

REZEPTE – BAND 1

"Gesund genießen"





Blatt – Symbol des Lebens

Die BVAEB fördert und erhält die Gesundheit ihrer Kundinnen und Kunden. Das Blatt, ein Symbol für Leben und gesunde Umwelt, ist die bildhafte Darstellung des Unternehmensziels der BVAEB.



**Generaldirektor
Dr. Gerhard Vogel**



**Obmann
Dr. Norbert Schnedl**

Impressum

Medieneigentümer (Verleger) und Herausgeber:

Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau
Josefstädter Straße 80, 1080 Wien, Telefon: 050405-0, Fax: 050405-22900
e-Mail: oea@bvaeb.at, Website: www.bvaeb.at

Für den Inhalt verantwortlich:

HSt.-Abt. 17 Unfallverhütung und Öffentlichkeitsarbeit

Fotos: Foto Obmann Dr. Norbert Schnedl – © Andi Bruckner; Foto Seite 1 – © marion carniel

Auflage 10/2021, Online-Version

Diese Publikation wurde mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft, trotzdem kann es zu Druck- oder Satzfehlern kommen. Rechtsansprüche können daraus nicht abgeleitet werden. Informationen nach Artikel 13 und 14 Datenschutz-Grundverordnung betreffend die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten finden Sie auf unserer Website unter www.bvaeb.at/Datenschutz.

Sehr geehrte Dame! Sehr geehrter Herr!

Dass eine ausgewogene Ernährung ein wichtiger Beitrag zur Erhaltung unserer Gesundheit ist, ist allgemein bekannt – eine Umsetzung dieses Wissens in die Praxis ist allerdings nicht so selbstverständlich. Verschiedenste Rahmenbedingungen (vor allem auch im Berufsalltag) scheinen die Umsetzung dieses Wissens nur wenig zu begünstigen.

Mit abwechslungsreichem Essen und Trinken versorgen wir unseren Körper nicht nur mit lebensnotwendigen Nährstoffen, sondern wir fördern damit auch unsere Leistungsfähigkeit, steigern unsere Konzentration und können Müdigkeit und Leistungsabfall weitgehend vorbeugen.

Diese Broschüre enthält eine Auswahl von Rezepten, die auch im Berufsalltag leicht umgesetzt werden können. Sie sind einfach zuzubereiten und eignen sich auch zum Mitnehmen in die Arbeit.

Meist sind es die kleinen Schritte, die uns zum Erfolg führen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein gutes Gelingen und Guten Appetit.

Birgit Thummerer, MSc

Diätologin Therapiezentrum Buchenberg, Waidhofen/Ybbs

Inhaltsverzeichnis

10 Ernährungsregeln der ÖGE	6
Ein guter Start	8
Heidelbeer-Bananendrink	8
Apfel-Karottenmüsli	8
Schneller Frühstücks-Porridge mit Früchten	9
Süße Polenta	9
Schnell aufgestrichen	10
Mandel-Karottenaufstrich	10
Kichererbsenaufstrich	10
Sonnenblumenkernaufstrich	11
Thunfischaufstrich	11
Wenn die Küche kalt bleibt	12
Salat mit Honigmelone, Ananas und Shrimps	12
Dinkel-Soja-Vitalsalat	13
Bulgur-Paprika-Salat	13
Salatschüssel mit Couscous	14
Linsen-Rucola-Salat	14
Suppe schafft Wohlbefinden	15
Brokkolicremesuppe mit Haferflockenockerl	15
Karotten-Ingwersuppe	15
Schnelle Tomatensuppe	16
Hirsesuppe mit Karotten und Brokkoli	16
Cremige Kartoffel-Lauchsuppe	17
Genuss ohne Fleisch	18
Dinkelrisotto mit Äpfeln und Jungzwiebeln	18
Spaghetti mit Knoblauch und Rucola	19
Pastinaken-Kürbisauflauf	19
Gemüsepalatschinken	20
Spinatstrudel mit Schafkäse und Joghurdip	20

Bekömmliche Fleischspeisen	21
Laucheintopf mit Schinken	21
Gegrilltes Hühnerfilet mit Tomaten und Mozzarella	21
Putenpfanne mit Gemüse und Champignons.....	22
Knusprige Truthahnfilets im Kartoffelmantel.....	22
Fisch statt Fleisch	23
Spaghetti mit Tomaten-Thunfischsauce	23
Wraps mit Lachsfülle	23
Fischvariationen auf Gemüsenudeln.....	24
Leicht und süß	25
Joghurt-Panna cotta mit Minzpesto.....	25
Himbeertraum.....	25
Buchweizenpalatschinken mit Erdbeerfülle	26
Buttermilch-Melisse-Guglhupf	26
Hirse-Topfenauflauf	27
Bananenmuffins.....	27
Tipps für eine fettreduzierte Zubereitung der Speisen	28
Küchenkräuter – Welche Kräuter zu welchen Gerichten?.....	30

Abkürzungsverzeichnis

°C	Grad Celsius
ca.	zirka
cm	Zentimeter
EL	Esslöffel
ev.	eventuell
g	Gramm
l	Liter
ml	Milliliter
Pkg.	Packung
Stk.	Stück
TL	Teelöffel
z.B.	zum Beispiel

10 Ernährungsregeln der ÖGE

Um gesund und leistungsfähig zu bleiben, benötigt Ihr Körper eine Vielzahl von Nährstoffen. Die Österreichische Gesellschaft für Ernährung hat als Wegweiser für die richtige Lebensmittelauswahl zehn praktische Empfehlungen erstellt.

1. Vielseitig und genussvoll essen

Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt mit einer ausgewogenen vielseitigen Ernährung. Lassen Sie sich Zeit beim Essen. Berücksichtigen Sie auch saisonale und ökologische Aspekte.

2. Reichlich Flüssigkeit – mindestens 1,5 Liter am Tag

Bevorzugen Sie alkoholfreie, energiereiche Getränke in Form von Wasser, ungesüßten Kräuter- und Früchtetees oder verdünnten Obst- und Gemüsesäften.

3. Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst – 5 Portionen am Tag

Bringen Sie Farbe auf den Teller! Ideal sind 3 Portionen Gemüse/Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst. Essen Sie Gemüse und Obst zum Teil auch roh.

