



Essen mit Abwehrkraft

Infos, Tipps und Rezepte

AOK. Die Gesundheitskasse.

Inhalt

Essen mit Abwehrkraft
Tipps, Infos und Rezepte

2-4	Salat & Pesto	4-8
	Bowls & Suppen	9-10
	2 Bowls & Suppen	
	Hauptgerichte	11-14
	Desserts + Zwischenmahlzeiten	15-16
	Getränke	16-19
	Impressum	20

Die Abwehr stärken -

gesund bleiben

Unser Immunsystem braucht dringend unsere Unterstützung, damit es mit Krankheitserregern fertig wird. Wie sieht diese Unterstützung nun konkret aus?

„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“ heißt es in einem bekannten Sprichwort. Mit unserem Speisezettel haben wir Einfluss auf die Gesundheit. Diese Chance können wir uns nicht entgehen lassen!

Wirkstoffe mit Abwehrkraft

Viele verschiedene Wirkstoffe sind notwendig, damit das Immunsystem seinen Aufgaben nachkommen kann. So sorgen Ballaststoffe speziell aus Vollgetreide, Gemüse, Obst und Nüssen durch ihr hohes Quellvermögen für einen leichten Stuhlgang und den schnelleren Abtransport von schädigenden Stoffen. Die Präbiotika, eine besondere Ballaststoffart, dienen als Futter für unsere guten Darmbakterien. Probiotika sind gesundheitsförderliche Bakterienkulturen aus Joghurt, Buttermilch oder Sauerkraut. Sie sorgen wie die Präbiotika für eine gute Darmflora und unterstützen so wirkungsvoll unser Immunsystem.





Schutz lässt sich zubereiten!

Eine weitere wichtige Wirkstofffamilie sind die sekundären Pflanzenstoffe. Diese bildet die Pflanze zu ihrem eigenen Schutz z.B. gegen Fressfeinde und Pilze oder auch zum Anlocken von Insekten. Sekundäre Pflanzenstoffe wirken antioxidativ, antibakteriell, antifungizid, antikanzerogen oder antithrombotisch. Gemüse wie Hülsenfrüchte, Kohlsorten, ebenso die Lauchgemüse enthalten diese besonderen Schutzstoffe. Vitamine sind die klassisch bekannten Abwehrstoffe. Eine besondere Rolle für die Abwehrkraft spielen die Vitamine A, E, C und D. Auch die Gruppe der B-Vitamine gehört dazu. Ebenso wichtig sind einige Spurenelemente, speziell Zink, Eisen, Kupfer und Selen. Oft wird uns ein Lebensmittel allein als wahres Superfood angepriesen. Wissenschaftlich ist dies kritisch zu hinterfragen. Die Wirkstoffe in ihrem natürlichen Verbund z.B. im Gemüse, im Getreide oder in Nüssen ergänzen sich in ihre Abbau- und Aufnahmeprozessen und greifen wie Puzzleteile ineinander. Daher gilt für unsere Abwehrkraft:



Vielfalt ist der wahre Schutz!

Broccoli-Rohkost mit Pinienkernen

Zutaten für 4 Personen:

50 g	Korinthen
5 EL	Apfelsaft
1	Knoblauchzehe
¼ TL	Salz
1 Prise	Cayennepfeffer
2 EL	Obstessig
2 EL	Öl
1	Zwiebel
500 g	Broccoli
60 g	Pinienkerne oder Sonnenblumenkerne
1 Bund	Basilikum

Zubereitung:

- Korinthen mit Wasser überbrausen und im Apfelsaft quellen lassen.
- Die Pinienkerne/ Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne hellbraun rösten, auf einen Teller geben und abkühlen lassen.
- Knoblauchzehe pressen und mit Pfeffer, Essig und Salz verrühren. Das Öl zugießen und rühren bis eine cremige Soße entstanden ist.
- Die Zwiebel fein würfeln und zur Soße geben.
- Den Broccoli waschen, das Stielende und die Blätter abschneiden, die Stiele schälen und fein würfeln. Den Rest in kleine Röschen zerteilen.
- Basilikum fein hacken und auf den Broccoli streuen. Die Salatsoße mit den Korinthen und den Pinienkernen darüber gießen und alles mischen.

Exotischer Sauerkraut-Salat

Zutaten für 4 Personen:

500 g	Sauerkraut
1	Mango
1,5 Bund	Frühlingszwiebeln
100 g	Ingwer, eingelegt (Asialaden)
4 EL	Cashewkerne
2 EL	Sesamöl
1-2 Prisen	Cayennepfeffer
1-2 TL	Brauner Zucker

Zubereitung:

- Sauerkraut gut ausdrücken und grob hacken.
- Mango schälen und in Würfel schneiden.
- Frühlingszwiebeln waschen, in Ringe schneiden. Im Sesamöl kurz anbraten.
- Den eingelegten Ingwer in Streifen schneiden.
- Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten.
- Alle Zutaten mischen und vor dem Servieren etwa 20 Minuten durchziehen lassen.

