

## **Gemüsesuppe (Minestrone)**

### **Zutaten:**

2	Tomaten
¼	Sellerieknolle
1 rote	Paprikaschote
1	Möhre
1	Zwiebel
1	Zucchini
1	Kartoffel
1	Knoblauchzehe
2 EL	Öl
1 ½ l	Fleischbrühe
3 EL	Reis
1 Tasse	tiefgefrorene Erbsen

### **Zubereitung:**

1. Die Tomaten häuten und kleinschneiden.
2. Die Sellerieknolle, Zwiebel, Zucchini, Paprika, Möhre und Kartoffel waschen, schälen oder schaben und würfeln.
3. Die Knoblauchzehe zerdrücken.
4. Das Öl im Topf erhitzen, das kleingeschnittene Gemüse und den Knoblauch zugeben und alles unter Rühren einige Minuten anbraten.
5. Die Fleischbrühe über das Gemüse gießen.
6. Die Suppe 10 Minuten zugedeckt kochen lassen.
7. Den Reis einstreuen, umrühren und alles weitere 15 Minuten kochen lassen.
8. Danach die tiefgefrorenen Erbsen zufügen und in 6 Minuten in der Suppe garen.
9. Eventuell alles noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Gemüsewürzpaste

### Eine Alternative zur Gemüsebrühe

#### Zutaten für ca. 4 Gläser

¼	Knollensellerie
3 dicke	Möhren
1	große Pastinake
1	Petersilienwurzel
2-3	Zwiebeln
1 Bund	Petersilie
1 Stange	Lauch/Porree
4-6 Blätter	Liebstöckel (Maggikraut) <small>geht prima auch ohne</small>
150 g	Salz (gerne auch grobes)



#### Zubereitung:

1. Alle Gemüsezutaten waschen und wenn nötig schälen.
2. Gemüse grob kleinschneiden und in eine Küchenmaschine mit Messereinsatz geben.
3. Ganz fein zerkleinern.
4. Salz untermischen und so lange rühren bis es sich aufgelöst hat.
5. Mischung in saubere Gläser füllen.

Diese Mischung ist im Kühlschrank ca. 1 Jahr haltbar, da das Salz konserviert.

Man kann diese Mischung als Ersatz für Gemüsebrühe verwenden, dazu einfach mit einem sauberen Teelöffel etwas Gemüse aus dem Glas entnehmen und in das Gericht geben, heißes Wasser nach Bedarf zufügen.

*Sollten Allergien vorliegen, ist diese Würzpaste auch sehr gut z. B. ohne Möhren, Sellerie.... herzustellen. (im Handel sind solche Extras ja fast nicht zu bekommen)*



#### Tipp:

Wer kein Glas im Kühlschrank stehen haben möchte, kann die Würzpaste auch auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und mehrere Stunden im Backofen bei ca. 90°C trocknen und dann in luftdichte Gläser füllen.

## Hamburger

### Zutaten: für die Bürger

500 g	Rinderhack
1	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
½ TL	Salz
	Pfeffer
1 TL	Paprikapulver
1 Ei	Senf

### Belag:

Salatblätter  
Gurkenscheiben (frisch oder Essig)  
Tomatenscheiben  
Remoulade  
Ketchup oder Tomatenmark  
Senf



Hamburgerbrötchen oder Vollkornbrötchen

### Zubereitung:

1. Das Hackfleisch in eine Schüssel geben.
2. Die Gewürze zugeben und alles mit den Knethaken des Rührgerätes vermengen.
3. Eine Pfanne mit wenig Öl erhitzen und aus der Fleischmasse flache Scheiben formen. Dies von beiden Seiten knusprig braten und auf einen Teller legen.
4. Nun die Salatblätter waschen, und Gurke und Tomate in Scheiben schneiden.

Der Burger kann nun nach Geschmack belegt werden.

**Tipp:** Um den Burger „gesünder“ zu machen können die hellen Burgerbrötchen durch Vollkornbrötchen ersetzt werden, anstatt Remoulade eignet sich auch Ketchup oder Tomatensenf!

## Knuspermüsli

### Zutaten:

300 g	Haferflocken, kernige oder auch zarte
70 g	Nüsse oder Kerne z. B. Sesam, Sonnenblumen, Mandeln
70 g	Haferkleie
70 g	geschroteter Leinsamen
20 g	gemahlene Mandeln
1 TL	Zimt
70 g	Honig
40 g	Rapsöl
1 Prise	Salz
1 großes	Eiweiß



### Zubereitung:

1. Ofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Nüsse hacken und mit allen Zutaten außer Honig, Öl, Eiweiß und Salz verrühren.
3. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen.
4. Zusammen mit Honig und Öl unter die trockenen Zutaten rühren.
5. Masse auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und für ca. 35 Minuten im Ofen backen.
6. Abkühlen lassen und erst dann in Stücke brechen und in Behältern aufbewahren.