Liefern: reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe

4. Getreideprodukte und Kartoffel – 4 Portionen am Tag

Wählen Sie aus der Vielfalt an Getreidesorten. Bevorzugen Sie Getreideprodukte wie Brot, Nudeln und Reis aus Vollkorn.

Liefern: Energie in Form von komplexen Kohlenhydraten, reichlich Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe

5. Milch und Milchprodukte – 3 Portionen am Tag

Bevorzugen Sie bei Joghurt und Käse fettarme Varianten. Verwenden Sie Schlagobers, Sauerrahm und Butter sparsam.

Liefern: reichlich Calcium, hochwertiges Eiweiß

- 6. Fisch – 1 bis 2 Portionen pro Woche; Eier – max. 3 Eier pro Woche;**
Bevorzugen Sie fettreichen Seefisch oder heimische Kaltwasserarten.

Liefern: hochwertiges Eiweiß, Omega-3-Fettsäuren, Jod, Selen, Vitamin D

Fleisch, Wurstwaren – 2 bis 3 Portionen pro Woche

Wählen Sie vor allem bei Fleisch- und Wurstwaren kleine Portionen und fettarme Produkte.

Liefern: hochwertiges Eiweiß, B-Vitamine, Eisen, Zink

- 7. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel – auf die Fettqualität achten**
Bevorzugen Sie hochwertige pflanzliche Öle und Fette. Bereichern Sie Ihren Speiseplan mit Nüssen und Samen.

Liefern: Energie, wichtige ungesättigte Fettsäuren und fettlösliche Vitamine

Sparen Sie nicht nur am sichtbaren Fett. Achten Sie auch auf versteckte Fette in Wurst, Käse, Back- und Süßwaren, Saucen, Fast Food und Fertiggerichten.

- 8. Sparsam bei Zucker und Salz**

Konsumieren Sie Zucker und gesüßte und/oder energiereiche Getränke selten. Verwenden Sie reichlich Kräuter und Gewürze für mehr Geschmacksvielfalt und weniger Salz. Vermeiden Sie stark gesalzene Lebensmittel.

- 9. Schonend zubereiten**

Achten Sie auf eine nährstoffschonende Zubereitung und kurze Gar- und Warmhaltezeiten. Dies garantiert den besten Geschmack und verhindert die Bildung unerwünschter Substanzen.

- 10. Achten Sie auf einen aktiven und gesunden Lebensstil**

Ausgewogene Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivität fördern Gesundheit und Wohlbefinden und sind wichtige Faktoren in der Prävention häufiger chronischer Erkrankungen.

Ein guter Start ...

Heidelbeer-Bananendrink _____

Zutaten (für 4 Portionen):

- 600 ml Buttermilch
- 300 g Heidelbeeren
- 1 Banane
- etwas Zitronen- oder Limettensaft

Zubereitung:

Die Heidelbeeren mit der Banane und der Buttermilch in einen großen Mixbecher geben und mit dem Mixstab fein pürieren. Abschließend mit Zitronen- oder Limettensaft abschmecken.

Tipp

Für diesen Drink eignen sich auch Himbeeren oder Erdbeeren sehr gut.

Apfel-Karottenmüsli _____

Zutaten für 4 Portionen

- 500 ml Joghurt
- 200 g Getreideflocken
- 2 Äpfel
- 2 Karotten
- etwas Zitronensaft
- 2 EL Rosinen
- 2 TL Honig

Zubereitung

Die Getreideflocken in das Joghurt einrühren und kurz quellen lassen. Die Äpfel und Karotten waschen, raspeln, mit dem Zitronensaft beträufeln und mit dem Joghurt vermengen. Zuletzt die Rosinen begeben und mit Honig abschmecken.



Schneller Frühstücks-Porridge mit Früchten _____

Zutaten für 4 Portionen

- 200 g Haferflocken oder Müslimischung ohne Zuckerzusatz
- 2 Äpfel
- 2 Bananen
- 1 handvoll Nüsse oder z.B. Sonnenblumenkerne
- etwas Joghurt (eventuell)
- Zucker oder Honig nach Bedarf
- Wasser

Zubereitung

Die Haferflocken in einen Topf geben, darauf die in kleine Stücke geschnittenen Äpfel verteilen und alles mit Wasser (ca. ½ Liter) begießen, bis die Apfelstücke zur Hälfte bedeckt sind. Den Topf bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 6 Minuten garen. Danach noch einige Minuten ziehen lassen, bis das Müsli gequollen ist. Die Bananen klein schneiden und gemeinsam mit den Nüssen unter das Müsli mischen.

Tipp

Um den Brei cremiger zu machen, kann Joghurt untergemischt werden.

Süße Polenta _____

Zutaten für 4 Portionen

- 400 g Maisgrieß
- 500 ml Wasser
- ½ TL Salz
- 400 g Äpfel
- 1 handvoll Rosinen
- Zimt, Zucker

Zubereitung

In das kochende Wasser das Salz und den Maisgrieß einrühren, jedoch nicht kochen sondern nur quellen lassen. In den warmen oder kalten Maisgries geriebene/gewürfelte Äpfel untermischen. Abschließend Rosinen unterheben und mit Zimt und Zucker bestreuen.

Tipp

Diese Zubereitung kann auch als Jause bei der Arbeit verzehrt werden.

Schnell aufgestrichen ...

Mandel-Karottenaufstrich _____

Zutaten für 4 Portionen

- 6 EL geriebene Mandeln
- 120 g Karotten
- 130 g Magertopfen
 - 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Balsamicoessig
- 2 EL Öl
- etwas Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- frische Kräuter nach Geschmack

Zubereitung

Die rohen Karotten schälen und fein raspeln. Den Topfen, die geriebenen Karotten und Mandeln gut verrühren. Danach Öl und Essig dazu geben sowie mit Knoblauch, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Kräutern nach Geschmack würzen.

Kichererbsenaufstrich _____

Zutaten für 4 Portionen

- 100 g Kichererbsen (aus der Dose)
- 1 Zwiebel
- 1 EL Öl
- Salz, Pfeffer
- Thymian, Majoran, Basilikum, Knoblauch
- etwas Gemüsesuppe

Zubereitung

Die Kichererbsen mit etwas Gemüsesuppe pürieren, bis eine cremige Masse entsteht. Die Zwiebel fein schneiden, in Öl anrösten und zur Kichererbsenmasse geben. Zum Abschluss mit den Gewürzen abschmecken.