Rotkohl mit Rosinen

Zutaten für 4 Personen:

600 g	Rotkohl, frisch
3 Zweige	Thymian
150 ml	Apfelsaft
	Salz
1	Apfel, säuerlich
2 EL	Rosinen
2 EL	Himbeeressig

Zubereitung:

- Den Rotkohl waschen, putzen, den Kopf vierteln, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Kohlstreifen mit gehacktem Thymian, Apfelsaft und etwas Salz in einen Topf geben. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten knapp weichkochen.
- Apfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Apfelstücke und Rosinen unter das Gemüse mischen und ca. 5 Min. mitdünsten. Das Kraut sollte schön knackig bleiben.
- Mit Himbeeressig verfeinern und servieren.

Tipp: Bereiten Sie gleich den ganzen Kohl zu und Sie die frieren Reste vom Gemüse ein.

Apfel-Sauerkraut-Salat

Zutaten für 4 Personen:

400 g	Sauerkraut
200 g	Äpfel (z.B. Braeburn, Cox Orange)
200 g	saure Sahne
1 EL	gehackte Petersilie
2 EL	gehackte Walnusskerne
	Salz, Zucker, Pfeffer

Zubereitung:

- Sauerkraut abtropfen lassen und fein schneiden.
- Kerngehäuse der Äpfel entfernen, Äpfel in Stifte schneiden und mit dem Sauerkraut mischen.
- Für die Soße saure Sahne mit Petersilie und den Gewürzen verrühren.
- Die Nüsse unterrühren.
- Die Soße über die Salatzutaten gießen, das Ganze mischen und mindestens 30 Minuten durchziehen lassen. Nochmal abschmecken.

Paprika-Orangen-Salat

Zutaten für 4 Personen:

2		gelbe Paprikaschoten
1		rote Paprikaschote
1	große	Zwiebel
2		Orangen
3	EL	Obstessig
2	EL	Sonnenblumenöl
1	TL	Zucker
		Pfeffer
		Jodsalz

Zubereitung:

- Paprika waschen, säubern und in feine Streifen schneiden.
- Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
- Orangen schälen und würfeln. Anschließend mit Paprikastreifen und Zwiebeln mischen.
- Aus Öl, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und dieses mit dem Salat mischen.

Orientalischer Möhrensalat

Zutaten für 4 Personen:

1		Zitrone
1	EL	Honig
		Curry
4	EL	Olivenöl
600	g	Möhren
2		Schalotten
1		Knoblauchzehe
70	g	Mandeln, gehackt
10		Datteln, getrocknet
½	Bund	Glatte Petersilie oder Minze
		Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Die Zitrone auspressen und mit Honig, ½ TL Curry und 3 Esslöffel Olivenöl zu einem Dressing verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Möhren schälen und mit einem Sparschäler/ Gemüsehobel in dünne Streifen schneiden.
- Die Schalotten in Ringe schneiden und die Knoblauchzehe fein würfeln. Beides in einem Esslöffel heißem Öl glasig dünsten. Möhren und Dressing dazu geben. Alles kurz in der Pfanne anbraten und anschließend in einer flachen Schüssel auskühlen lassen.
- Die Mandeln in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten. Die Datteln klein schneiden und die Kräuter fein hacken. Die Kräuter, Mandeln und Datteln dazu geben. Alles vermischen, nochmals abschmecken und mit Kräutern garnieren.

Petersilien-Walnuss-Pesto

Zutaten:

2 Bund	glatte Petersilie
2	Knoblauchzehen
100 g	Walnüsse
150 g	Parmesan/Pecorino
1	Chilischote, klein
	Olivenöl
	Pfeffer
	Salz

Zubereitung:

- Petersilie putzen, waschen und grob hacken.
- Knoblauch putzen, waschen und grob hacken.
- Petersilie mit Knoblauch, Walnüssen, Olivenöl, geriebenem Käse im Mixer oder mit einem Pürierstab pürieren und mit Salz, kleingeschnittener Chilischote und Pfeffer abschmecken. In ein Marmeladenglas abfüllen.

Tipp: Das Pesto ist im Kühlschrank längere Zeit haltbar, wenn Sie es immer wieder mit Öl bedecken, damit sich kein Schimmel bilden kann.

