

NACHHALTIGER GENUSS

regionale Rezepte für Feinschmecker



Vielen Dank, dass Sie sich für eine kulinarische Reise mit Team Ernährung entschieden haben. Unser Kochbuch zeigt die Lieblingsrezepte des Sommers von Team Ernährung - mit regionalen und saisonalen Zutaten für wahre Feinschmecker.

Als Diätologinnen, haben wir den gesundheitlichen Aspekt dabei natürlich auch nicht außer Acht gelassen. So finden Sie bei jedem Rezept wertvolle Tipps und Infos von uns.

Von raffinierten Vorspeisen über schmackhafte Hauptgerichte bis hin zu süßen Verführungen – die vielseitigen Rezeptideen lassen keine Wünsche offen. Jedes Rezept wurde von uns als Diätologinnen kreiert und ist einzigartig. Wir wünschen viel Spaß beim Ausprobieren und viele genussvolle Momente.

Eva-Maria & Viktoria





SAISONKALENDER

Seite 5

**VORPSEISEN - SALATE
KALTE GERICHTE**

Seite 6 - 15

HAUPTGERICHTE

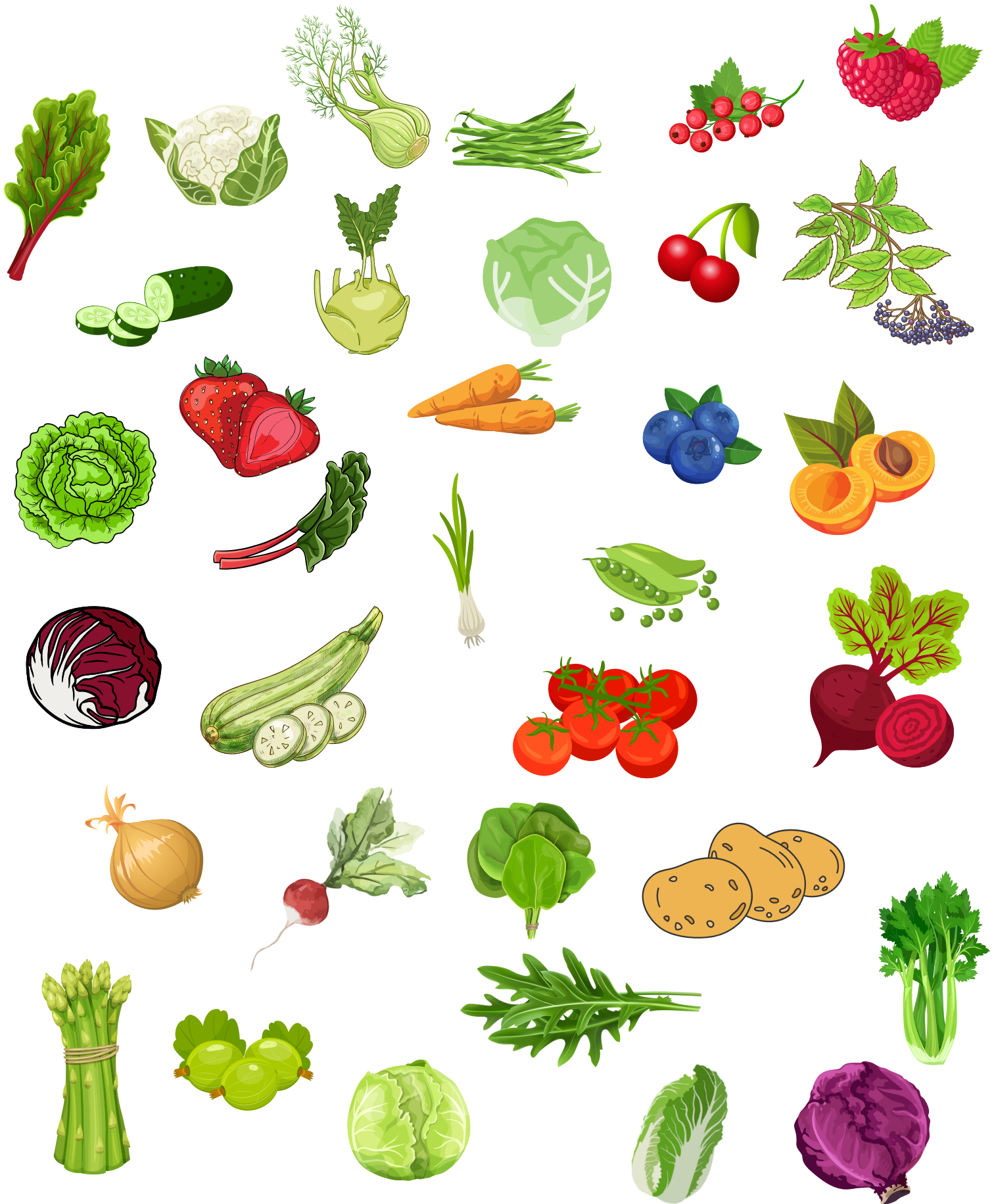
Seite 16 - 37

SÜSSE VERSUCHUNGEN

Seite 38 - 46



DAS HAT IM SOMMER SAISON



VORSPEISEN - SALATE

KALTE GERICHTE

Sushi "Steirischer Art"	→	Seite 7
Gurken-Minze Kaltschale	→	Seite 9
veganes Baba Ghanoush mit Fladenbrot	→	Seite 11
Rote Rüben Salat mit Schafskäse und Walnüssen	→	Seite 13

SUSHI "STEIRISCHER ART"

Zutaten für 2 Portionen

Für die Masse

- 80 g Polenta
- 50 g Parmesan gerieben
- Salz, Pfeffer
- Muskatnuss, Petersilie

Für die Füllung

- 100 g Räucherforelle
- 1 EL Oberskren oder Kren
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Ziegenfrischkäse
- 2 EL Kürbiskerne gehackt
- 80 g Karotten
- 60 g Zucchini

Für die Palatschinken

- 1 Ei
- 50 g Dinkel-Vollkornmehl
- 100 ml Milch
- 1 TL Kürbiskernöl für den Teig
- 1 TL Rapsöl zum Ausbraten

Dieses Gericht punktet aufgrund seines hochwertigen Fettsäure-Verhältnis und begeistert nicht nur Sushi-Liebhaber.



SUSHI "STEIRISCHER ART"

Zubereitung

- Für die Masse Polenta kochen, abseihen und geriebenen Parmesan unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Petersilie und Muskatnuss würzig abschmecken.