Tipps

Anstatt von Kichererbsen können auch Linsen verwendet werden.

Sonnenblumenkernaufstrich _____

Zutaten für 4 Portionen

- 250 g Magertopfen
- 2 EL Joghurt
- 2 EL gehackte Sonnenblumenkerne
- Salz, Pfeffer
- Knoblauch

Zubereitung

Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, danach mit Topfen und Joghurt vermengen und mit dem Mixstab pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen.

Thunfischaufstrich _____

Zutaten für 4 Portionen

- 150 g Magertopfen
- 125 g Sauerrahm
- 150 g Thunfisch naturell (Dose)
- 3 Frühlingszwiebeln
- ¼ Stk. grüner Paprika
- ¼ Stk. roter Paprika
- 2 Essiggurken
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Den Topfen mit dem Sauerrahm glatt rühren. Dann die Zwiebeln fein hacken, Paprika und Essiggurken kleinwürfelig schneiden und mit dem abgetropften Thunfisch in die Topfenmasse einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Wenn die Küche kalt bleibt ...

Salat mit Honigmelone, Ananas und Shrimps _____

Zutaten für 2 Portionen

- 8 Blätter Eisbergsalat
- ½ Fenchelknolle
- 2 Tomaten
- 200 g Honigmelone
- 200 g frische Ananas
- 100 g frische Shrimps
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl
- Zitronensaft
- ½ TL Senf
- Salz, Pfeffer
- 1 EL gehackte frische Kräuter
(z.B. Basilikum,
Zitronenmelisse)

Zubereitung

Den Eisbergsalat und Fenchel in Streifen, die Tomaten in Spalten und die Melone und Ananas in kleine Stücke schneiden. Das geschnittene Obst und Gemüse mit den Shrimps mischen und auf zwei Teller anrichten. Für die Marinade Olivenöl, Zitronensaft und Senf verrühren, Zwiebel fein hacken und dazu geben. Je nach Bedarf mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken. Die Marinade über den Salat gießen und mit frischen Kräutern bestreuen. Alles gut durchmischen und etwas ziehen lassen.



Dinkel-Soja-Vitalsalat _____

Zutaten für 4 Portionen

- 100 g Dinkel
- 1 grüner Paprika
- 2 Tomaten
- 4 Radieschen
- 1 Eisbergsalat
- 100 g Sojasprossen
(frisch oder aus dem Glas)
- 3 EL Sauerrahm
- 150 ml Buttermilch
- 100 ml Joghurt
- Salz
- frische Kräuter

Zubereitung

Den Dinkel in reichlich Wasser weichkochen und auskühlen lassen. Währenddessen das Gemüse kleinwürfelig schneiden und dann mit gekochtem Dinkel und Sojasprossen vermengen. Für das Dressing Buttermilch mit Sauerrahm, Joghurt, Kräutern und Salz verrühren. Abschließend den Dinkelsalat und das Dressing über den Eisbergsalat geben und gut durchmischen.

Tipps

Dieser Salat (ohne Eisbergsalat) kann mehrere Tage in einem verschlossenen Behälter im Kühlschrank aufbewahrt werden!

Bulgur-Paprika-Salat _____

Zutaten für 4 Portionen

- 200 g Bulgur
- ½ gelber Paprika
- ½ roter Paprika
- ½ grüner Paprika
- ½ Zwiebel
- 150 g Zuckermais
- Radicchioblätter
- Öl, Balsamico
- Salz, Pfeffer
- frische Kräuter
- nach Geschmack

Zubereitung

Den Bulgur in ½ Liter kochendes Salzwasser geben und bei schwacher Hitze ca. 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Danach abseihen und auskühlen lassen. Zwischenzeitlich die Paprikahälften waschen und in Streifen schneiden sowie den Zwiebel grob hacken. Das gesamte Gemüse wird dann unter den Bulgur gemischt, gewürzt und mit Öl und Balsamico abgeschmeckt. Die Radicchioblätter waschen, auf die Teller legen und den Bulgursalat auf den Salatblättern anrichten.

Salatschüssel mit Couscous _____

Zutaten für 4 Portionen

- ½ Eisbergsalat
- 150 g Couscous
- 1 Salatgurke
- 1 roter Paprika
- 3 Tomaten
- 3 milde Pfefferoni
- 1 Zwiebel
- Olivenöl, Balsamicoessig
- Salz, Pfeffer
- frische Kräuter

Zubereitung

Den Couscous mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und aufquellen lassen. Inzwischen den Eisbergsalat waschen, in mundgerechte Stücke teilen und in eine große Salatschüssel geben. Das Rohkostgemüse als auch den Zwiebel kleinwürfelig schneiden und mit dem Eisbergsalat vermengen. Zuletzt den ausgekühlten Couscous unter den Salat mischen und den Salat mit Essig-Öl-Marinade abschmecken.

Tipp

Dieser Salat eignet sich gut zum Mitnehmen.

Linsen-Rucola-Salat _____

Zutaten für 4 Portionen

- 200 g rote Linsen
- 1 kleine Dose Mais
- 1 Dose Thunfisch naturell
- 150 g Joghurt
- 100 g Rucola
- 2 rote Zwiebeln
- Salz
- Knoblauch
- frische Kräuter

Zubereitung

Die Linsen in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten bissfest garen, abschrecken und sehr gut abtropfen lassen. Währenddessen den Thunfisch in kleine Stücke zerteilen, den Rucola und den Mais waschen sowie die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Für das Dressing Joghurt mit Salz, Knoblauch und frischen Kräutern verrühren. Die vorbereiteten Salatzutaten mit dem Dressing mischen und anrichten.

Tipp

Um Zeit zu sparen, können auch Linsen aus der Dose verwendet werden.

Suppe schafft Wohlbefinden ...