Kürbis-Ingwer-Pesto

Zutaten:

500 g	Kürbis, Hokkaido
2 EL	Olivenöl
100 g	Kürbiskerne
50 g	Parmesan/Pecorino gerieben
100 ml	Kürbiskernöl
100 ml	Sonnenblumenöl
1	Kleines Stück Ingwer
1	Knoblauchzehe
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung:

- Kürbis waschen, halbieren, entkernen, in Würfel schneiden und in 2 EL Olivenöl weich andünsten.
- Knoblauch, Ingwer putzen und grob hacken.
- Den gedünsteten Kürbis mit Knoblauch, Ingwer, Kürbiskernen, geriebenem Käse, Kürbis- und Sonnenblumenöl pürieren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In ein sterilisiertes Glas mit Schraubdeckel abfüllen

Superfood-Bowl

Zutaten für 4 Personen:

200 g	bunte Quinoa oder Hirse / Naturreis
1 TL	Senfkörner
je 4 Stiele	Basilikum + Petersilie
4 EL	Zitronensaft
4 EL	Leinöl/ Olivenöl
	Salz, Pfeffer
60 g	junger Blattspinat
1	Avocado
4	Radieschen
4 TL	Cranberries oder frische rote Johannisbeeren
4 TL	Blaubeeren
2 EL	ganze Mandeln mit Schale

Zubereitung:

- Quinoa mit 300 ml Wasser aufkochen, dann quellen lassen bis sie weich, aber noch bissfest ist. Abkühlen lassen.
- Für das Dressing die Senfkörner in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis diese zu springen anfangen. Dann mit einem Mörser fein zerdrücken.
- Basilikum und Petersilie waschen, trocknen und die Blätter fein hacken.
- Die gemörserten Senfkörner mit Zitronensaft, Leinöl und den Kräutern gut verrühren und mit Quinoa vermischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken, etwas durchziehen lassen.
- Spinat putzen, waschen und trockenschleudern.
- Das Fruchtfleisch aus der Avocado herauslösen und würfeln.
- Die Radieschen putzen, waschen, in Scheiben schneiden.
- Die Beeren verlesen, waschen und trocken tupfen.
- Mandeln grob hacken.
- Die Quinoa in vier Schalen verteilen und mit Spinat, Avocado, Radieschen und den Beeren anrichten. Die Mandeln darüberstreuen.

Green Power Bowl

Zutaten für 4 Personen:

500 g	Bohnen
500 g	Brokkoli
150 g	Feldsalat oder Rucola
1	Avocado
1	Zitrone
2	Äpfel, möglichst grünschalig
2	Kiwis
1	kleiner Salat, z.B. Eichblatt, Lollo rosso
1	Gurke
1	Zucchini
3 EL	Sonnenblumenkerne
2 EL	Kräuter, z.B. Basilikum, Schnittlauch, Petersilie, Giersch
1 Stück	Ingwer, ca. 2 cm
100 ml	Gemüse- oder Tomatensaft
5 EL	Oliven- oder Sonnenblumenöl
	Jodsatz, Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung:

- Bohnen waschen, putzen und in wenig Salzwasser bissfest garen. Dann mit kaltem Wasser abschrecken und abkühlen lassen.
- Brokkoli in kleine Röschen zerteilen, waschen, in wenig Wasser bissfest garen und kalt abschrecken.
- Feldsalat putzen, waschen, trockenschleudern.
- Avocado halbieren, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch herauslösen und in Spalten schneiden.
- Die Zitrone halbieren, Saft auspressen und mit etwas Saft die Avocadospalten beträufeln, damit diese nicht braun werden.
- Äpfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen. Die Äpfel in Spalten schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln
- Kiwis schälen und in Scheiben schneiden.
- Salat putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zerteilen.
- Gurken und Zucchini waschen, Enden abschneiden. Die Gurke in Scheiben schneiden, die Zucchini stifteln.
- Für das Dressing Kräuter waschen, trockentupfen und klein hacken.
- Ingwer schälen, fein reiben und mit übrigen Zitronensaft, Gemüsesaft, Kräuter und Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Vier Schalen mit den Salatblättern auslegen, die anderen Salatzutaten darauf anrichten und mit dem Dressing beträufeln. Mit Sonnenblumenkernen bestreuen und servieren.

Petersilien-Wurzel-Suppe

Zutaten für 4 Personen:

200 g	Petersilienwurzeln
200 g	Kartoffeln
200 g	Porree
40 g	Butter
1,2 l	Gemüsebrühe
4	Vollkorntoastscheiben
2 EL	Öl
1	Bund glatte Petersilie
	Salz, Pfeffer, Muskat
4 EL	Joghurt

Zubereitung:

- Petersilienwurzeln und Kartoffeln schälen und würfeln. Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden.
- Alles in der Butter kurz andünsten, mit Brühe auffüllen und zugedeckt 20 Minuten leise kochen lassen.
- Toastbrot würfeln und im heißen Öl goldbraun rösten zu Croutons.
- Petersilie hacken.
- Die Suppe zusammen mit der Petersilie fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- Joghurt mit Salz und Pfeffer glattrühren.
- Die Suppe auf Teller verteilen und mit Joghurt und Croutons anrichten

Rote Bete-Suppe mit Schafskäse Gremolata

Zutaten für 4 Personen:

600 g	frische Rote Bete
2 kleine	Kartoffeln
4	Frühlingszwiebeln
2 TL	frischen Rosmarin
2 EL	Öl
1 Liter	Gemüsebrühe
2 kleine	Orangen, unbehandelt
200 g	Fetakäse
	Salz
	schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

- Die Rote Bete putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Kartoffel schälen und grob in Stücke schneiden.
- Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Die Hälfte bei Seite stellen.
- Im Suppentopf das Öl erhitzen. Bei kleiner Hitze die restlichen Frühlingszwiebeln und den Rosmarin darin andünsten. Die Rote Bete und Kartoffelstücke dazugeben, mit Brühe aufgießen und aufkochen lassen. Das Gemüse ca. 35 – 40 Minuten weich garen mit geschlossenem Deckel.
- Für die Gremolata die Orangen abwaschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. 100 ml davon zur Suppe gießen.
- 1 EL Orangenschale zu den restlichen Frühlingszwiebeln geben und den Schafskäse dazu krümeln.
- Die Suppe pürieren, abschmecken und mit der Gremolata bestreuen.

Tipp: Einmalhandschuhe anziehen: Rote Bete färbt intensiv!

Info: Gremolata ist eine Kräuter-Würzmischung der lombardischen Küche. Die klassische Form besteht aus glattblättriger Petersilie, Zitronenschale und meist auch Knoblauch, die gehackt und zusammen erst gegen Ende der Garzeit auf warme Gerichte gegeben werden, um die frischen Aromen zu erhalten.

Französische Linsenpfanne

Zutaten für 4 Personen:

150 g	französische (schwarze) Linsen
500 ml	Gemüsebrühe
2	Knoblauchzehe
2	dünne Stangen Lauch
2	Karotten
2	Tomaten
2 TL	Raps- oder Olivenöl
4 EL	Tomatenmark
	Salz, Pfeffer
	Majoran
150 g	Schafskäse

Zubereitung:

- Die Linsen ca. 35 Minuten in der Gemüsebrühe kochen bis diese bissfest sind.
- Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Lauchstangen putzen, der Länge nach halbieren und unter fließend kaltem Wasser gründlich waschen. Den Lauch der Breite nach in schmale Streifen schneiden.
- Tomaten und Karotten waschen, schälen und alles in mundgerechte Stücke schneiden.
- Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Nacheinander das Gemüse hinzufügen und unter Rühren anschwitzen. Mit dem Tomatenmark und Linsen aufgießen.
- Die Linsenpfanne mit etwas Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken und vor dem Servieren mit feinen Schafskäsewürfeln bestreuen und vorsichtig unterziehen.

Tipp: 1 EL gekörnte Gemüsebrühe reicht für ½ Liter Wasser

Mediterraner Wirsingauflauf

Zutaten für 4 Personen:

1 Kopf	Wirsing, ca. 600-700g
etwas	Salz
1 Zehe	Knoblauch
2 EL	Öl
500 g	Hackfleisch, Rind
etwas	Pfeffer, weiß
etwas	Paprika, edelsüß
500 g	Tomate(n), stückig
½ TL	Thymian
2	Eier
1 Becher	Schmand
etwas	Muskat, gerieben
50 g	Käse, gerieben
2 EL	Paniermehl

Zubereitung:

- Wirsing putzen, waschen und vierteln. Harten Strunk herausschneiden. Wirsing in Spalten schneiden und in wenig kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten dünsten. Herausnehmen und abtropfen lassen.
- In der Zwischenzeit den Backofen auf 180°C vorheizen, Knoblauch schälen und fein hacken.
- Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Hackfleisch darin unter Wenden krümelig anbraten.
- Knoblauch dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika pikant würzen. Stückige Tomaten dazugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen.
- Frischen Thymian waschen und von den Stielen zupfen. Thymian, bis auf etwas zum Garnieren, zum Hackfleisch geben und abschmecken.
- Hackfleischsoße in eine Auflaufform gießen. Wirsing darauf verteilen. Eier und Schmand miteinander verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und darüber geben. Käse und Paniermehl darüberstreuen.
- Im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten überbacken bis der Auflauf goldbraun ist.
- Mit frischem Thymian garnieren.

Sommerliche Gemüse-Pasta

Zutaten für 4 Personen:

300 g	rote Paprika
300 g	Brokkoli (frisch oder tiefgekühlt)
1 Zehe	Knoblauch
2 EL	Zitronensaft
1 Tasse	Semmelbrösel
50 g	frisch geriebener Parmesan
400 g	Vollkornnudeln oder rote Linsennudeln
2 EL	Butter oder Margarine
	Salz, grober Pfeffer
	gehackte Kräuter

Zubereitung:

- Die roten Paprika waschen und in Streifen schneiden. Den Brokkoli in Röschen teilen. Den Knoblauch schälen und in kleine Würfelchen schneiden.
- Die Nudeln nach Packungsangabe in Salzwasser kochen.
- Parallel in einer Pfanne 1 EL Butter zerlassen, das Gemüse und den Knoblauch darin andünsten.
- Anschließend mit Salz und 2 Esslöffel Zitronensaft würzen.
- Die Nudeln zu den anderen Zutaten in die Pfanne geben. Anschließend kurz durchschwenken.
- In einer zweiten Pfanne die restliche Butter zerlassen und die Semmelbrösel rösten. Wenn sie eine bräunliche Farbe angenommen haben, werden sie über die Nudeln verteilt.
- Nun noch alles mit Parmesan und groben Pfeffer bestreuen und mit gehackten Kräutern garnieren.