Dies Rezept ist entnommen aus „Hafer flocke, der Blog.de“  
<https://haferflocke-derblog.de/bau-dir-dein-lieblings-knuspermuesli/> allerdings etwas für die Adipositaschulung abgewandelt.

## Kräutersalz

### Zutaten:

4 Hände voll Kräuter

z. B.

Rosmarin

Majoran

Salbei

Thymian

Pimpinelle

Bohnenkraut

Estragon

Petersilie

Basilikum.....



Grobes Salz ca. 150 g

### Zubereitung:

1. Frische Kräuter bei Sonnenschein ernten und nur wenn unbedingt notwendig waschen. Oder Kräuter im Einzelhandel einkaufen, darauf achten, dass sie trocken und frisch sind.
2. Kräuter von den dicken Stielen abstreifen, dünnere können mit verwendet werden. Kräuter leicht hacken und in einen Mixer mit Messereinsatz geben.
3. Grobes Salz hinzufügen und alles ganz fein vermahlen.
4. In saubere Gläser füllen.



### Tipp:

Dies Kräutersalz ist frisch, daher etwas gröber. Man kann dies Salz auch auf Backpapier streichen und im Backofen bei 90 °C ca. 3-4 Std. trocknen. Falls gewünscht kann das trockene Salz noch einmal im Mixer ganz fein vermahlen werden.

## Mineralwasser Coocktails



### Zutaten Erdbeerschnute:

8 frische Erdbeeren oder  
4 EL Erdbeerpüree (gut klappt auch Püree aus TK Erdbeeren)  
3 Blatt Basilikum  
30 ml Limettensaft  
30 ml Agavendicksaft  
150 ml Mineralwasser  
Eiswürfel

### Zutaten Mangoflip:

1/2 frische Mango oder  
4 EL Mangopüree aus TK Mangos  
4 Blattfrische Minze oder Melisse  
20 ml Limettensaft  
30 ml Agavendicksaft  
150 ml Mineralwasser  
Eiswürfel



### Zubereitung:

1. Frische Früchte oder den Püree in einen Shaker oder Mixer geben.
2. Bis auf das Mineralwasser alle Zutaten hinzufügen.
3. Kräftig schütteln oder mixen.
4. Das Ergebnis durch ein Sieb in die mit Eiswürfeln gefüllten Gläser füllen.
5. Zum Schluss mit Mineralwasser auffüllen und dekorieren.

### Tipp:

Ganz besonders toll sieht ein Zuckerrand am Glas aus.  
Dazu etwas Zitronensaft in eine Untertasse füllen und in eine weitere Untertasse Zucker geben. Nun ein Glas zuerst in den Zitronensaft tauchen und danach in den Zucker stecken. Alles gut trocknen lassen. Dann den fertigen Cocktail einfüllen.

## Möhrensuppe mit Orange

### Zutaten:

1 kg	frische Möhren
1	Zwiebel
30 g	Butter
100 ml	Orangensaft 100%
500 ml	Gemüsebrühe
1 TL	Zucker
5 EI	Schmand
6 Zweige	Thymian
Salz	
Pfeffer	



### Zubereitung:

1. Möhren schälen und würfeln.
2. Zwiebel schälen und fein würfeln, in der Butter andünsten,
3. dann die Möhrenwürfel und den Zucker zugeben, alles unter rühren anschwitzen.
4. Mit Orangensaft und Gemüsebrühe auffüllen, alles ca. 20 Minuten kochen lassen (oder im Schnellkochtopf 5 Min.)
5. Den Topf vom Herd nehmen, die Suppe pürieren und mit Salz, Thymian und Pfeffer würzen.
6. Den Schmand unterrühren, in Teller füllen und genießen.  
Dazu passt frisches Brot mit Butter!

Gut geeignet bei:

Adipositas, laktosefrei (wenn der Schmand laktosefrei benutzt wird!), Kleinkinder, Familienrezept,

## **Müslitaler**

### **Zutaten:**

150 g	Basismüsli mit Sonnenblumenkernen, Leinsamen etc.
100 g	gehackte Mandeln
40 g	brauner Zucker
40 g	Agavendicksaft
30 g	Kokosraspel
1	Ei

### **Zubereitung:**

1. Ei und Zucker schaumig rühren.
2. Alle anderen Zutaten hinzufügen.
3. Mit zwei Löffeln kleine Häufchen aufs Backblech setzen.