Brokkolicremesuppe mit Haferflockenockerl _____

Zutaten für 4 Portionen

- 300 g Brokkoli
- $\frac{3}{4}$ l Gemüsesuppe
- 3 EL Joghurt
- Salz, Pfeffer
- 50 g Haferflocken
- 125 ml Milch
- 1 Ei
- Petersilie, Muskat

Zubereitung

Für die Nockerl die Haferflocken trocken anrösten, mit Milch aufgießen und unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten quellen lassen. Die fein gehackte Petersilie, Ei und Gewürze untermischen und Nockerl formen. Diese ca. 5 Minuten in schwach kochendem Salzwasser ziehen lassen. Für die Suppe Brokkoli in kleine Röschen teilen, waschen und in der Gemüsesuppe weich kochen. Anschließend die Suppe pürieren und mit Joghurt verfeinern (nicht mehr aufkochen lassen).

Karotten-Ingwersuppe _____

Zutaten für 4 Portionen

- 400 g Karotten
- 3 Zwiebeln
- $\frac{3}{4}$ l Gemüsesuppe
- 125 ml Orangensaft
- 1 mittelgroßes Stück Ingwer
- Öl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Zwiebeln fein hacken und in wenig Öl anschwitzen. Dann die kleingeschnittenen Karotten dazugeben und rösten. Anschließend mit der Gemüsesuppe aufgießen und die Karotten weich kochen. Die Suppe kann nun püriert und mit Orangensaft sowie frischem Ingwer verfeinert werden. Je nach Belieben kann noch mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt werden.

Tip

Anstatt der Karotten kann auch Kürbis verwendet werden.

Schnelle Tomatensuppe _____

Zutaten für 4 Portionen

- 6 reife Tomaten
- 750 ml Wasser
- 2 Lorbeerblätter
- 2 EL Stärkemehl
- 2 TL Honig
- Salz, Pfeffer, Basilikum
- Suppenpulver (pflanzlich)
- 1 EL Joghurt oder Sauerrahm

Tipp

Als Einlage schmecken geröstete Schwarzbrotcroutons sehr gut.

Zubereitung

Die Tomaten kurz überbrühen, schälen, in Stücke schneiden und in kochendes Wasser geben. Hinzu kommen Lorbeerblätter und etwas Suppenpulver und dies soll ca. 15 bis 20 Minuten köcheln. Dann mit Salz, Pfeffer, Basilikum und Honig abschmecken, die Lorbeerblätter aus der Suppe entfernen und die Suppe pürieren. Stärkemehl mit etwas kaltem Wasser anrühren, in die Suppe einrühren und kurz aufkochen lassen. Zuletzt das Joghurt unterziehen.

Hirsesuppe mit Karotten und Brokkoli _____

Zutaten für 4 Portionen

- 800 ml klare Gemüsesuppe
- 50 g Hirse
- 1 große Karotte
- 150 g Brokkoli
- ½ Zwiebel
- Rapsöl
- Salz, Pfeffer, Petersilie

Zubereitung

Die Hirse mit heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die fein geschnittene Zwiebel in wenig Rapsöl anrösten, die Hirse dazugeben und mit Gemüsesuppe aufgießen. Weiters die Karotten kleinwürfelig schneiden, in die Hirsesuppe geben und diese bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Den Brokkoli in kleine Stücke teilen, zur Suppe geben und kurz mitkochen. Je nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.

Cremige Kartoffel-Lauchsuppe _____

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Stange Lauch
- 2 EL Olivenöl
- 200 g Kartoffeln
- ½ l Milch
- Salz, Pfeffer, Suppenwürze
- Knoblauch

Tipp

Anstelle von Milch kann natürlich auch Schlagobers verwendet werden, das macht die Suppe noch cremiger (allerdings auch kalorienreicher). Viele frische Kräuter (z.B. Bärlauch, Kresse) geben der Suppe eine besondere Note.

Zubereitung

Den Lauch waschen, fein schneiden sowie die Kartoffeln schälen und würfelig schneiden. Dann den Lauch in Olivenöl anrösten, Kartoffeln dazugeben und mit Wasser aufgießen, die Suppenwürze zugeben und die Kartoffeln weich kochen. Abschließend die Milch beifügen, die Suppe mit dem Mixstab fein pürieren und mit den Gewürzen abschmecken.



Genuss ohne Fleisch ...

Dinkelrisotto mit Äpfeln und Jungzwiebeln _____

Zutaten für 4 Portionen

- 250 g Dinkelkörner
- $\frac{3}{4}$ l Gemüsesuppe
- 1 Bund Jungzwiebeln
- 2 kleine Äpfel
- 125 ml Apfelsaft
- 200 g Ricotta (oder passierter Magertopfen)
- 2 Lorbeerblätter
- Thymian, Muskat
- Salz, Pfeffer

Tipp

Das Risotto eignet sich gut als Pausensnack.

Zubereitung

Die Dinkelkörner am Vortag in reichlich kaltem Wasser einweichen. Am Tag der Zubereitung die Dinkelkörner mit Lorbeerblättern und Salz in Gemüsesuppe ca. 40 Minuten bei geringer Hitze kochen, bis die Dinkelkörner fast die ganze Flüssigkeit aufgesogen haben. Die Jungzwiebeln fein schneiden, die Äpfel entkernen und vierteln und anschließend in Scheiben schneiden. Danach den Apfelsaft erwärmen worin die Jungzwiebeln sowie die Apfelscheiben kurz gedünstet und anschließend mit Thymian unter die Dinkelkörner gemischt werden. Sollte die Masse zu trocken sein, eventuell noch etwas Suppe oder Apfelsaft dazugießen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und zuletzt den Ricotta glatt rühren und vorsichtig unterheben. Als Beilage eignet sich Vogersalat mit Kürbiskernöl und Apfelessig.



Spaghetti mit Knoblauch und Rucola _____

Zutaten für 4 Portionen

- 350 g (Vollkorn-)Spaghetti
- 3 Zehen Knoblauch
- 2 Handvoll Rucola
- 1 Glas getrocknete Tomaten
- Olivenöl

Tip

Mit gehobeltem Parmesan bestreuen.

Zubereitung

Die Spaghetti bissfest kochen. Den Knoblauch in feine Scheiben und die getrockneten Tomaten in Stücke schneiden. Dann den Knoblauch in Olivenöl anschwitzen, die getrockneten Tomaten dazugeben und kurz mitrösten. Zum Schluss die Spaghetti mit den Tomaten vermengen und die gewaschenen Rucolablätter untermischen.

