



# Klimafood Kochbuch nachhaltig gesund genießen

Aus Liebe zur Gesundheit

AOK PLUS. Die Gesundheitskasse  
für Sachsen und Thüringen.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>3</b>
<b>Klimaneutrales Essen?</b>	<b>5</b>
<b>Klimafood – so geht's</b>	<b>9</b>

<b>Januar – März</b>	<b>12</b>
----------------------	-----------

- Wintersmoothie
- Rindergeschnetzeltes mit Spinat und Reis
- Immun-Booster Buddha-Bowl
- Rote-Bete-Gnocchi mit Pilzen und Feldsalat
- Apfel-Crumble
- Schnelles Pesto

<b>April – Juni</b>	<b>20</b>
---------------------	-----------

- Rhabarber-Muffins
- Kartoffel-Spargel-Curry
- Erdbeer-Tiramisu
- Bayrisch Creme mit Heidelbeerkompott
- Lackierte Hähnchenbrust mit Pak Choi und Chinakohl
- Gegrillte Forelle mit Gurkenrelish und Couscous

<b>Juli – September</b>	<b>27</b>
-------------------------	-----------

- Paprika-Tomaten-Pasta mit sommerlichem Salat
- Falafel-Wrap
- Cheesecake mit Kirschen
- Sommerbeeren mit Baiser-Haube
- Mais-Fritters mit Sojadip und Pfifferlingen
- Kaiserschmarrn und Zwetschgenröster

<b>Oktober – Dezember</b>	<b>36</b>
---------------------------	-----------

- Kürbis-Pot-au-Feu
- Grießknödel mit Quittenmus und Krokant
- Kohlroulade veggie mit Paprika und Röstkartoffeln
- Pancakes mit Walnuss und Hagebutten
- Nuss-Birnen-Tarte
- Putensteaks mit Rettich und Topinamburstampf





Was verbindet die derzeitige Klimadebatte und gutes, gesundes Essen miteinander? Beide kommen immer mehr in aller Munde.

Auch durch diese Broschüre, die im doppelten Sinn Appetit machen soll: Appetit auf Hintergrundwissen zu Klima, Ernährung und Gesundheit,

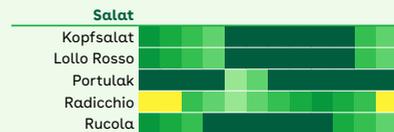
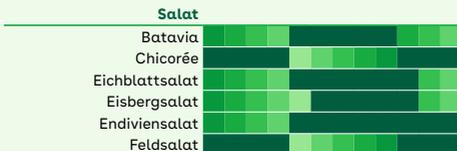
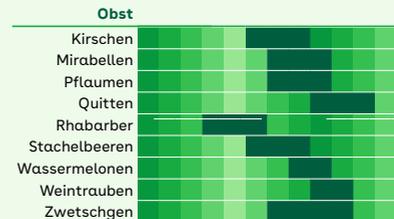
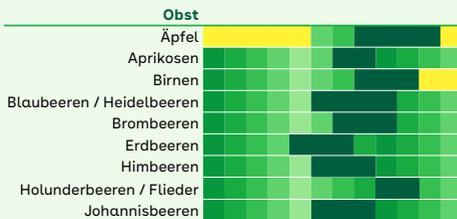
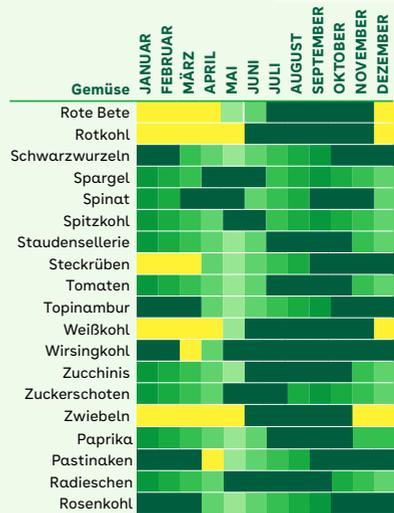
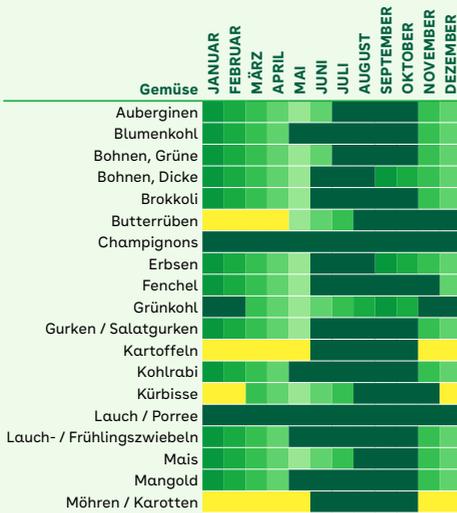
doch vor allem dank der tollen Rezepte und Tipps auch Appetit auf sehr leckere Kochideen.