- Räucherforelle mit einer Gabel derdrücken und mit Oberskren, Ziegenfrischkäse sowie gehackten Kürbiskernen vermischen. Die Füllung mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Zucchini und Karotten in feine Streifen schneiden. Diese anschließend blanchieren.
- Für die Palatschinken alle Zutaten verquirlen und mit Rapsöl ausbraten.
- Nach dem Auskühlen Palatschinken mit Polentamasse (1/2 dick) bestreichen.
- Mit Forellen-Kren-Creme und Gemüsestiften füllen.
- Abschließend eine Rolle formen, in 2 cm große Stücke schneiden und genießen.

Tipp: Mit grünem Salat servieren und genießen.



GURKEN-MINZE KALTSCHALE

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Salatgurke
- 1 Knoblauchzehe
- 200 ml Naturjoghurt
- Saft einer halben Zitrone
- einige Blätter Pfefferminze
- 100 ml Wasser
- Salz, Pfeffer

Diese Kaltschale ist arm an Kalorien und durch das Naturjoghurt reich an Protein und Calcium. Zusätzlich ist sie eine gute Flüssigkeitsquelle im Sommer.



GURKEN-MINZE KALTSCHALE

Zubereitung

1. Die Gurke waschen und entkernen. Dann mit Knoblauch, Naturjoghurt, Wasser, Zitronensaft und Minze pürieren.
2. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Vor dem Servieren mindestens eine Stunde kühl stellen.
4. Mit frischer Minze garnieren und genießen!

Tipp: Eine Kaltschale kann besonders an heißen Sommertage eine kühlende Abwechslung bieten. Die Minze sorgt zusätzlich für einen kühlenden Effekt.



BABA GANOUSH MIT FLADENBROT - VEGAN

Zutaten für 2 Portionen

Für das Baba Ghanoush

- 1 Melanzani à 300 g
- 2 EL Tahini (Sesampaste)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Oliven- oder Rapsöl
(je 1 EL zum Bestreichen
& Garnieren)
- 1 - 2 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- Kreuzkümmel gemahlen
- optional: Chilipulver
- Petersilie zum Garnieren

Für das Fladenbrot

- 100 g Dinkel- oder
Weizenvollkornmehl
- 50 ml Wasser
- Salz
- 1,5 EL Oliven- oder Rapsöl

Melanzani – botanisch
gesehen eine Beere –
enthält eine Vielzahl an
sekundären
Pflanzenstoffen.