Pastinaken-Kürbisauflauf _____

Zutaten für 2 Portionen

- 300 g Pastinaken
- 400 g Hokkaido-Kürbis
- 30 g Butter
- 400 ml Milch
- 50 g gehackte Walnüsse
- 3 EL Semmelbrösel
- 1 Limette
- 1 EL Mehl
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Thymian
- Salz, Pfeffer

Tip

Kurz vor dem Backende etwas Parmesan über den Auflauf streuen.

Zubereitung

Die Pastinaken putzen, schälen und würfeln. Folgend den Hokkaido entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Pastinaken und den Kürbis in Olivenöl ca. 8 Minuten braten, weiters Thymian sowie gehackten Knoblauch dazu geben und kurz mitbraten. Das Gemüse in eine Auflaufform füllen. Die Butter erhitzen, Mehl zufügen, kurz anschwitzen, unter Rühren mit Milch ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und geriebenen Limettenschalen würzen. Zuletzt den Limettensaft zufügen und die Sauce über das Gemüse gießen. Mit gehackten Walnüssen und Semmelbröseln bestreuen. Auflauf bei 200 °C auf mittlerer Schiene ca. 25 Minuten backen.

Gemüsepalatschinken _____

Zutaten für 4 Portionen

- ⅓ l Milch
- 50 g Vollkornmehl
- 1 Ei
- 250 g Champignons
- 100 g Karfiol
- 100 g Karotten
- 100 ml passierte Tomaten
- ½ Zwiebel
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- frische Petersilie

Tip

Die Palatschinken können auch mit geriebenem Käse bestreut und im Rohr überbacken werden.

Zubereitung

Aus Milch, Ei, Mehl, gehackter Petersilie und einer Prise Salz einen Teig zubereiten und in einer beschichteten Pfanne Palatschinken backen.

Für die Füllung Zwiebel fein hacken, in wenig Öl anrösten, blättrig geschnittene Champignons dazugeben und kurz mitrösten. Karfiol und Karotten in kleine mundgerechte Stücke schneiden, in wenig Salzwasser kurz dünsten und anschließend zu den Champignons geben. Die passierten Tomaten untermischen, kurz aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Palatschinken mit Gemüsefüllung bestreichen und einrollen.

Spinatstrudel mit Schafkäse und Joghurtdip _____

Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Blattspinat
- 1 Pkg. Strudel-Mürbteig
- 100 g Schafkäse
- ½ Zwiebel
- Knoblauch
- Zitronensaft
- Olivenöl

Joghurtdip:

- 250 g Joghurt
- Knoblauch
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch fein schneiden und in wenig Olivenöl anschwitzen. Den Blattspinat und etwas Zitronensaft dazu geben sowie mit Salz und Pfeffer würzen. Dann den Strudelteig ausrollen und ca. 2/3 der Fläche mit Spinatfülle belegen, den würfelig geschnittenen Schafkäse darauf verteilen und den Strudel einrollen. Bei 180 °C ca. 20 Minuten backen.

Für den Dip Joghurt mit Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken.

Bekömmliche Fleischspeisen ...

Laucheintopf mit Schinken _____

Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Lauch
- 200 g Kohlrabi
- 200 g Kartoffeln
- 150 g Schinken
- 4 Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- 500 ml Gemüsesuppe
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- Öl
- Salz, Pfeffer, Thymian
- frische Petersilie

Tipps

Als Beilage schmeckt Fladenbrot oder Schwarzbrot sehr gut!

Zubereitung

Den Lauch waschen und in Ringe schneiden, Zwiebel und Knoblauch fein schneiden. Die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, schälen und achteln. Den Kohlrabi und die Kartoffeln in Würfel und den Schinken fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch in wenig Öl anrösten, Tomatenmark untermischen, Kartoffeln und Kohlrabi beifügen und kurz mitrösten lassen. Anschließend mit Gemüsesuppe aufgießen und bei geringer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Lauch, Schinken und Tomaten dazugeben, mit Gewürzen abschmecken und den Eintopf köcheln lassen. Zuletzt die frische Petersilie dazu geben.

Gegrilltes Hühnerfilet mit Tomaten und Mozzarella _____

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Hühnerfilets
- etwas Mehl
- 1 Pkg. Mozzarella
- 2 Tomaten
- frische Basilikumblätter
- Rapsöl
- Salz

Zubereitung

Das Hühnerfleisch mit Salz würzen, mit Mehl stauben und in Öl braten. Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden und die Hühnerfilets damit belegen, mit Basilikumblätter würzen und das Fleisch im vorgeheizten Backrohr ca. 10 Minuten überbacken.

Putenpfanne mit Gemüse und Champignons _____

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Putenschnitzel
- 1 Zucchini
- 2 Karotten
- 1 Stangensellerie
- 8 große Champignons
- 200 ml fettarmen Schlagobers
- Salz, Pfeffer
- etwas Öl
- frische Kräuter

Zubereitung

Die Putenschnitzel in dünne Streifen schneiden (wie Geschnetzeltes) sowie salzen und pfeffern. Das gesamte Gemüse in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Putenstreifen rundum gut anbraten. Das Gemüse begeben mit 2 bis 3 EL Wasser aufgießen und dünsten. Zuletzt Schlagobers dazugeben, umrühren, nochmals kurz einkochen und mit frischen Kräutern abschmecken.

Knusprige Truthahnfilets im Kartoffelmantel _____

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Truthahnfilets
- 1 Ei
- 3 große Kartoffeln
- Rapsöl
- Mehl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Truthahnfilets salzen, pfeffern sowie in Mehl und verquirltem Ei panieren. Die Kartoffeln schälen, raspeln und dann die Filets darin wälzen. Masse gut andrücken und Filets in Öl braten.

Tipp

Als Beilage schmecken knackige Salate und gedünstetes Gemüse hervorragend.

Fisch statt Fleisch ...

Spaghetti mit Tomaten-Thunfischsauce _____

Zutaten für 4 Portionen

- 300 g Thunfisch naturell (Dose)
- 400 g Spaghetti
- 5 Tomaten
- 2 Zwiebeln
- Knoblauch
- 1 EL Kapern
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Petersilie, Basilikum (frisch)

Zubereitung

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und darin die klein geschnittenen Zwiebeln goldgelb anrösten. Knoblauch, geschälte und gewürfelte Tomaten dazugeben und auf kleiner Flamme ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis sich eine Sauce bildet. Mit Salz und Pfeffer würzen, den Thunfisch und die Kapern beifügen. Zuletzt die frischen Kräuter unterrühren und die Sauce mit den gekochten Spaghetti anrichten.