## Schlemmen durchs ganze Jahr

Für jedes Quartal finden sich farblich verbundene Rezeptideen mit Zutaten, die es zu dieser Zeit erntefrisch aus der Region gibt. Für die Zubereitung sollten frisches Obst, Gemüse und Kräuter verwendet werden.

Zusätzlich gibt es einen passenden Saisonkalender, der auf einen Blick zeigt, wann welches Obst und Gemüse oder welcher Salat gerade reif ist. Unser Tipp: Einfach gut sichtbar in der Küche aufhängen, z. B. am Kühlschrank. Alle Rezepte sind übrigens für vier Portionen ausgelegt.

# Saisonkalender



■ in diesem Monat frisch aus heimischem Anbau verfügbar

■ in diesem Monat als Lagerware verfügbar

■ in diesem Monat nicht regional-saisonal verfügbar

# Klimaneutrales Essen?

## Was bedeutet das eigentlich?

Unser Planet wird immer voller. Derzeit leben rund 8 Milliarden Menschen auf der Erde – und es werden immer mehr. Alle müssen sich ernähren, doch die Ressourcen sind begrenzt.

Mit ein bisschen Fingerspitzengefühl auch beim Essen lassen sich unsere Lebensgrundlagen langfristig erhalten. Denn auch bei der Produktion von Lebensmitteln wird das schädliche „Klimagas“ CO<sub>2</sub> erzeugt: Mehr als ein Drittel der globalen Treibhausgasemissionen, die durch menschliche Aktivitäten verursacht werden, sind auf die Art und Weise zurückzuführen, wie wir Lebensmittel produzieren, verarbeiten und verpacken.\*

Anders als bei Verkehr, Energieerzeugung oder Gebäuden können wir die lebensmittelbedingten Emissionen aber nicht auf null herunterschrauben.

Wir werden auch in Zukunft weltweit fünf Gigatonnen CO<sub>2</sub>-Äquivalente pro Jahr emittieren, selbst wenn wir in höchstem Maß nachhaltig produzieren, schätzt die EAT-Lancet Commission. Derzeit überschreiten wir jedoch die sichere Grenze der ernährungsbedingten CO<sub>2</sub>-Emissionen.

\* Quelle: <https://unric.org/de/100321-fao/> vom 11.08.2022



# Was können wir tun?

Letztendlich kann jeder Einzelne relativ einfach etwas dazu beitragen, um die Klimabelastung in einem verträglichen Maß zu halten – mit einfachen Veränderungen auf unserem Teller:

- viel Obst und Gemüse aus regionalem Anbau
- Hülsenfrüchte und Nüsse
- gelegentlich ein Stück Fleisch oder Fisch

Essen wir mehr Hülsenfrüchte und weniger Fleisch, benötigen wir weniger Fläche, um unser Essen zu erzeugen. Wenn wir dazu verantwortungsbewusst einkaufen, um mögliche Reste oder Abfälle zu vermeiden, haben wir schon viel getan.

In Zusammenarbeit mit der landwirtschaftlichen Produktion haben wir es also selbst in der Hand, unsere ernährungsbedingten CO<sub>2</sub>-Emissionen so zu reduzieren, dass wir wieder in den „grünen Bereich“ kommen.



# Neue Allianzen und Akteure

## Für eine klimafreundliche Ernährung

Neu ist die Diskussion über die ökologischen Grenzen der Erde nicht. Schon 1972 warnte der Club of Rome in seinem Gutachten „Die Grenzen des Wachstums“ vor „katastrophalen ökologischen Konsequenzen“ eines „Weiter so wie bisher“. Neu sind heute die Akteure und Allianzen, die dieses Thema vorantreiben.

Dazu gehören nicht mehr nur die Wissenschaft, sondern auch Vertreter der Politik, staatliche Behörden, Gremien wie die Weltgesundheitsorganisation (WHO), Kommunen, Kirchen und unzählige bürgerschaftlich organisierte Initiativen und Organisationen. Vor allem ist ein starker Trend in der Bevölkerung zu erkennen, sich umweltfreundlicher und nachhaltiger zu ernähren.