BABA GANOUSH MIT FLADENBROT - VEGAN



Zubereitung

Baba Ghanoush

- Melanzani der Länge nach halbieren und die Innenseite mit einem Messer rautenförmig einritzen.
- Anschließend mit Olivenöl gleichmäßig einreiben und mit Schnittseite nach unten zeigend auf Backblech mit Backpapier legen.
- Im vorgeheizten Ofen bei 210° Ober- und Unterhitze 30 bis 40 Minuten backen, bis das Innere weich ist und die Haut zusammenfällt.
- Kurz auskühlen lassen, Fruchtfleisch mit Löffel aushöhlen und zusammen mit den restlichen Zutaten pürieren.
- Mit frischer Petersilie und Olivenöl garnieren.

Fladenbrot

- Alle Zutaten zu Teig verarbeiten und 15 Minuten rasten lassen.
- Anschließend nochmals durchkneten bis glatter Teig ansteht.
- 2 dünne Fladen (max. 1/2 cm) ausrollen und in einer Pfanne ohne Öl beidseitig backen.



ROTE RÜBEN SALAT MIT SCHAFSKÄSE UND WALNÜSSEN

Zutaten für 2 Portionen

- 250 g rote Rüben gekocht
- 1/2 Bund
Frühlingszwiebeln
- 150 g Schafskäse
- Eine Schüssel Blattsalat
(Endivien, Vogelsalat,
Lollo Rosso, Eisberg etc.)
- 1 EL Walnussöl (oder
Rapsöl)
- 1 EL Himbeeressig oder
ein anderer fruchtiger
Essig

Rote Rüben enthalten
Kalium und Eisen. Die
Walnüsse punkten
durch einen hohen
Gehalt an Omega-3
Fettsäuren.



ROTE RÜBEN SALAT MIT SCHAFSKÄSE UND WALNÜSSEN

Zutaten für 2 Portionen

1. Zuerst die roten Rüben ca. 1 Stunde in reichlich Wasser kochen und danach abkühlen lassen. Werden bereits gekochte Rüben verwendet, diesen Schritt überspringen.
2. Für den Salat, Blattsalat und Frühlingszwiebel waschen. Salat in mundgerechte Stücke zupfen, Frühlingszwiebel fein schneiden.
3. Schafskäse würfeln und Walnüsse grob hacken.
4. Die abgekühlten roten Rüben schälen und würfeln.
5. Dann alles in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, Öl und Essig marinieren und genießen. Perfekt dazu schmeckt frisches Walnussbrot!

Tipp: Rote Rüben färben sehr stark ab. Am Besten beim Schneiden Einweghandschuhe anziehen und Backpapier unterlegen.



HAUPTGERICHTE

Herzhafte Vollwert-Laibchen	→	Seite 16
Buchweizen-Gazette	→	Seite 18
Shakshuka "steirischer Art"	→	Seite 20
Vollkornnudeln mit Feta auf Mangold-Rhabarber Gemüse	→	Seite 22
Zucchini Lasagne	→	Seite 24
Kräuter-Haferreis-Risotto	→	Seite 26
Knuspertofu-Bowl	→	Seite 28
Polenta Pizza	→	Seite 30
Saisonelle Gemüsepfanne mit Emmentaler	→	Seite 32
Karfiol-Curry mit Wildreis	→	Seite 34
Weißkohl-Quiche	→	Seite 36

HERZHAFTE VOLLWERT-LAIBCHEN

Zutaten für 2 Portionen

- 250 g gekochte Bohnen (z.B.: Kidneybohnen)
- 70 g Haferflocken feinblättrig
- 40 g würziger Käse gerieben
- 1 Ei
- 1/2 Zwiebel
- 2 Karotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Senf
- 2 EL Rapsöl
- Petersilie, Basilikum
- Salz, Pfeffer

Für den Joghurt-Dip

- 200 g Naturjoghurt
- 1 EL Sauerrahm
- Schnittlauch, Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer

Tipp: Bei Bedarf noch etwas Stärkemehl zur Laibchen-Masse hinzufügen.

Die Laibchen sind nicht nur eine hervorragende Ballaststoffquelle sondern auch reich an pflanzlichem Eisen.



HERZHAFTE VOLLWERT-LAIBCHEN

Zubereitung

1. Zwiebel würfeln und in einer Pfanne goldbraun braten.
2. Karotten mit der Küchenreibe fein raspeln.
3. Bohnen zerdrücken und alle Zutaten in einer Schüssel gut miteinander vermischen.
4. Mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.
5. Laibchen beidseitig goldbraun anbraten.
6. In der Zwischenzeit für den Dip die Kräuter hacken und mit Joghurt und Gewürzen verrühren.

Tipp: Statt Haferflocken können auch gekochte Hirse, Quinoa oder Buchweizenmehl verwendet werden.



