einer vorgewärmten Schüssel servieren.

***Pro Portion: 430 kcal.***

## **5. NACHSPEISE:**

### **Orangen mit Honig und Olivenöl**

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

4 mittelgroße Orangen, 2-3 EL Blütenhonig, 3 EL fruchtiges Olivenöl, Pfeffer aus der Mühle

### ZUBEREITUNG:

1. Von den Orangen jeweils jeweils die Enden mit einem scharfen Messer abschneiden. Dann rundherum die Schale samt der weißen Haut entfernen. Orangen quer in nicht zu dünne Scheiben schneiden, Kerne entnehmen.

2. Orangenscheiben auf einer Platte anrichten, zuerst mit Honig, dann mit Olivenöl beträufeln, 15 Minuten ziehen lassen. Nach Geschmack mit Pfeffer übermahlen.

***Orangen können auch mit Feigen, Bananen, Weintrauben und Erdbeeren kombiniert werden.***

## ► Kinder, Kinder - Essen am Familientisch

### 1. SALATE

#### 1.1. Nudelsalat

##### ZUTATEN:

300g gekochte Nudeln, 1 rote Paprikaschote, 100g Gemüsemais oder gekochte Erbsen, 1 Gewürzgurke, 80 g Käsewürfel ( Edamer 40% F. i. Tr. ), 250g fettarmer Joghurt, 2 EL kaltgepr. Pflanzenöl, gehackte Petersilie, Oregano, Salz, Pfeffer, Curry, Paprika, 1 Prise Zucker

##### ZUBEREITUNG:

Die Paprikaschote und die Gewürzgurke würfeln und mit den Nudeln, dem Mais und dem Käse mischen. Den Joghurt mit Öl und Gurkenwasser verrühren, mit den Kräutern und Gewürzen abschmecken und über den Salat geben.

#### 1.2. Bunte Gemüsetaucher

Angemachte Salate werden von vielen Kindern abgelehnt. Mit den bunten Gemüsetauchern macht das Essen mehr Spaß.

##### ZUTATEN FÜR DEN SALATTELLER:

2-3 gr. Salatblätter - z.B. Eisbergsalat - , 1-2 Tomaten, 1 Paprikaschote, 2 Möhren, ½ Staude Chicoree, ½ Fenchelknolle, ½ Kohlrabi, ¼ Stange Salatgurke

##### ZUBEREITUNG:

Gemüse waschen, mundgerecht in Streifen oder Stücke schneiden und auf einem Teller anrichten.

Das Gemüse in Dips tauchen.

##### GRUNDREZEPT „QUARKDIP“:

250g Magerquark, 150 ml Sahne oder Milch, Salz, Pfeffer, etwas Honig oder Zucker, Saft einer ½ Zitrone

verrühren. Den Quark in 2 Schüsseln aufteilen und weiter verarbeiten:

##### **Currydip**

1 TL Sojasauce, ½ zerdrückte Banane, Currypulver unter den Quarkdip rühren.

##### **Tomatendip**

2-3 TL Tomatenmark, 1-2 EL Schnittlauchröllchen, Paprikapulver nach Geschmack unter den Quarkdip rühren.

## **2. Warme Mahlzeiten**

**! Die Rezepte sind für 2 Kinder und 2 Erwachsene berechnet !**

### **2.1. Gemüsetopf mit Nudeln**

ZUTATEN:

2 Zwiebeln, 2 Möhren, 500g TK-Suppengemüse, 2 EL Pflanzenöl, Gemüsebrühe (Instant), Salz, 1 Lorbeerblatt, Sojasauce, gehackte Petersilie;  
200g Suppennudeln

ZUBEREITUNG:

Die Suppennudeln nach Anweisung extra garen.

Zwiebeln pellen und würfeln, Möhren waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Pflanzenöl in einem großen Kochtopf erhitzen und Zwiebeln und Möhren darin anschmoren. Das TK-Gemüse dazugeben. Mit 1 Liter Wasser aufgießen und 1 EL Gemüsebrühe, 1 EL Salz, 1 Lorbeerblatt hinzufügen. Die Suppe aufkochen und ca. 10 Minuten auf kleiner Stufe weiter garen.

Die Nudeln hinzu fügen und den Gemüsetopf mit Kräutersalz, Sojasauce abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreuen.