Im Jahr 2011 veröffentlichte die FAO\* eine Definition nachhaltiger Ernährung, die im Rahmen des Symposiums „Biodiversität und Nachhaltigkeit gegen Hunger“ erarbeitet wurde.

\* Quelle: <https://unric.org/de/100321-fao/> vom 11.08.2022



## Definition einer nachhaltigen Ernährung

„Nachhaltige Ernährungsweisen haben geringe Auswirkungen auf die Umwelt, tragen zur Lebensmittel- und Ernährungssicherung bei und ermöglichen heutigen und zukünftigen Generationen ein gesundes Leben. Sie schützen und respektieren die biologische Vielfalt und die Ökosysteme, sie sind kulturell angepasst, verfügbar, ökonomisch gerecht und bezahlbar, ernährungsphysiologisch angemessen, sicher und gesund und verbessern gleichzeitig die natürlichen und menschlichen Lebensgrundlagen.“

\* Quelle: FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations) (2012): Final Document. In: Burlingame B, Dernini S (Hrsg.): Sustainable diets and biodiversity – Directions and solutions for policy research and action. Proceedings of the International Scientific Symposium Biodiversity and Sustainable Diets United Against Hunger. FAO, Rome.



vegetarisch

---

vegan

---

Rind

---

Geflügel

---

Fisch

---

# Klimafood – so geht's

## Gutes tun, gut essen und gut schmecken – einfach dreifach gut

Es gibt so viele Möglichkeiten, um gesundes Essen und leckere Zubereitung mit nachhaltiger Ernährung unter einen Hut zu bekommen. Wir haben in diesem Kochbuch eine Vielzahl an einfach umzusetzenden Ideen zusammengestellt.

### **In Bio: eine Eins!**

Ökologische Landwirtschaft hat im Schnitt eine gute Biobilanz, u. a. da sie auf die unter hohem Energieaufwand hergestellten chemisch-synthetischen Dünge- und Pflanzenschutzmittel verzichtet.

Biologische Düngemittel minimieren die Emission von klimaschädlichem Lachgas. Mit organischen Stoffen gedüngte Böden speichern mehr Kohlenstoff und bleiben dauerhaft fruchtbar.



## **Fleisch: mehr Klasse – weniger Masse**

Wenn wir alle im Durchschnitt nur 300 bis 600 Gramm Fleisch pro Woche essen würden, könnten wir die ernährungsbedingten Treibhausgasemissionen bereits um ein paar Prozent senken. Und wer sich entscheidet, ganz auf den Konsum von Fleisch zu verzichten, liegt natürlich sehr weit vorn. Das muss aber gar nicht sein.

## **Frisch und pur statt stark verarbeitet**

Die meisten Fertiggerichte durchlaufen viele Schritte vom Acker bis zum Teller und belasten so das Klima. Der Energieverbrauch der einzelnen Produktionsstufen, der Transportwege und Verpackung summiert sich. Das kann man vermeiden, wenn man die Zutaten selbst verarbeitet. Ein weiterer Vorteil: Man weiß genau, was auf den Teller kommt.

## **Das Beste aus der Region**

Statt Spargel aus Peru oder Erdbeeren aus Südafrika zu kaufen, gilt das Dichterwort: „Warum in die Ferne schweifen, sieh, das Gute liegt so nah!“

## **Die Vorteile auf einen Blick**

Regionale Lebensmittel überzeugen: hervorragende CO<sub>2</sub>-Bilanz, kurze Transportwege, Stärkung der regionalen Wirtschaft.

Außerdem sind einheimisches Obst und Gemüse nahrhafter, voll ausgereift und aromatisch.

**Klima-  
freundliche  
Ernährung  
muss nicht  
teuer sein.**



## **Die ideale Ernte – eine reife Leistung**

Saisonal einzukaufen, ist günstiger und schmeckt besser. Statt jederzeit lieferbare Lebensmittel aus aufwendig beheizten Gewächshäusern oder Waren aus sehr trockenen Ländern zu kaufen, die immense Wassermengen verbrauchen, sollte man lieber zu Obst, Gemüse oder Salaten greifen, die hier bei uns ganz von allein reifen. Gemüse und Früchte, die gerade Saison haben, kommen erntefrisch und meist ohne lange Transportwege auf den Tisch.