BUCHWEIZEN-GALETTE

Zutaten für 2 Portionen

Für den Teig

- 70 g Buchweizenmehl
- 1 Ei
- 120 ml Milch
- Prise Salz
- 1 EL Rapsöl

Für die Füllung

- 160 g Blattspinat
- 120 g Ziegenfrischkäse
- 30 g Walnüsse
- 50 g eingelegte Tomaten
- 2 TL Dijonsenf
- 2 TL Honig
- 1 Zwiebel
- Salz, Pfeffer, Knoblauch

Buchweizen ist ein Pseudogetreide und punktet mit seinem hochwertigen Eiweiß und einer Vielzahl an Vitalstoffen.



BUCHWEIZEN-GALETTE

Zubereitung

1. Für den Teig Mehl, Ei, Milch und Mineralwasser mit einer Prise Salz gut verquirlen.
2. Teig für 15 Minuten rasten lassen.
3. In einer Pfanne mit Rapsöl aus Teig 4 Galettes braten.
4. Spinat in einer Pfanne braten und mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen.
5. Zwiebel zu feinen Ringen schneiden und mit Honig und etwas Salz karamellisieren.
6. Galettes mit Dijonsenf und Ziegenfrischkäse bestreichen.
7. Mittig mit Spinat und getrockneten Tomaten belegen und gehackte Walnüsse hinzufügen.
8. Galette von 4 Seiten einklappen, Mittelteil frei lassen.

Tipp: Ebenfalls kann Mürbteig verwendet werden.



SHAKSHUKA

"STEIRISCHER ART"

Zutaten für 2 Portionen

- 600 g Tomaten
- etwas Wasser
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Paprika rot
- 1 EL Rapsöl
- 4 Eier
- 250 g gekochte Käferbohnen
- Kreuzkümmel gemahlen
- 1 EL Paprikapulver
- 1 EL Tomatenmark konzentriert
- Salz, Pfeffer
- Koriander, Petersilie
- optional: Chiliflocken
- 2 Scheiben Bauernbrot

Die eisen- und kaliumreiche Käferbohne liefert wertvolle Ballaststoffe und pflanzliche Proteine.



SHAKSHUKA

"STEIRISCHER ART"

Zubereitung

1. Fein gehackten Zwiebel mit gepressten Knoblauchzehen in Pfanne mit Öl anbraten.
2. Paprika würfeln und mitrösten. Anschließend Tomatenmark und Paprikapulver hinzufügen und ebenfalls kurz mitrösten.
3. Tomaten in große Würfel schneiden, hinzufügen und köcheln lassen, bis eine dickere Sauce entsteht. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen.
4. Mit Gewürzen abschmecken und Käferbohnen unterrühren.
5. Vier Mulden eindrücken und je ein rohes Ei in die Mulde geben.
6. Pfanne für 10 Minuten bei 175° C Ober- & Unterhitze in den Backofen stellen.
7. Anschließend fertiges Shakshuka mit gehackten Kräutern (Petersilie und Koriander bestreuen).
8. Bauernbrot toasten und zum Gericht servieren.

Tipp: Auch passierte Tomaten eignen sich anstatt frischen Tomaten gut. Ebenfalls kann Shakshuka mit Feta oder gerösteten Speckwürfel verfeinert werden.





VOLLKORNNUDELN MIT FETA AUF MANGOLD-RHABARBER GEMÜSE

Zutaten für 2 Portionen

- 250 g Feta
- 1 EL Honig
- Thymian
- Salz, Pfeffer
- 1/2 Zitrone
- 250 g Vollkornnudeln
- 150 g Rhabarber
- 300 g Mangold
- 1 rote Zwiebel
- 100 ml Weißwein
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 EL Rapsöl

Mangold ist reich an Mikronährstoffen wie Beta-Carotin, Vitamin C und Magnesium. Die Vollkornnudeln liefern wichtige Ballaststoffe.



VOLLKORNNUDELN MIT FETA AUF MANGOLD-RHABARBER GEMÜSE

Zubereitung

1. Die halbe Zitrone mit heißem Wasser abspülen und mit einer Reibe die Schale abreiben. Den Rest pressen.
2. Den Honig mit Thymian, Zitronenschale und Pfeffer würzen. Wenn der Honig zu fest ist, für wenige Sekunden in die Mikrowelle geben.
3. Mangold waschen, abtropfen und in kleine Stücke schneiden. Rhabarber waschen, die Fasern von den Stielen schälen und die Stangen in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken.
4. Die Nudeln in reichlich Salzwasser kochen.
5. Die Zwiebel in Rapsöl anschwitzen, Mangold und Rhabarber hinzugeben. Kurz anbraten, dann mit Zitrone, gepresstem Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen und 3 Minuten bei niedriger Hitze dünsten lassen.
6. Anschließend die Nudeln zum Gemüse geben und gut durchmischen. Den Feta in kleine Würfel zerbröseln und ebenfalls dazugeben. Zum Schluss die Honigmarinade darüber gießen, anrichten und genießen!