Linsencurry in Kokoscreme

Zutaten für 4 Personen:

200 g	rote Linsen
1 Msp.	Kurkuma
1	Zwiebel
4	Möhren
1 kl.	Blumenkohl oder Brokkoli
2 Rote	Paprika
500 ml	Gemüsebrühe
200 ml	Kokosmilch
1 TL	Curry
3 EL	Öl
1 Bund	Koriander
1 EL	Sesam, trocken geröstet
	Salz

Zubereitung:

- Das Gemüse waschen, die Zwiebel putzen und fein würfeln.
- Die Möhren und Paprika in Würfel schneiden.
- Den Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen.
- 3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin glasig dünsten.
- Blumenkohl, Möhren und Paprika hineingeben und unter Rühren anbraten.
- Mit ca. 500 ml Gemüsebrühe ablöschen und 10 Minuten köcheln lassen. Das Gemüse soll knackig bleiben.
- Die Linsen in die Pfanne geben, die Kokosmilch angießen, mit Curry, Pfeffer und Kurkuma würzen und bei geschlossenem Deckel weitere 10 Minuten garen.
- Koriander waschen, trockentupfen und fein hacken.
- Den Sesam in einer Pfanne trocken rösten.
- Sesam und Koriander über das Linsencurry streuen und servieren.

Hähnchen mit Kräuterkruste

Zutaten für 4 Personen:

4	Hähnchenbrüste
	Salz, Pfeffer
1 große	Zwiebel
3	Tomaten
1	Paprika, gelb
1	Paprika, rot
1	Zucchini mittelgroß
1 Bund	Lauchzwiebeln
2 Zweige	Rosmarin
1 EL	Rapsöl
4 EL	Gemüsefond
1 EL	Creme fraiche

Kräuterkruste

1 Bund	Basilikum
3 Zweige	Petersilie
1	Knoblauchzehe
30 g	Pinien- oder Walnüsse
1 EL	Rapsöl
50 g	Emmentaler, gerieben

Zubereitung:

- Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer würzen, in eine eingefettete Auflaufform oder auf ein Backblech legen.
- Frische Kräuter, Kerne, Knoblauchzehe, 1 EL Öl und 1 EL Käse fein hacken. Paste auf die Hähnchenbrust verteilen, mit restlichem Käse bestreuen. Im auf 200°C vorgeheizten Backofen 20 Minuten backen.
- Gemüse putzen, waschen, in mundgerechte Stücke schneiden. Rosmarin waschen, Nadeln abzupfen, hacken. Zwiebel würfeln, in 1 EL Öl in einer hohen Pfanne dünsten. Gemüse, Tomaten, Rosmarin zugeben. Gemüsefond zufügen, ca. 10 Minuten dünsten.
- Mit Salz, Pfeffer abschmecken, Crème fraîche unterrühren. Hähnchenbrüste auf dem Gemüse anrichten.

Gemüse-Pellkartoffel-Auflauf

Zutaten für 4 Personen:

500 g	fertige Pellkartoffeln (Reste vom Vortag)
300 g	TK-Gemüse, aufgetaut (Broccoli, Blumenkohl oder Mischgemüse)
1 EL	Öl
1	kleine Zwiebel
1 EL	Vollkornmehl
200 ml	Milch (1,5 % Fett)
1	Ei
2 EL	geriebener Käse
	Jodsalz
	Pfeffer, frisch gemahlen
	Muskat, frisch gerieben
2 EL	Käse zum Bestreuen
1 EL	gehackte Kräuter

Zubereitung:

- Die Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden und abwechselnd mit dem Gemüse in eine gefettete Auflaufform schichten.
- Zwischendurch mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- Die Zwiebel putzen und fein würfeln, in Öl glasig dünsten. Das Mehl darüber streuen und kurz mitrösten.
- Dann die Milch dazu gießen und die Soße mit dem Schneebesen glattrühren.
- Anschließend Ei und Käse unterziehen, die Soße abschmecken und über die Kartoffel-Gemüse-Mischung geben.
- Den Auflauf mit Käse bestreuen und ca. 20 Minuten bei 200°C goldbraun überbacken. Mit den Kräutern bestreut servieren.