***Dazu pass Eierstich.***

### **2.2. Schnelle Kartoffelpfanne - Zwei Variationen**

Kochgeschirr: Eine beschichtete Pfanne mit Deckel

#### ***Variation 1: Mit grünen Bohnen, Champignons und Schinken***

ZUTATEN:

2 EL Pflanzenöl, 1 Zwiebel, 4 mittelgroße Kartoffeln, 500g grüne Bohnen (Tiefkühlware), 200g Champignons, 100g Schinkenwürfel, 2 EL saure Sahne, 1 TL Gemüsebrühe (Instant), Pfeffer, Salz, Muskat, Majoran, Bohnenkraut, Petersilie.

#### ***Variation 2: Mit Möhren, Lauch und Ei***

ZUTATEN:

4-6 mittelgroße Kartoffeln, 1 Stange Lauch ( 200g), 3-4 mittelgroße Möhren, 2 EL Pflanzenöl, 3 Eier, 2 EL saure Sahne, 1 TL Gemüsebrühe, Pfeffer, Muskat, Salz, Majoran, Petersilie

## ZUBEREITUNG:

In der Pfanne die Kartoffelscheiben und das zerkleinerte Gemüse in Öl anschmoren, dann eine ¼ Tasse Wasser, die Gemüsebrühe und die Trockenkräuter hinzufügen.

Das Ganze in der abgedeckten Pfanne 12 bis 15 Minuten dünsten. Anschließend bei

- Variation 1 die Schinkenwürfel unterheben und mit saurer Sahne und Gewürzen abschmecken,

- Variation 2 das Ei mit saurer Sahne und Gewürzen verquirlen und über die Kartoffelpfanne gießen.

Fünf Minuten weitergaren.

Das Gericht mit gehackter Petersilie bestreuen und servieren.

### **2.3. Lasagne rot-weiß**

150g Lasagne-Blätter; 100 g Edamer-Käse, gestiftelt, Olivenöl

#### ***Zucchini*sauce**

ZUTATEN:

1 Zucchini, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Pflanzenöl,

1/2 l Wasser, 100g Kräuter-Schmelzkäse, 1 Tasse Milch, 2 TL Speisestärke, Salz, Kräutersalz, Pfeffer, Muskat

ZUBEREITUNG:

Zucchini waschen, evtl. schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und würfeln. Pflanzenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch bei mittlerer Hitze darin anbraten. Zucchini dazugeben, ebenfalls kurz anschmoren, dann mit Wasser angießen und Gemüsebrühe hinzufügen. Den Deckel auflegen und das Ganze ca. 8 Minuten garen. Gemüse mit dem Pürierstab fein zermusen. Käse in der Sauce schmelzen lassen. Speisestärke in einer Tasse mit Milch verquirlen, unter die Sauce rühren und kurz aufkochen. Mit Gewürzen abschmecken.

#### ***Schnelle Tomatensauce***

ZUTATEN:

1 P. passierte Tomaten, 4 EL Tomatenketchup, 2 EL Schmand o. 1 Olivenöl, Kräuter nach Geschmack (z.B. Dill für Fisch, Basilikum für Nudeln), Zucker, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Passierte Tomaten in einem Topf erhitzen und mit Ketchup, Schmand oder Öl, Kräutern und Gewürzen abschmecken.

ZUBEREITUNG DER LASAGNE:

Eine Auflaufform mit Öl ausstreichen und mit einem Teil der Lasagne-Blätter auslegen. Mit roter Sauce begießen und wieder mit Lasagne-Blättern belegen. Nun mit weißer Sauce bedecken. Den Rest abwechselnd schichten, wobei die oberste Schicht aus Sauce bestehen sollte.

Bei 200 Grad (vorgeheizt) auf mittlerer Schiene etwa 35-40 Minuten überbacken.

Nach 20 Minuten mit Edamer bestreuen.

## **2.4. Fischpfanne mit Gemüse**

### ZUTATEN:

600 -750g Fischfilet - z.B. Seelachs, Kabeljau, Rotbarsch o.ä. - Saft einer Zitrone, 600 - 800g Gemüse ( z.B. Spinat oder Broccoli und Möhren oder Erbsen und Möhren oder Lauch und Champignons ), 2 EL Pflanzenöl, 1 EL Gemüsebrühe (Instant), 1 Glas Wasser, 1 Lorbeerblatt, 1 EL Weizenvollkornmehl, 100g Creme fraiche, Schnittlauch, Dill, Petersilie, Salz, Pfeffer, Muskat, Curry, Zucker

### ZUBEREITUNG:

Öl in einer Pfanne (mit Deckel) erhitzen und das gewaschene, zerkleinerte Gemüse darin pfannerrühren. Gemüsebrühe, Wasser und Lorbeerblatt hinzufügen, den Pfannendeckel auflegen und das Ganze etwa 5 Minuten vorgaren. Fischfilet säubern, mit Zitronensaft beträufeln, auf das Gemüse legen und weitere 10 Minuten garen. Anschließend Fischfilet und Lorbeerblatt herausnehmen und das Vollkornmehl einrühren. Creme fraiche mit Kräutern, Salz, Pfeffer, Curry und Zucker verrühren und ebenfalls unterheben. Das Fischfilet einige Minuten in der gemüsesauce ziehen lassen.