Tipp: Das Gemüse nicht zu lange dünsten, sonst verliert es die schöne grüne Farbe!





ZUCCHINI-LASAGNE

Zutaten für 1 Auflaufform

- 300 g Zucchini
- 1 Zwiebel
- 100 g Karotten
- 3 - 4 Tomaten
- 100 g Champignons
- 50 ml Creme fraîche
- 2 EL Rapsöl
- Lasagneplatten
- Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum, 1 Zehe Knoblauch
- 1 El Mehl
- 100 g Gouda gerieben
- 100 g Parmesan gerieben

Das frische Gemüse ist reich an Vitalstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Zusätzlich ist es ein toller Lieferant für Ballaststoffe.



ZUCCHINI-LASAGNE

Zubereitung

1. Zucchini und Karotten waschen, putzen und fein raspeln. Salzen und in einer Schüssel ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit Zwiebel, Tomaten und Champignons waschen und in kleine Stücke schneiden. Eine Auflaufform mit Fett bestreichen.
3. Die Zucchini-Karotten Mischung in ein Küchentuch geben und gut ausdrücken.
4. Öl erhitzen und Zwiebel anschwitzen. Mit Mehl abstauben und restliches Gemüse hinzugeben. Creme fraîche unterrühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Mit Salz, Pfeffer, gehacktem Knoblauch und (frischen) Kräutern würzen. Auf niedriger Hitze 5 - 7 Minuten köcheln lassen.
5. Anschließend abwechselnd Sauce und Lasagneplatten in die Auflaufform schichten. Die letzte Schicht soll Sauce sein. Den geriebenen Käse darüber streuen und bei 200° C Ober-/Unterhitze für ca. 40 - 45 Minuten backen, bis die Käsekruste goldbraun ist. Anschließend aus dem Ofen nehmen und für 15 Minuten ruhen lassen.
6. Dann die Lasagne in Stücke schneiden und genießen!



KRÄUTER-HAFERREIS RISOTTO

Zutaten für 2 Portionen

- 150 g Haferreis roh gewogen
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Schnittlauch
- 2 Karotten
- 1 kleine Zwiebel
- 50 g Sellerie
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer
- 125 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Butter
- 70 g Parmesan gerieben

Hafer ist reich an Beta-Glucanen, Ballaststoffen, die sich positiv auf den Blutzucker und die Blutfettwerte auswirken können.



KRÄUTER-HAFERREIS RISOTTO

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und in fein hacken. Die Karotten waschen, putzen und fein reiben. Die frischen Kräuter abspülen, mit einem Küchentuch abtupfen und fein hacken.
2. In einem Topf die Zwiebel mit Rapsöl anschwitzen. Dann Karotten und fein gehackten Knoblauch hinzugeben. Kurz mitrösten.
3. Anschließend den Haferreis dazugeben und unter rühren 2 - 3 Minuten mitbraten. Mit einem Schuss Gemüsefond aufgießen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
4. Den restlichen Gemüsefond dazugeben und unter rühren dünsten, bis der Haferreis fertig ist.
5. Zum Schluss mit frisch gehackten Kräutern, Salz, Pfeffer, Butter und Parmesan verfeinern und abschmecken. Anrichten und genießen!

Tipp: Statt Parmesan passt auch Blauschimmelkäse als Topping super zum Risotto!



KNUSPERTOFU-BOWL

Zutaten für 2 Personen

Für den Knuspertofu

- 200 g Räuchertofu
- 5 EL Stärkemehl
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Honig
- 1 EL Rapsöl
- 2 Knoblauchzehen

Für die restliche Bowl

- 120 g Quinoa
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 Karotten
- 1/2 Zucchini
- 100 g Brokkoli
- 1 EL Sesamkörner
- 1 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer
- Petersilie, Koriander, Thymian
- 1 EL Sesamsamen
- 2 EL Sojasauce
- Optional: Chiliflocken

Eiweißbombe und
Mikronährstoff-
Lieferant – Tofu stellt
ein hochwertiges
Lebensmittel dar und
lässt sich vielfältig
zubereiten.