Linsenbolognese

Zutaten für 4 Personen:

1	gr.	Zwiebel
1		Knoblauchzehe
1		Lauchstange
2		Möhren
100	g	Sellerie
2	EL	Raps- oder Olivenöl
200	g	rote Linsen
400	ml	Gemüsebrühe
400	g	geschälte Tomaten, stückig
3	EL	Tomatenmark
1	TL	Basilikum, getrocknet
1	TL	Oregano, getrocknet
1	TL	Thymian, getrocknet
		Jodsalz, Pfeffer
1		Pr. Rohrzucker
1	EL	Essig
300	g	Vollkornnudeln

Zubereitung:

- Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken.
- Den Lauch putzen, längs aufschlitzen, unter fließendem Wasser gut waschen und in halbe Ringe schneiden. Möhren und Sellerie waschen, schälen und fein würfeln.
- Zwiebeln, Knoblauch und das geschnittene Gemüse mit 2 EL Rapsöl in einer beschichteten Pfanne andünsten.
- Die Linsen dazugeben und kurz mitdünsten, mit der Gemüsebrühe ablöschen, mit Salz, Pfeffer und den Kräutern würzen und das Ganze ca. 10 Min köcheln lassen.
- Tomatenmark und die Tomatenstücke mit Saft dazugeben, bei schwacher Hitze etwas einkochen lassen.
- Die Bolognese kurz vor Garzeitende mit einer Prise Rohrzucker und etwas Essig abschmecken.
- Währenddessen die Vollkornnudeln nach angegebener Garzeit kochen und mit der Bolognese servieren.

Tipp: Je nach Jahreszeit können frische Tomaten bzw. frische Kräuter oder andere Gemüsesorten für die Bolognese verwendet werden.

Grünkohlcurry mit Cashewkernen

Zutaten für 4 Personen:

250	g	Möhren
2		Zwiebeln
2		Knoblauchzehen
2	EL	Öl
2	EL	Currypaste, gelb
150	g	Linsen, rote
500-600	ml	Gemüsebrühe
300	g	Grünkohl TK gehackt
1	Dose	Kokosmilch
50	g	Korinthen
50	g	Cashewkerne
		Salz
		Pfeffer frisch gem.
1-2	EL	Zitronensaft
		Zucker

Zubereitung:

- Die Möhren putzen, schälen und in Scheiben schneiden.
- Die Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.
- Das Öl in einen heißen Topf geben und beides darin andünsten.
- Die Currypaste zufügen.
- Linsen, Möhren und 500 ml Gemüsebrühe zufügen, aufkochen lassen und ca. 10 min köcheln lassen.
- Grünkohl, Kokosmilch und Korinthen dazu geben und weitere 10 Min garen, bis die Linsen weich und die Soße sämig ist.
- In der Zwischenzeit die Cashewkerne grob hacken, trocken anrösten, bis sie leicht gebräunt sind.
- Sollte das Curry zu kompakt werden, noch etwas Gemüsebrühe angießen.
- Ist es zu flüssig, einige weitere Minuten offen einkochen lassen.
- Das Curry mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und evtl. etwas Zucker abschmecken.
- Mit den Cashewkernen bestreut, mit Kartoffeln oder Reis servieren.

Amaranth-Joghurt mit Kokos

Zutaten für 4 Personen:

60 g	Amaranth, aufgepoppt alternativ Weizen- oder Dinkelpops
250 g	Naturjoghurt oder Sojajoghurt
4 EL	Agavendicksaft
1 Msp.	gemahlene Vanille
200 g	Himbeeren, tiefgekühlt
10 g	Kokosflocken

Zubereitung:

- Amaranthpops und Joghurt mischen.
- Mit 2 EL Agavendicksaft süßen.
- 1 EL Agavendicksaft mit Vanille mischen und die Himbeeren darin marinieren.
- Kokosflocken in einer Pfanne ohne Fett ca. 3. Minuten rösten, bis sie leicht Farbe annehmen und mit 1 EL Agavendicksaft süßen.
- Beeren mit dem Amaranth-Joghurt schichten und die Kokosflocken als Topping oben darauf.

Birnen mit Joghurt

Zutaten für 4 Personen:

4	saftige Birnen
300 g	Joghurt
1 EL	Honig
	Zimt
1 Pack.	Vanillezucker oder Vanillepulver
1 EL	Walnüsse, gehackt
4 EL	geröstete Vollkornhaferflocken

Zubereitung:

- Die Birnen waschen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden.
- Den Joghurt mit Honig, Zimt und Vanille abschmecken.
- Die Birnen auf einen Teller legen, Joghurt darüber geben.
- Mit gehackten Walnüssen und gerösteten Vollkornhaferflocken bestreuen.