***Dazu passen Pellkartoffeln, Ebly, Reis oder geröstetes Brot.***

## **2.5. Fruchtiges Schnitzelragout**

### ZUTATEN:

400g Schweine- oder Putenschnitzel, 1-2 EL Pflanzenöl, ¼ l Gemüsebrühe, 1 Apfelsine, 1 Apfel, 1 Birne, 1 rote Paprikaschote, 4 EL Creme fraiche, 2 TL Stärkemehl, Salz, Pfeffer, Curry, Muskat

### ZUBEREITUNG:

Das Fleisch mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, würzen, würfeln und in heißem Öl anbraten. Mit Gemüsebrühe auffüllen und 10 Minuten schmoren lassen. Die Apfelsine auspressen. Apfel, Birne und Paprika schälen und in Stücke schneiden. Das Obst und die Paprikastreifen mit dem Saft zum Fleisch geben und das Ganze 10 Minuten weitergaren.

Stärkemehl mit kaltem Wasser verquirlen, schnell in das Gericht einrühren und nochmals aufkochen lassen. Mit Creme fraiche und Gewürzen abschmecken.

***Dazu passt Reis, Nudeln oder Salzkartoffeln.***



## **2.6. Gemüsepufer**

### ZUTATEN:

150g Weizenvollkornmehl, 50g Maismehl (ersatzweise Haferflocken), ¼ l Wasser, 1 Ei, 200g fein zerkleinertes Gemüse ( z.B. Möhren, Sellerie, Zucchini, Lauch ), Salz, Pfeffer, Curry, Paprika, 2 El Pflanzenöl zum Braten

### ZUBEREITUNG:

Mehle mit Wasser und Ei verrühren. Geraspeltetes Gemüse bzw. feine Lauchringe unterrühren. Mit den Gewürzen abschmecken.

Aus der Masse mit einem Löffel Pufer abstechen und nach und nach im heißen Öl einige Minuten von beiden Seiten knusprig braten.

Ergibt etwa 8 Stück.

***Dazu schmeckt eine Tomatensauce, eine Joghurt-Knoblauch-Sauce oder ein Kräuterquark.***

## **NACHSPEISE**

### **Erdbeerquark**

### ZUTATEN:

300g TK-Erdbeeren oder Himbeeren, 500g Magerquark, 500g Vollmilchjoghurt, 200g Schlagsahne, 4 El Zucker, 1P. Vanillezucker, 1 P. Sahnesteif

### ZUBEREITUNG:

Sahne mit Vanillezucker und Sahnesteif steif schlagen. Die aufgetauten Beeren mit Zucker pürieren. Dann Quark, Joghurt und Honig unterrühren. Zum Schluss die Sahne unterheben.

Die Speise hält sich ca. 3 Tage im Kühlschrank.

### **Weitere Gerichte zum Ausprobieren:**

1. Gemüsepfannen mit und ohne Fleisch oder Fisch, dazu Reis, Pellkartoffeln, Vollkorntoast oder Pfannkuchen.
2. Gemüse- und Kartoffelaufläufe;
3. Pellkartoffeln mit Kräuterquark und gemischtem Salat;
4. Kartoffelbrei mit Rahmgemüse oder Buttersauce, evtl. dazu Rührei, 1 kleine Frikadelle, 1 kleines Steak oder 1 gebratene Tofu-Schnitte (aus Soja).
5. Gemüsepizza oder Gemüsetoast;
6. Gemüsebrühe mit Reis oder Nudleinlage, gekocht z.B. aus Hühnerklein;
7. Gemüsecremesuppen ( für den „kleinen“ Hunger );
8. Pfannkuchen mit Gemüsepfanne, Obstsalat, Zimt- oder Vanillequark; Apfelpfannkuchen;
9. Grießbrei oder Milchreis mit Obstsalat; süße Aufläufe mit Obst.