KNUSPERTOFU-BOWL

Zubereitung

1. Quinoa in Salzwasser kochen.
2. Tofu würfeln und mit Küchenrolle trocken tupfen. Je trockener desto besser.
3. Trockenen Tofu mit Sojasauce, gepresstem Knoblauch, Honig und 1 EL Rapsöl vermischen.
4. Anschließend Stärke hinzufügen und vermischen, bis der Tofu gleichmäßig bedeckt ist.
5. Die Würfel bei C 200° Heißluft für rund 15 Minuten knusprig werden lassen.
6. In der Zwischenzeit das Gemüse klein schneiden und mit etwas Öl braten.
7. Mit Gewürzen und Kräutern abschmecken und mit dem Quinoa und dem Sesam vermischen.
8. Mit Sojasauce verfeinern und mit dem Knuspertofu in einer Schüssel anrichten.

Tipp: Je nach Geschmack und Saison können verschiedene Gemüsesorten verwendet werden.



POLENTA-PIZZA

Zutaten für 2 Personen

Für den Boden

- 130 g Polenta
- 200 ml Milch/Sojadrink
- 200 ml Wasser
- Muskat gemahlen
- Salz, Pfeffer
- Oregano, Majoran
- 1 EL Butter

Für den Belag

- 200 g Tomaten
- 4 EL Tomaten passiert
- 100 g Champignons
- 1/2 Zwiebel
- 1 Kugel Mozzarella
- Hand voll Rucola
- Basilikum frisch
- Salz
- 1 TL Rapsöl zum Braten

Polenta ist nicht nur
schnell zubereitet
sondern auch leicht
bekömmlich.



POLENTA-PIZZA

Zutaten für 2 Personen

1. Milch, Butter, Wasser, Muskat, Salz und Pfeffer in einem Topf aufkochen lassen.
2. Polenta einrühren und bei niedriger Hitze ca. 20 Minuten quellen lassen.
3. Backrohr auf C 200° Ober-/ Unterhitze vorheizen und Polenta auf einem Blech mit Backpapier zu einem Rechteck verstreichen.
4. Passierte Tomaten gleichmäßig auf dem Boden verstreichen.
5. Champignons in Scheiben schneiden, in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten und salzen.
6. Tomaten, Zwiebel und Mozzarella in Scheiben schneiden und mit den Champignons auf dem Pizzaboden verteilen.
7. Pizza für ca. 15 Minuten backen, bis der Mozzarella geschmolzen ist.
8. Anschließend Rucola und frischen Basilikum zerkleinern und auf der Pizza verteilen
9. Zum Schluss Stücke schneiden und anrichten.

Tipp: Je nach Geschmack und Saison können verschiedene Gemüsesorten verwendet werden. Auch Käsesorten wie Feta, Emmentaler oder auch Bergkäse passen geschmacklich gut zur Polenta-Pizza.



SAISONELLE GEMÜSEPFANNE MIT EMMENTALER

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Kohlrabi
- 1 kleine Zwiebel
- 1 kleine Kartoffel
- 1/2 Zucchini
- 2 kleine Karotten
- eine Handvoll Rucola
- frischer Schnittlauch & Petersilie
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Rapsöl
- 2 EL Frischkäse
- 200 ml Gemüsefond
- 50 g Emmentaler gerieben

Kohlrabi ist reich an Vitamin C, so kann das im Rucola enthaltene Eisen besser aufgenommen werden. Durch den Emmentaler ist dieses Gericht auch eine tolle Calciumquelle.



SAISONELLE GEMÜSEPFANNE MIT EMMENTALER

Zutaten für 2 Portionen

1. Zuerst das Gemüse waschen und putzen. Danach die Zwiebel fein würfeln. Das restliche Gemüse in kleine Stücke schneiden.
2. Die Zwiebel mit Rapsöl in einer Pfanne anschwitzen. Dann das restliche Gemüse hinzugeben und kurz mitbraten. Anschließend mit dem Gemüsefond aufgießen und bei niedriger Hitze 7 - 10 Minuten köcheln lassen.
3. Frischkäse und Emmentaler hinzugeben. Rühren, sodass eine cremige Konsistenz entsteht.
4. Zum Schluss mit frisch gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken. Abschließend anrichten, mit frischem Rucola bestreuen und genießen!

Tipp: Je nach Saison können auch andere Gemüsesorten verwendet werden! Statt Kartoffeln passt auch gekochter Reis, Bulgur oder Buchweizen toll zum Gemüse.