**15 Minuten bei 175°C backen.**



## Obstspieße mit Kokos

### Zutaten:

- 1 Banane
  - 1 Apfel
  - 2 Mandarinen
  - 200 g dunkle Weintrauben
  - 2 Kiwi
  - 1 Birne
  - 1 Zitrone
- Kokosflocken zum bestreuen  
Holzspieße  
(je nach Jahreszeit schmeckt auch jedes andere Obst)



### Für den Dip:

- 500 g Quark
- 500 g Joghurt
- 2 Pck. Vanillezucker
- Evt. noch Zucker oder auch Zimt

### Zubereitung:

Das Obst waschen und in Mundgerechte Stücke schneiden. Banane, Apfel und Birne mit Zitronensaft beträufeln damit diese nicht braun werden.

Das Obst abwechselnd auf Holzspieße stecken. Kokosflocken auf einen Teller streuen und die fertigen Obstspieße darin wälzen.

### Für den Dip:

Quark und Joghurt mit Vanillezucker glattrühren. Eventuell noch Zucker zu-geben. Wer mag kann auch mit etwas Zimt verfeinern. In kleine Schalen füllen und zum Obst essen.

## Quark- Dinkelvollkornbrötchen

### Zutaten:

500 g	Magerquark
2	Eier
500 g	Dinkelvollkornmehl
2 Pck.	Backpulver
1 TL	Salz
5 El	Honig



### Zubereitung:

1. 500 g Dinkelkörner frisch mahlen oder Dinkelvollkornmehl kaufen.
2. Backpulver und Salz mit dem Dinkelvollkornmehl vermengen.
3. Quark, Ei und den Honig auf das Mehl geben.
4. Alles kurz mit den Knethaken des Rührgerätes durchkneten.
5. Mit feuchten Händen etwa 18 kleine Brötchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
6. Die Brötchen in den Ofen schieben und

bei 200 Grad (Umluft 180 °C)

ca. 20 min backen.

Sie sollten jetzt hellbraun, locker und hoch sein.

### Tipp:

Anstelle des Dinkelmehls kann auch Weizenmehl verwendet werden. Vollkornmehl ist günstiger, es klappt aber auch mit Mehl Type 1050, oder sogar Type 405.

Gut geeignet auch zum Mitnehmen in die Schule/Büro.

## Spinatlasagne

### Zutaten:

300 g Lasagneplatten ohne vorkochen  
300 g Lachs frisch oder TK aufgetaut  
500 g Spinat frisch oder TK  
2 Zwiebeln  
Knoblauch  
  
Salz  
Pfeffer  
Muskat  
Öl  
200 g Schmand  
Parmesan

Béchamel: 3 EL Mehl in ca. 50 g Butter anschwitzen und mit 500 ml Milch aufgießen, köcheln lassen und mit Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

### Zubereitung:

Lachs in Würfel schneiden und mit Zitrone marinieren, kurz ziehen lassen und dann mit Salz und Pfeffer würzen in Öl kurz scharf anbraten.

Zwiebeln würfeln, in Öl anschwitzen und dann den Spinat zugeben, mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen.

Spinat und Lachs in die Béchamel geben und vorsichtig unterheben.

Eine Auflaufform fetten und mit Lasagneplatten auslegen, dann mit Soße begießen, abwechselnd weiter schichten. Zum Schluss mit Schmand bestreichen und mit geriebenen Parmesan bestreuen.

Im Ofen bei 180-200°C ca. 40 Minuten backen.

## „5 Minuten“ Weizenvollkornbrot

### Zutaten:

500g	Weizenvollkornmehl
je 50 g	Sonnenblumenkerne, Sesam, Haferflocken oder andere Körner
1 Würfel	frische Hefe
2 TL	Salz
450 ml	warmes! Wasser (ca. 40°C)
1 EL	Apfelessig

### Zubereitung:

1. Mehl, Körner und Salz in einer großen Schüssel mischen.
  2. Frische Hefe darauf bröseln,
  3. Apfelessig an den Rand geben,
  4. mit warmem Wasser alles ca. 3 Minuten lang kräftig verkneten. Der Teig ist sehr feucht und zäh, nicht wie ein klassischer Hefeteig!
  5. Eine Brotbackform mit Backpapier auslegen.
  6. Den Teig einfüllen und in den **kalten Backofen** auf ein unteres Rost stellen.
  7. Nun den Backofen mit Ober-Unterhitze auf 190-200 °C erwärmen.
- Das Brot backt nun ca. 50 – 60 Minuten.

Auf einem Rost auskühlen lassen!