



# Rezepte aus dem Ernährungsworkshop vom 20.Feb.2005



## Müsli

Müsli aus Getreideflocken am besten ohne Zuckerzusatz und ungeröstet (kein Knuspermüsli)

Joghurt zum mischen.

Es kann auch mit Milch, Topfen, Fruchtsaft, oder einer Kombination gemischt werden.

Obst je nach Jahreszeit und Geschmack:

Bananen, Orangen, Äpfel, Trauben, Beeren, Birnen,... zum verfeinern

### **Zubereitung:**

Müsli in Joghurt mind. 20 Minuten einweichen lassen. (ev. über Nacht einweichen) und mit diversen Früchten die zerquetscht oder in kleine Stücke zerschnitten sind vermischen.

## Suppen

### **Klare Suppe (Hühnersuppe, Frühlingsuppe,...)**

*Fertige Packerlsuppe oder Suppenwürfel plus Beilagen nach Wunsch oder Bedarf:*

Teigwaren (Nudeln, Reis,...) è Kohlenhydrate je nach Energiebedarf

Gemüse è Mikronährstoffe und Magenfüllung

Tiefkühl oder frisches Gemüse z.B.: Karotten, Broccoli, Erbsen, Karfiol, Zucchini...

### **Zubereitung:**

Wasser zum Kochen bringen Beutelinhalt der Packerlsuppe (bzw. Suppenwürfel zerbröseln) einrühren, nach Wunsch zusätzliche Einlagen begeben und je nach Einlage unter gelegentlichen umrühren 3 – 7 Minuten weiter köcheln lassen.

### **Gebundene Suppen (Gemüsesuppe, Pilzsuppe, Knoblauchsuppen,...)**

Einlage aus Kartoffel è Kohlenhydrate

Beilage aus Brot è Kohlenhydrate

Einlage aus Gemüsestücke ist nicht so üblich aber nach belieben möglich.

### **Zubereitung:**

Beutelinhalt der Packerlsuppe in lauwarmes Wasser einrühren und zum Kochen bringen. Nach Wunsch zusätzliche Einlagen begeben und je nach Packerlsuppe (siehe Kochanleitung) und Einlage unter gelegentlichen umrühren 5 – 10 Minuten weiter köcheln lassen.



# Rezepte aus dem Ernährungsworkshop vom 20.Feb.2005



## Aufstriche

Rezepte für ca. 2 Personen

### **Karotten Kräuter Frischkäse**

200 g Cottage Cheese  
200 g Karotten gerieben  
50 g Sauerrahm  
5 g Sonnenblumenöl (Distelöl, Weizenkeimöl)  
Saft ½ Zitrone  
Salz, Pfeffer

#### **Zubereitung:**

Frischkäse mit Sauerrahm und Öl glatt rühren, die restlichen Zutaten untermischen und Würzen

### **Kartoffel Joghurt Aufstrich:**

250g Kartoffel  
100g Magerjoghurt  
Gewürze: Schnittlauch, Petersilie, Muskat, Kümmel, Salz, Pfeffer  
Garnieren mit: Gurkerl, Perlzwiebel, Paprika, Lauch

#### **Zubereitung:**

Kartoffel weich kochen, schälen, pressen und auskühlen lassen und anschließend mit Gewürzen verrühren. Je nach Wunsch mit Gurkerl, Perlzwiebel, Paprika, Lauch garnieren oder klein schneiden und ebenfalls mit der Kartoffelmasse vermischen.

### **Kartoffel-Ei Aufstrich**

200g Kartoffel  
3Stk hart gekochte Eier  
100g Joghurt  
1EL Senf  
Nach belieben mit Kren, Salz, Pfeffer würzen.

#### **Zubereitung:**

Kartoffel weich kochen, schälen, pressen und auskühlen lassen. Die Eier hart kochen und durch eine grobe Reibe raspeln. Kartoffel, Eier, Joghurt, Senf und die Gewürze gut durchmischen.

### **Topfen-Apfel Aufstrich**

250g Magertopfen  
200g Apfel gerieben  
100g Magerjoghurt  
Saft einer ½ Zitrone

#### **Zubereitung:**

Topfen und Joghurt vermischen und glatt rühren und die restlichen Zutaten untermischen.



## Rezepte aus dem Ernährungsworkshop vom 20.Feb.2005



### **Bunter Rosmarien Cous Cous**

Rezept für 2 Personen

Zutaten:

160 g Cous Cous

160 g Karotten

160 g Zucchini

250 ml Wasser

Rosmarien, Salz

Nährwerte pro Portion:      290 kcal      1g Fett      8 g Eiweiß      60 g Kohlenhydrate

Zubereitung: Zucchini und Karotten in kurze, feine Streifen schneiden und im kochenden Salzwasser bissfest garen, danach vom Herd nehmen, Cous Cous und Rosmarien im Wasser ca. 5 Minuten quellen lassen – fertig zum Servieren.

### **Knoblauch Spaghetti**

1 Esslöffel Olivenöl

2-4 Knoblauchzehen

Salz, Pfeffer, Petersilie

... nach beliebigen Pfefferoni, Paprika, Tomaten

Zubereitung:

2-4 Knoblauchzehen, je nach Geschmack, durch eine Knoblauchpresse drücken und gemeinsam mit klein und würfelig geschnittenen Pfefferoni (Paprika, Tomaten) in Olivenöl unter „sanfter“ Hitze und ständigem Rühren „kurz“ anschwitzen. Inzwischen die Spaghetti in sprudelnd heißem Wasser bissfest kochen und abseihen. Die Spaghetti werden mit der Öl-Knoblauchpaste und der Petersilie gut durchmischt und heiß serviert.

*Wenn es schneller und einfacher gehen soll, kann das anschwitzen in der Pfanne weggelassen werden und nur Olivenöl, Knoblauch, Salz und Petersilie mit den Spaghetti vermengt werden.*

### **Pfannengemüse**

Tiefkühl oder frisches Gemüse nach Wunsch:

Paprika, Zucchini, Erbsen, Broccoli, Karotten, Mais, Bohnen, Sojasprossen, Lauch, Zwiebel...

Mischen mit Reis oder Nudeln

Würzen:

Rustikal - Rosmarin, Oregano, Basilikum, Petersilie,...

Asiatisch - Soja Sauce, Fisch Sauce, Chilli Sauce, grünes Curry Pulver (Curry Paste)

Zubereitung:

Frisches Gemüse putzen und je nach Wunsch (Streifen, Würfeln,... ) zerkleinern.

Tiefkühlgemüse bzw. zerkleinertes Frischgemüse mit Gewürzen und wenig Öl in die Pfanne geben und unter ständigem Rühren fertig braten (ca. 2-7 Minuten). Gemüse mit Reis oder Nudeln vermischen und eventuell nochmals nachwürzen.