KARFIOL-CURRY MIT WILDREIS

Zutaten für 2 Portionen

- 1/2 Karfiol
- 1 kleine Zwiebel
- 1/2 Zucchini
- 1 Karotte
- 1 rote Paprikaschote
- 200 g Wildreis roh gewogen
- 1 El Sesamöl
- 2 TL Kurkuma
- 1 TL Curry Gewürz
- frischer Koriander
- Salz
- 250 ml Kokosmilch

Karfiol ist eine tolle Quelle für Vitamin C und Kalium.

Die Karotte und die Paprikaschote enthalten zusätzlich viele sekundäre Pflanzenstoffe und Beta-Carotin, eine Vorstufe von Vitamin A.



KARFIOL-CURRY MIT WILDREIS

Zutaten für 2 Portionen

1. Zuerst das Gemüse waschen und putzen. Danach die Zwiebel fein würfeln, das restliche Gemüse in kleine Stücke schneiden und den Karfiol in Röschen teilen.
2. Die Zwiebel mit Öl in einer Pfanne anschwitzen. Dann das restliche Gemüse hinzugeben und kurz mitbraten. Anschließend Kokosmilch, Kurkuma, Salz und Curry hinzugeben und bei niedriger Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit den Reis aufstellen und in der doppelten Menge Salzwasser kochen.
4. Zum Schluss mit gehacktem Koriander bestreuen, abschmecken und mit Reis genießen!



KOHL MAL ANDERS: WEISSKOHL-QUICHE

Zutaten für 1 Quiche

- 250 g Mehl
- 120 g Butter
- 1 Ei
- 1/2 TL Salz
- Springform 26 cm, Öl
- 1 kg Weißkohl
- 200 g Sauerrahm
- 200 g Schinken
- 1 EL Rapsöl
- 3 Eier
- Salz, Pfeffer, Kümmel

Kohl enthält wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe, die sich positiv auf die Leber auswirken können.



KOHL MAL ANDERS: WEISSKOHL-QUICHE

Zutaten für 1 Quiche

1. Mehl, Butter, Ei und Salz rasch zu einem Teig kneten. Sollte dieser noch zu fest sein, kann ein Schuss Wasser zugegeben werden. Achtung, wird zu lange geknetet, wird die Butter zu warm und der Teig ist nicht mehr geschmeidig. Anschließend in Butterpapier oder Frischhaltefolie wickeln und in den Kühlschrank geben.
2. In der Zwischenzeit den Kohl fein schneiden oder hobeln. Schinken in kleine Würfel schneiden und mit etwas Öl anbraten. Hitze reduzieren, Kohl dazugeben und für ca. 15 Minuten mitdünsten.
3. Die Springform einfetten und den Ofen auf C 200° Ober-/Unterhitze vorheizen.
4. Sauerrahm, Eier, Salz, Kümmel und Pfeffer verquirlen. Dann die Schinken-Kohl Mischung hinzugeben und alles gut verrühren. Den Teig aus dem Kühlschrank holen und ausrollen. In die Form legen, sodass der Teig seitlich ca. 7 cm hinaufragt und füllen.
5. Ca. 45 - 60 Minuten backen, bis die Oberfläche goldgelb ist. Kurz abkühlen lassen und fertig!

Tipp: Die Quiche lässt sich auch ganz einfach vegetarisch zubereiten. Dafür einfach den Schinken weglassen und durch Räuchertofu ersetzen!



SÜSSE VERSUCHUNGEN



Protein-Buttermilch-Oats

Seite 39

Vollkorn-Topfenschmarren

Seite 41

Leichte Erdbeere-Topfen-
Creme im Glas

Seite 43

Ribisel-Nuss Kuchen

Seite 45

PROTEIN BUTTERMILCH-OATS

Overnight-Oats für 2 Gläser

- 500 ml Buttermilch
- 300 g frische Erdbeeren
- 8 EL Haferflocken feinblättrig
- 4 EL Sojaflocken
- 1,5 EL geschrotete Leinsamen
- optional: 1 EL Honig

Tipp: auch Erdbeeren, Heidelbeeren oder Brombeeren eignen sich gut für das Frühstück.



Ein wahres
Superfood-Gericht!
Durch das Vitamin C der
Beeren wird das Eisen
aus Haferflocken und
Leinsamen zudem gut
aufgenommen.

PROTEIN BUTTERMILCH-OATS

Zubereitung

1. Je 250 ml Buttermilch in 2 Gläser/Schüsseln füllen.
2. Erdbeeren in kleine Stücke schneiden.
3. Erdbeeren mit den restlichen Zutaten auf die 2 Gefäße aufteilen und gut vermischen.
4. Über Nacht zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

Tipp: Geschrotete Leinsamen können vom Darm besser verdaut werden.