Wraps mit Lachsfülle _____

Zutaten für 4 Portionen

- 8 Stk. Tortillafladen
- 150 g fettarmer Frischkäse
- 1 EL Magerjoghurt
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL geriebener Kren
- 150 g Räucherlachs
- Dille

Zubereitung

Den Frischkäse mit Magerjoghurt und Zitronensaft glatt rühren sowie den Kren untermischen. Den Räucherlachs in Streifen schneiden, vorsichtig unter die Frischkäsemasse heben und mit Dille abschmecken. Die Frischkäse-Lachs-Masse auf die Tortillafladen streichen und einrollen.

Fischvariationen auf Gemüsenudeln _____

Zutaten für 4 Portionen

- 300 g Lachsfilet
- 400 g Zanderfilet
- 1 Stange Lauch
- 2 Karotten
- ½ Sellerieknolle
- 300 g Vollkornspaghetti
- 100 ml Weißwein
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- frische Kräuter

Zubereitung

Lachs und Zander (wenn tiefgekühlt) auftauen lassen. Lauch, Karotten und Sellerieknolle putzen und in Streifen schneiden. Ca. 1 Liter Wasser (leicht gesalzen) zum Kochen bringen und das Gemüse für 5 Minuten darin blanchieren, abseihen und den Sud auffangen (wird zum Aufgießen verwendet). Inzwischen Spaghetti bissfest kochen und abseihen. Die Fischfilets in ca. 2 x 5 cm große Stücke schneiden, den Gemüsesud mit Weißwein aufgießen, mit Pfeffer würzen und darin die Fischstücke ca. 8 Minuten ziehen lassen. Gemüsestreifen in Olivenöl anschwitzen, würzen und unter die Spaghetti mischen. Fisch auf den Gemüsenudeln anrichten und mit frischen Kräutern bestreuen.



Leicht und süß ...

Joghurt-Panna cotta mit Minzpesto _____

Zutaten für 4 Portionen

- 500 ml Joghurt
- 100 ml Milch
- 125 g Himbeeren
- 4 Blatt Gelatine
- 2 EL Holunderblütensirup
- ½ Pkg. Vanillezucker
- 1 EL Honig

Minzpesto

- 80 g Pinienkerne
- 40 g Minze
- 3 EL Zitronensaft
- 1 EL brauner Zucker
- 2 EL Nussöl

Zubereitung

Die Milch mit Holunderblütensirup und Vanillezucker erwärmen und die eingeweichten Gelatineblätter darin auflösen. Diese Mischung zügig in das Joghurt einrühren, die Creme in Dessertschalen aufteilen und für ca. 3 Stunden kalt stellen. In einem kleinen Topf Honig schmelzen, die Himbeeren dazugeben, kurz darin schwenken und danach auskühlen lassen. Die ausgekühlten Himbeeren auf dem Joghurt-Panna cotta verteilen. Für das Minzpesto die Pinienkerne trocken anrösten und abkühlen lassen. Anschließend werden diese mit Minzblättern und Zitronensaft püriert, Zucker und Nussöl untergerührt und mit Panna cotta serviert.

Himbeertraum _____

Zutaten für 4 Portionen

- 375 ml Milch
- ½ Pkg. Vanillepuddingpulver
- Zucker
- 200 g Himbeeren
- Saft einer halben Zitrone
- 200 g Magertopfen
- etwas Mineralwasser

Zubereitung

Aus Milch, Puddingpulver und Zucker einen Vanillepudding zubereiten und auskühlen lassen. Die Himbeeren pürieren und mit etwas Zitronensaft abschmecken. Zum Schluss den Magertopfen mit Mineralwasser glatt verrühren und gemeinsam mit den Himbeeren in den ausgekühlten Vanillepudding einrühren.

Buchweizenpalatschinken mit Erdbeerfülle _____

Zutaten für 4 Portionen

400 ml Milch
 etwas Mineralwasser
 2 Eier
 50 g Buchweizenmehl
 5 EL Weizenmehl
 Prise Salz
 500 g frische Erdbeeren
 250 g Magertopfen
 Saft einer Zitrone
 1 Pkg. Vanillezucker
 etwas Honig zum Süßen

Zubereitung

Für die Palatschinken Milch, Mineralwasser, Eier und eine Prise Salz versprudeln. Buchweizenmehl und Weizenmehl einrühren bis eine zähflüssige Masse entsteht. Dann aus diesem Teig Palatschinken backen. Für die Fülle Magertopfen (eventuell mit einem Schuss Mineralwasser) glattrühren und mit der Hälfte der Erdbeeren pürieren. Die restlichen Erdbeeren in Stücke schneiden und in die Topfenmasse einrühren. Mit Vanillezucker, Zitronensaft und Honig abschmecken, die Palatschinken damit füllen.

Buttermilch-Melisse-Guglhupf _____

Zutaten

4 Eier
 250 ml Buttermilch
 280 g Mehl
 120 ml Olivenöl
 180 ml Ahornsirup (oder Honig)
 1 Pkg. Backpulver
 Schale einer Zitrone
 6 Zweige Zitronenmelisse
 3 EL Zitronensaft
 2 EL Marillenmarmelade

Zubereitung

Eiklar zu festem Schnee schlagen. Weiters Eidotter mit Olivenöl, Ahornsirup und Zitronenschale cremig schlagen und abwechselnd Buttermilch und Mehl unterheben. Die Zitronenmelisse samt Stängel fein hacken und gemeinsam mit dem Eischnee unter die Masse heben. Den Teig in eine gefettete Guglhupfform gießen und bei 180 °C ca. 50 Minuten backen. Den Kuchen etwas auskühlen lassen, aus der Form stürzen und mit der mit Zitronensaft verrührten warmen Marillenmarmelade bestreichen.

Hirse-Topfenauflauf _____

Zutaten für 4 Portionen

- 200 g Hirse
- 300 ml Wasser
- 200 ml Milch
- 60 g Margarine
- 3 Eier
- 250 g Topfen
- 50 g Rosinen
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 3 EL Honig
- etwas Salz
- Schale einer unbehandelten Zitrone

Tipp

Statt Rosinen können auch gedünstete Äpfel in den Auflauf eingearbeitet werden.