## **Leichte Entscheidung – ohne Verpackung**

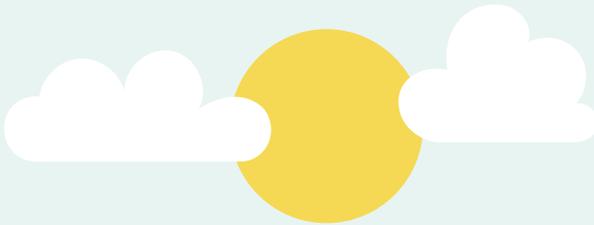
Der Trend beim Einkaufen geht zu den immer häufiger zu findenden Unverpackt-Läden, die ihr Sortiment komplett verpackungsfrei anbieten. Oder man kauft auf den überall stattfindenden Wochenmärkten. Am Gemüsestand, beim Bäcker oder auch beim Käse- oder Wursthändler erhält man hier ebenfalls mit einem eigenen Beutel, Glas oder einer Dose regional erzeugte frische Produkte.

## **Reines Wasser – direkt aus der Quelle**

Wasser aus dem Hahn ist das am besten geprüfte Lebensmittel in Deutschland. Warum also Kisten schleppen, Plastikflut und Lkw-Verkehr? Und für alle, die das Kribbeln lieben, gibt es Wassersprudler.

## **Reste vermeiden – oder nutzen**

Lebensmittelreste zu nutzen oder zu teilen, wo es möglich ist, macht sich nicht nur im Geldbeutel bezahlt, sondern spart auch Treibhausgasemissionen, da weniger produziert werden muss: Wer Einkäufe im Voraus plant, bewusst einkauft, Lebensmittel richtig lagert und nicht nur nach dem „Haltbarkeitsdatum“ urteilt, sondern mit allen Sinnen prüft, ob Lebensmittel noch genießbar sind, hat schon viel getan. Und wer die Portionen richtig einschätzt, vermeidet außerdem Reste und Abfall. Und bleibt doch einmal etwas übrig, lässt sich das prima weiterverwerten.





## Wintersmoothie



### Zubereitung

Den Feldsalat und den Portulak gut waschen und putzen. Die Äpfel und Birnen ebenfalls waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen.

Obstviertel und Salate mit etwas Wasser in einen Standmixer geben oder mit dem Pürierstab zu einem grünen Smoothie verarbeiten. Mit Honig und Zitronensaft abschmecken. Die Walnüsse kurz anrösten, grob hacken und den Smoothie damit bestreuen. Nicht mit den übrigen Zutaten pürieren – die Bitterstoffe der Walnüsse würden den Smoothie buchstäblich „verbittern“.

Kalorien pro Portion: ca. 168 kcal

#### Zutaten (für 4 Portionen)

- 150 g Feldsalat
- 150 g Winterportulak
- 200 g Birnen
- 4 Winteräpfel
- 40 ml Zitronensaft
- 1 EL Honig
- 20 g Walnüsse
- 100 ml Wasser oder Apfelsaft