Müsli mit Heidelbeeren

Zutaten für 4 Personen:

500 g	Naturjoghurt
4 EL	Quark
4 TL	Honig
12 EL	Haferflocken
2	Bananen
4 EL	Blaubeeren
2	Äpfel
6 EL	gehackte Nüsse z.B. Walnüsse, Mandeln oder Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

- Naturjoghurt, Quark, Honig und Haferflocken gut vermischen.
- Die gewaschenen Äpfel hineinraspeln.
- Die Bananen in Scheiben schneiden und vorsichtig unterheben.
- Dann die Nüsse zugeben und mit Blaubeeren garnieren.

Tipp: Kann auch als Bowl serviert werden.

Powerkugeln

Zutaten für 40 Kugeln:

200 g	Haferflocken, zarte
1	Banane
3 EL	Rosinen
100 g	Haselnüsse, gemahlen
100 g	Mandeln, gemahlen
1 Msp.	Vanille
3 EL	Honig
	Milch nach Bedarf

Zubereitung:

- Die Banane zerdrücken, Haferflocken, Rosinen, Nüsse, Mandeln, Vanille und Honig hinzufügen und zu einem gut formbaren, nicht mehr klebrigen Teig verarbeiten.
- Um den Teig fester werden zu lassen, nach Bedarf noch mehr gemahlene Nüsse hinzufügen. Sollte der Teig zu krümelig sein, können wenige Esslöffel Milch die Masse geschmeidiger werden lassen.
- Nun mit einem Teelöffel und feuchten Händen walnussgroße Kugeln formen. Über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Tipp: Man kann dieses Rezept wunderbar variieren, indem man die Kugeln in Mandelsplittern oder Kokosflocken wälzt oder mit einer Schokoladur verziert.

Beeren - Scones

Zutaten für 10 Scones:

180 g	Weizenmehl
4 EL	Kokosflocken
1 TL	Backpulver
75 ml	Ahornsirup oder Honig
60 g	weiche Butter
2 EL	gemahlene Leinsamen
1 Prise	Salz
150 ml	Haferdrink
150 g	gefrorene Himbeeren

Zubereitung:

- Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Alle Zutaten bis auf Drink und Himbeeren miteinander mischen.
- Dann den Haferdrink kurz unterrühren und zuletzt die Beeren unterheben.
- Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und daraus 10 etwa gleich große Kugeln formen und aufs mit Backpapier ausgelegte Blech geben.
- Die Keksbrötchen für ca. 25-30 Minuten in den Ofen geben.

Tipp: Schmeckt auch sehr lecker mit anderen Beeren. Den Teig können Sie auch in Muffinförmchen setzen.

Beeren Crumble mit Streuseln

Zutaten für 4 Personen:

400 g	Beeren nach Wahl
40 g	Rohrohrzucker
100 g	zarte Haferflocken
50 g	Dinkelmehl
80 g	Rohrohrzucker
50 g	grob gehackte Walnüsse
80 g	kalte Butter
½	Zitrone, Abrieb
1	Msp. Zimt
1	Prise Salz
150 g	Crème fraîche
150 g	Naturjoghurt

Zubereitung:

- Die Beeren mit 40 g Zucker vermischen und in eine mit Butter eingefettete Auflaufform oder 4 ofenfeste Auflaufförmchen verteilen.
- Ofen auf 175 Grad vorheizen, Ober-Unterhitze.
- Für die Streusel Haferflocken, Mehl, Zucker, grob gehackte Walnüsse, eine Prise Salz, Zitronenabrieb und Zimt mischen. Butter in Stücke schneiden, zu der Mischung geben und alles zu Streuseln verarbeiten.
- Die Streusel über die Beeren streuen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad ca. 30-40 Minuten backen.
- Herausnehmen, leicht abkühlen lassen und mit der Mischung aus Crème fraîche und Joghurt servieren.

Tipp: Sehr lecker dazu schmeckt eine Kugel Vanilleeis oder Joghurtsorbet.

Getränke

„Golden Milk“

Zutaten für 2 Personen:

15 g	Ingwer
15 g	Kurkuma
400 ml	Milch oder ungesüßter Hafer-/ Mandeldrink
3-4	Pfefferkörner
2-3 Kapseln	Kardamom
1 Stange	Zimt
1-2 TL	Honig

Zubereitung:

- Ingwer und Kurkuma schälen und fein reiben. Ergibt jeweils ca. 1 EL geriebene Wurzel.
- Milch in einem Topf langsam erhitzen und Ingwer, Kurkuma, Pfefferkörner, angedrückte Kardamomkapseln und Zimtstange hineingeben.
- Den Topf zugedeckt vom Herd stellen und alles etwa 30 Minuten ziehen lassen.
- Die Gewürzmilch erneut erhitzen, durch ein Sieb gießen, um die ganzen Gewürze zu entfernen, mit dem Honig süßen, auf 2 Tassen verteilen und genießen.