Zubereitung

Die Hirse in einem feinen Sieb heiß abspülen, in 300 ml leicht gesalzenem Wasser ca. 15 Minuten kochen, die Milch dazugeben und weitere ca. 15 Minuten dünsten und anschließend auskühlen lassen. Zwischenzeitlich Dotter, Margarine, Honig, Vanillezucker und Zitronenschale schaumig rühren sowie Topfen und Rosinen untermischen. Das Eiklar zu steifem Schnee schlagen. Dann den Topfenabtrieb mit Hirse vermengen und zuletzt Eischnee unterheben. Die Hirsemasse in einer befetteten Auflaufform ca. 45 Minuten im vorgeheizten Rohr backen.

Bananenmuffins _____

Zutaten

- 3 Eier
- 2 Bananen
- 50 g gehackte Schokolade
- 150 g Mehl
- 100 g Margarine
- 100 g Zucker
- ½ Pkg. Backpulver
- 1 Pkg. Vanillezucker

Zubereitung

Zu Beginn Eiklar zu steifem Schnee schlagen. Die Margarine mit Zucker und Vanillezucker schaumig rühren, Dotter einrühren und die Masse gut aufschlagen. Das Mehl mit Backpulver versieben und unter die Eimasse heben. Zuletzt die in kleine Würfel geschnittenen Bananen und die gehackte Schokolade mit dem Eischnee unter die Masse heben. Diese Masse in Muffinförmchen füllen und ca. 20 Minuten backen.

Tipps für eine fettreduzierte Zubereitung der Speisen

Klare Suppen

- Bevorzugen Sie Gemüsesuppen!
- Gießen Sie Brühwürfel (pflanzliche Basis oder Rindsuppe) mit ausreichend Wasser auf!
- Entfetten Sie Rindsuppen (Fett abschöpfen oder Suppe kalt werden lassen und Fettplatte abheben)!
- Bevorzugen Sie fettarme Suppeneinlagen (z.B. Reis, Grieß, Hirse, Nudeln, Gemüse)!
- Essen Sie Suppe mit Einlage und nicht Einlage mit Suppe!

Gebundene Suppen

- **Alternativen zur Einbrenn:** Mehr Gemüse mitkochen und/oder Kartoffel hineinschaben und pürieren. Je mehr Gemüseeinlage verwendet wird, desto sämiger wird die Suppe. Sollte die Suppe dennoch dünnflüssig sein, (Vollkorn-)Mehl oder Stärke mit kaltem Wasser versprudeln und mit der Suppe aufkochen.
- **Alternativen für Sauerrahm, Schlagobers:** Verwenden Sie cremig gerührtes Joghurt, Sauer- oder Buttermilch.
Tipp: Die Suppe darf nach der Beigabe dieser Zutaten nicht mehr aufkochen, sonst besteht Ausflockungsgefahr.
- Verzichten Sie auf Eilegerungen!
- **Vorschlag:** Suppen in größeren Mengen vorkochen und einfrieren!

Fleisch – Fisch – Geflügel

- Nicht die Fleischsorte sondern die Qualität ist bei der Auswahl entscheidend. Zu den fettärmeren Teilen zählen beispielsweise Schnitzelfleisch, Lungenbraten und Schulter.
- Entfernen Sie immer sichtbares Fett!
- Wenden Sie fettreduzierte Zubereitungstechniken an: dünsten, dämpfen, kochen, in Folie garen, grillen, beschichtete Pfannen verwenden!
- Würzen Sie abwechslungsreich und verwenden Sie vermehrt (frische) Kräuter!

Saucen & Fleischsäfte

- Der Bratensaft(-rückstand) sollte generell mitverwendet werden (bei Bedarf entfetten).
- **Alternativen zur Einbrenn:** Gemüse oder Kartoffeln mitdünsten und anschließend pürieren oder mit (Vollkorn-)Mehl-Wasser-Teig binden.
- **Alternativen für Sauerrahm, Schlagobers:** Verwenden Sie cremig gerührtes Joghurt, Sauermilch oder Buttermilch.
- **Alternative zur herkömmlichen Bechamelsauce:** Mehl mit Milch-Wassergemisch (halb-halb) aufgießen und würzen.
- **Grillsaucenbasis:** cremiges Joghurt mit Kräutern, Zwiebel, Knoblauch, Pfeffer, Salz, Pfefferoni, feingehackten Essigurken vermengen.

Salate – Dressings – Marinaden

- Die im Handel üblichen fetten Salatdressings durch ein Joghurt-, Buttermilch- oder Sauermilchdressing ersetzen.
- Pro Person ist 1 TL Öl ausreichend!
- Salatsorten variieren und saisonal auswählen. Sie können auch auf Produkte im Glas oder aus der Dose zurückgreifen.
- **Verfeinerungstipp:** Salate mit frischer Kresse, Schnittlauch, Sonnenblumen- oder Kürbiskernen bestreuen!

Süße Gerichte & Mehlspeisen

- **Auf die Auswahl der Teigart achten:** Zu bevorzugen sind Germteig, Strudelteig, Brandteig, Biskuit, leichte Sandmasse, Topfenteig.
- Zu den fettreicheren Sorten zählen z.B. Blätterteig, Plunderteig, Mürbteig, Sandmassen, Ölkuchen
- Eier können reduziert werden, indem ein Teil der Dotter durch Eiklar ersetzt wird. Der Eischnee dient zur Teiglockerung.
- Zucker sparsamer einsetzen als im Rezept angegeben ist (bei Strudelfüllungen eventuell künstlichen Süßstoff zum Süßen verwenden).
- **Alternativen zu Buttercremen:** Joghurt-, Pudding- oder Topfencreme.
Basisrezept: Pudding aus 250 ml Milch bereiten, überkühlen lassen, 250 g Magertopfen einarbeiten und abschließend süßen.
- Ersetzen Sie einen Teil der benötigten Margarine durch Topfen!

Küchenkräuter – Welche Kräuter zu welchen Gerichten?