VOLLKORN-TOPFENSCHMARREN

Zutaten für 2 Portionen

- 150 g Topfen
- 80 g Weizen-Vollkornmehl
- 2 Eier
- 250 ml Milch
- 1 TL Rapsöl/Butter
- Vanille, Abrieb einer halben Bio-Zitrone
- etwas Staubzucker zum Bestreuen
- 300 g Apfelmus zum Tunken

Alternativ: 2 EL Rosinen

Der Topfenschmarren punktet mit seinem hohen Eiweißgehalt und hält aufgrund des Vollkornmehls länger satt.



VOLLKORN-TOPFENSCHMARREN

Zubereitung

1. Eigelb, Topfen, Zitronenabrieb und Mehl mit Schneebesen glattrühren.
2. Das Eiklar zu Schnee schlagen und vorsichtig unterheben.
3. Schmarren in eingefetteter, ofenfester Pfanne/Form bei C 200° Ober- und Unterhitze (oder C 180° Heißluft) für 20 Minuten backen.

Tipp: Mit Apfelmus und etwas Staubzucker servieren und warm genießen.





LEICHTE ERDBEER-TOPFEN-CREME IM GLAS

Zutaten für 2 Personen

- 200 g frische Erdbeeren
- ein Schuss Zitronensaft
- abgeriebene Zitronenschale
- 100 g Topfen
- 75 g Naturjoghurt
- 2 EL Kristallzucker
- frische Minze zum Garnieren

Topfen ist eine hochwertige Eiweißquelle. Die Erdbeeren liefern dazu wichtiges Vitamin C.



LEICHTE ERDBEER-TOPFEN-CREME IM GLAS

Zubereitung

1. Erdbeeren waschen, in Scheiben schneiden und mit einem Schuss Zitronensaft beträufeln. 1 EL Kristallzucker darüber streuen und die Erdbeeren beiseite geben.
2. In der Zwischenzeit Topfen, Joghurt, Zitronensaft, Zitronenschale und 1 EL Zucker zu einer glatten Masse verrühren. Bei Bedarf nachsüßen.
3. Anschließend die Erdbeeren mit einem Pürierstab fein pürieren. Ein paar Erdbeerscheiben zum Dekorieren aufbehalten.
4. Abschließend die Topfenmasse und die Erdbeersauce abwechselnd in Gläser schichten. Mit frischer Minze und Erdbeerscheiben garnieren und genießen!

Tipp: Je nach Saison kann man diese Creme auch mit Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Marillen .. etc. herstellen! Statt Zucker kann auch Erythrit verwendet werden.



RIBISEL-NUSS-KUCHEN

Zutaten für 1 Kuchen

- 3 Eier
- 170 g Vollkornmehl
- 150 g Mehl
- 120 g Butter
- 200 g Zucker
- 70 g Walnüsse gemahlen
- 170 ml Buttermilch
- 1 Pkg. Backpulver
- 400 g Ribisel
- ein kleines Backblech oder eine Backform, Öl

Durch den Vollkornanteil enthält dieser Kuchen wertvolle Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe.



RIBISEL-NUSS-KUCHEN

Zubereitung

1. Zuerst die Backform oder das Blech mit Öl bepinseln und mit Mehl stauben. Die Eier in eine Schüssel geben und zusammen mit dem Zucker und der Butter gut mixen. Dann die Nüsse und die Buttermilch hinzugeben und kurz mit mixen.
 2. Die Ribisel waschen und vom Strunk befreien. Den Ofen auf C 180° Ober-/Unterhitze vorheizen.
 3. Anschließend die Ribisel vorsichtig unter die Masse heben. Mehl, Vollkornmehl und Backpulver dazu sieben und gut unterheben. Dann die Masse auf das Backblech geben und verstreichen.
 4. Den Kuchen für ca. 45 - 60 Minuten goldbraun backen. Anschließend auskühlen lassen, portionieren und genießen!
- Tipp:** Dieser Kuchen schmeckt auch toll mit Himbeeren oder Heidelbeeren!





Bildnachweis

Fotos

pixabay.com, piqsels.com, canva.com

Dieses Rezeptbuch ist ausschließlich für den Eigenbedarf bestimmt. Eine Weitergabe an Dritte sowie die kommerzielle Verwendung der Inhalte ist untersagt.

Die inhaltlichen Rechte liegen bei Team Ernährung (Eva-Maria Polz, BSc. und Viktoria Guss, BSc.).

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an office@team-ernaehrung.at.

Team Ernährung

Eva-Maria Polz, BSc. & Viktoria Guss, BSc.

Arnfelder Straße 45

8430 Kaindorf a. d. Sulm

www.team-ernaehrung.at