Ingwer-Kurkuma-Shot

Zutaten für 400 ml:

70 g	Ingwer
30 g	Kurkuma
2	Bio-Saft-Orangen
1	Zitrone
100 g	Honig oder Agavendicksaft oder Ahornsirup
3-5	schwarze Pfefferkörner, je nach Schärfe

Zubereitung:

- Ingwer und Kurkuma gut waschen. Vertrocknete Enden dünn abschneiden. Beides in Scheiben schneiden.
- Orangen und Zitrone mit einer Saftpresse auspressen.
- Alle Zutaten in einen Mixbehälter geben und mit einem leistungsstarken Mixer ca. 1-2 Minute mixen.
- Ingwer-Kurkuma-Shot in eine Glasflasche füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Der Ingwer-Kurkuma-Shot ist gut gekühlt 4-6 Tage haltbar.

Dosierung und Anwendung:

Da ein Ingwer-Shot aus dem Mixer viel schärfer ist als aus dem Entsafter, hier noch ein paar Tipps zur Dosierung und Anwendung:

Sie können ihn entweder pur trinken - etwa ein Schnapsgläschen à 1 cl/10 ml oder verdünnt mit Wasser im Verhältnis 1:3 oder 1:4. Einfach herantasten!

Wenn Sie den Ingwer Shot unverdünnt trinken, dann ist es völlig normal, seinen feurigen Abgang deutlich im Hals zu spüren - er wärmt bis in die Magenregion auf.

Natürlich lässt sich der Ingwer Shot aus dem Mixer auch mit heißem Wasser in einen frischen Tee verwandeln - äußerst wohltuend bei einer Erkältung. Allerdings verliert er so an hitzeempfindlichen Inhaltsstoffen.

Wasser mit Geschmack „infused water“

Zutaten für 4-5 Gläser:

1 Liter	stilles Wasser oder Mineralwasser
1 Handvoll	kleingeschnittenes Obst/ Gemüse
3-4 Zweige	Kräuter (ca. 20 cm)

Zubereitung:

Das Obst/ Gemüse waschen, klein schneiden und mit den Kräutern in eine Karaffe geben. Mit Wasser auffüllen und mindestens 10 Minuten ziehen lassen – am besten über Nacht in den Kühlschrank stellen. Gerne ein zweites Mal mit Wasser auffüllen.

Tipp: Gute Mischungen sind:

- Erdbeeren - Zitrone - Basilikum
- Blaubeeren - Orange - Pfefferminze
- Wassermelone - Pfefferminze
- Gurke - Grapefruit - Zitronenmelisse
- Ananas - Zitrone - Zitronenmelisse
- Grapefruit - Rosmarin
- Apfel - Ingwer
- Zitrone - Minze

Erfrischende Himbeerbuttermilch

Zutaten für 4-5 Gläser:

300 g Himbeeren
500 ml Buttermilch oder Joghurt
eventuell etwas Zucker oder Honig
Minzblätter

Zubereitung:

- Die Himbeeren in einen Mixer geben und zusammen mit der Buttermilch / Joghurt pürieren.
- Nach Geschmack süßen, in 4 Gläser füllen, mit frischen Minzblättern dekorieren und frisch genießen.

Ingwer-Wasser

Zutaten für 4-5 Gläser:

1 Liter Wasser
40 g Ingwer, ca. 2-3 cm
1 Bio-Zitrone

Zubereitung:

- Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden.
- Wasser zum Kochen bringen, Ingwer dazugeben und mindestens 10 Minuten ziehen lassen.
- Ingwer herausnehmen.
- Zitrone waschen, in Scheiben schneiden und zum Ingwerwasser geben.
- Schmeckt warm und gekühlt.

Sportler-Saft-Schorle

Zutaten:

30-50 ml Saft, z.B.: Apfelsaft, Orangensaft,
Traubensaft, Multivitaminsaft...
150 ml Mineralwasser/ Stilles Wasser

Zubereitung:

- Zuerst den Saft in ein großes Glas,
- Maximal „2 Finger hoch“ geben und dann mit Mineralwasser auffüllen.
- Einfach und schnell!

Viel Spaß beim Nachkochen der Rezepte

wünscht Ihnen das Team Gesundheitsberatung

Ihrer AOK Rheinland-Pfalz/Saarland-Die Gesundheitskasse

www.aok.de

www.gerngesund.de

Kurse & Seminare für ein gesundes Leben

**Erleben Sie
Gesundheit
mit uns!**

wählen Sie Ihren Kurs oder Ihr Seminar aus einer Vielfalt von Gesundheitsangeboten aus. Teilnehmen können Sie vor Ort oder online. Sichern Sie sich einen Platz unter

www.aok-kurse.de

Alternativ können Sie den QR-Code scannen und sich direkt anmelden für:
Kurse (online oder vor Ort): oder Online-Seminare (90 min):



Impressum

Herausgeber
**AOK Rheinland-
Pfalz/Saarland Die
Gesundheitskasse.**
Virchowstraße 30
67304 Eisenberg

©AOK 05/2023