Suppen – z.B. Basilikum, Beifuß, Bohnenkraut, Borretsch, Brunnenkresse, Estragon, Dille, Kerbel, Kümmel, Liebstöckl, Majoran, Oregano, Petersilie, Porree, Rosmarin, Sellerie, Schnittlauch, Thymian, Wacholder, Zitronenmelisse, Zwiebel, Wurzelwerk

Fleischspeisen – z.B. Basilikum, Bohnenkraut, Curry, Estragon, Kapern, Fenchel, Kerbel, Senf, Knoblauch, Kümmel, Lorbeerblatt, Majoran, Paprika, Pfeffer, Pfefferkörner, Zitronensaft, Rosmarin, Borretsch, Dille, Oregano, Liebstöckl, Thymian, Kren

Faschiertes – z.B. Bohnenkraut, Knoblauch, Koriander, Liebstöckl, Lorbeerblatt, Majoran, Muskat, Neugewürz, Oregano, Paprika, Petersilie, Pfeffer, Rosmarin, Thymian

Wild – z.B. Pfeffer, Pfefferkörner, Wacholder, Zwiebel, Majoran, Paprika, Rosmarin, Essig, Thymian, Koriander, Lorbeerblatt

Geflügel – z.B. Beifuß, Curry, Estragon, Majoran, Muskat, Neugewürz, Rosmarin, Kerbel, Thymian, Wacholder, Zwiebel, Zitronensaft, Schnittlauch, Salbei, Kresse

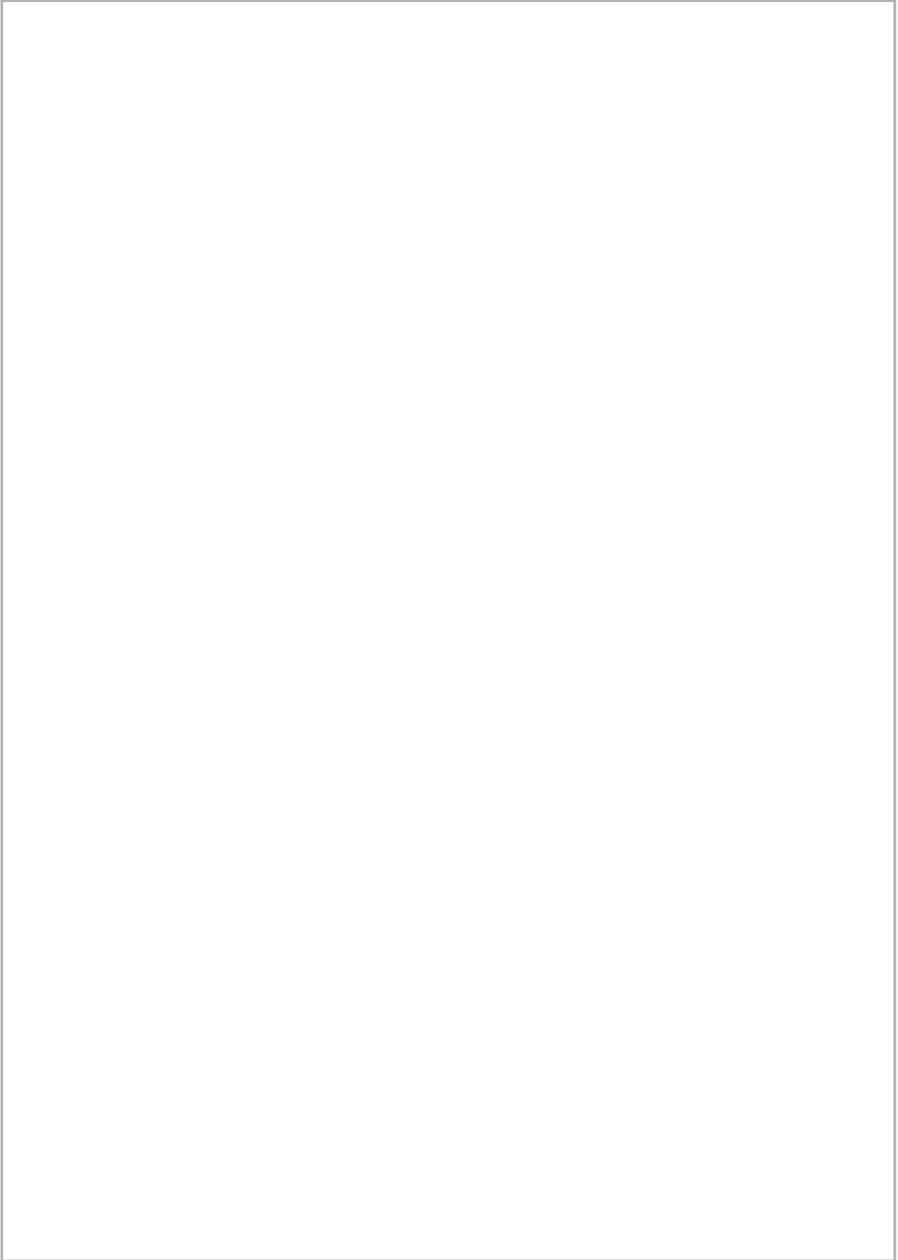
Fischspeisen – z.B. Bohnenkraut, Dille, Estragon, Lorbeerblatt, Pfefferkörner, Rosmarin, Senfkörner, Thymian, Wacholder, Zwiebel, Essig, Zitronensaft, Wurzelwerk, Salbei, Oregano, Majoran, Kresse, Kerbel

Pilzgerichte – z.B. Curry, Dille, Estragon, Kresse, Liebstöckl, Petersilie, Pfeffer, Schnittlauch, Zitronensaft

Gemüse – z.B. Basilikum, Bohnenkraut, Borretsch, Dille, Estragon, Kerbel, Knoblauch, Kümmel, Liebstöckl, Paprika, Pfeffer, Thymian, Zwiebel, Essig, Zitronensaft, Fenchel, Rosmarin

Salate und Rohkost – z.B. Basilikum, Bohnenkraut, Borretsch, Kresse, Estragon, Kerbel, Knoblauch, Dille, Kren, Kümmel, Liebstöckl, Paprika, Petersilie, Schnittlauch, Zwiebel, Essig, Zitronensaft

Notizen

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying most of the page below the 'Notizen' header. It is intended for the user to write their notes.

Für Sie erreichbar unter der österreichweit
einheitlichen Servicenummer

050405



Besuchen Sie uns auf unserer Website

www.bvaeb.at