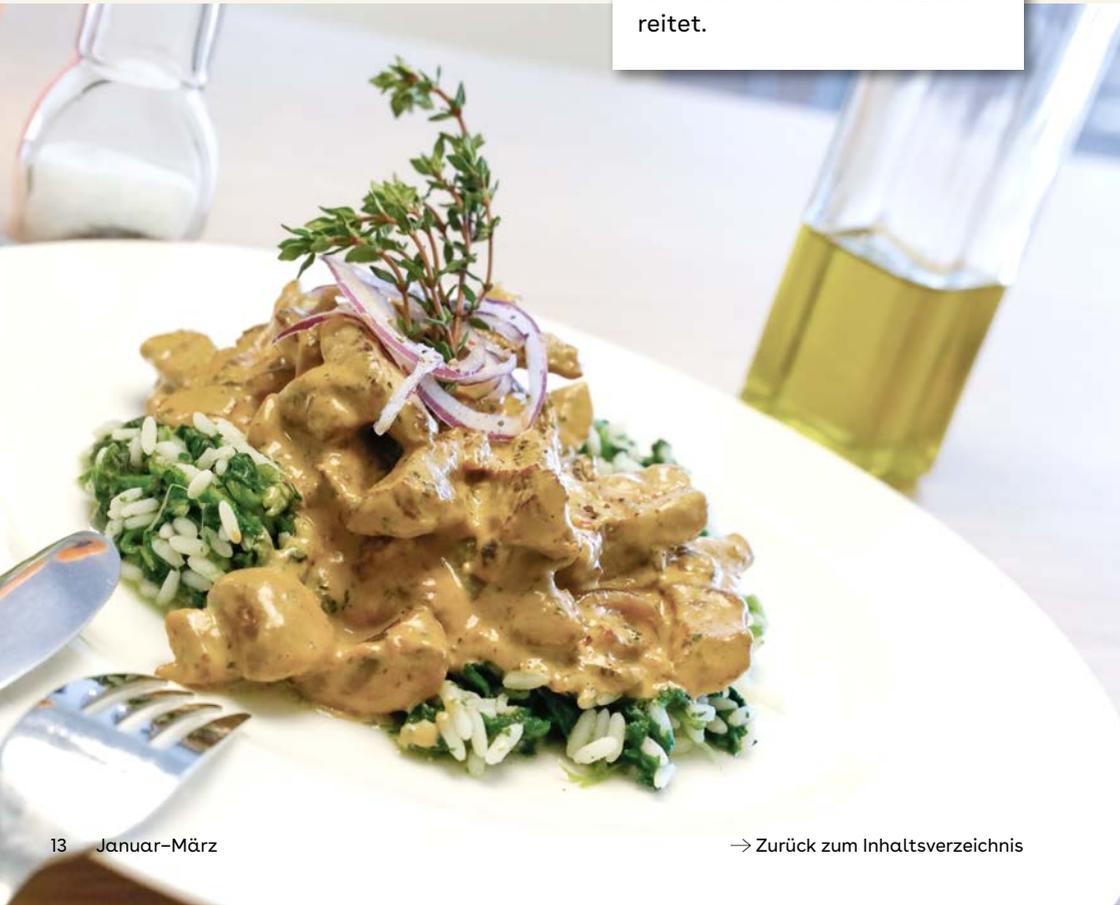
# Rindergeschnetzeltes mit Spinat und Reis

## Rind aus nachhaltiger Zucht

Ideal ist Weideland, auf dem die Tiere im Herdenverbund leben, wo sie abwechslungsreiche Nahrung finden und sich frei bewegen können.

## Basmatireis

Basmatireis ist sehr bekömmlich, hilft beim Detoxing, ist glutenfrei und hat ein blumiges, unvergleichliches Aroma. Basmatireis ist auch perfekt für ungeduldige Köche – mit nur 10 bis 12 Minuten Kochzeit ist er besonders schnell zubereitet.





## Zubereitung

### Rindergeschnetzeltes mit Spinat und Reis

Reis in Salzwasser weich kochen, durch ein Sieb abgießen. Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen, fein hacken.

Champignons vierteln. Cornichons abtropfen lassen, in Scheiben schneiden. Thymian und Petersilie waschen, abzupfen und fein hacken.

Fleisch von Sehnen und Fett befreien und in feine Streifen schneiden.

Oliveöl in einem Topf erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Zwiebeln, Cornichons, Knoblauch und Champignons zugeben und anschwitzen.

Mit Balsamico ablöschen und mit Sojasahne, Paprikagewürz und etwas Wasser auffüllen. So lange köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist, ggf. Wasser nachfüllen.

Stärke mit kaltem Wasser im Verhältnis 1:1 anrühren und die Sauce nach Belieben andicken. Spinat unter den heißen Basmatireis heben, mit Salz würzen und auf einem tiefen Teller anrichten, Geschnetzeltes darübergeben, mit Petersilie garnieren.

Kalorien pro Portion: ca. 929 kcal

#### Zutaten (für 4 Portionen)

- 300 g Basmatireis
- 10 g frischer Thymian
- 100 g Spinat
- 160 g rote Zwiebeln
- 80 g Cornichons
- 10 g Petersilie
- 320 g Champignons
- 10 g Knoblauch
- 2 g Paprika edelsüß
- 480 ml Sojasahne
- 20 ml Balsamicoessig
- 1 kg Steakhüfte
- Speisestärke



## Immun-Booster Buddha-Bowl

### Lebensmittel und Gesundheit

Gesunde Fette, kein Cholesterin, leicht verdauliche Eiweiße und komplexe Kohlenhydrate, hohe Sättigung durch viele Ballaststoffe, viele Vitamine und Mineralstoffe, hoher Wassergehalt – pflanzliche Ernährung wirkt sich nicht nur positiv auf die Gesundheit aus, es entstehen deutlich weniger Treibhausgase. Die Ressourcen Land und Wasser werden erheblich geschont.

### Zutaten (für 4 Portionen)

- 400 g Zartweizen
- 400 g Steckrüben
- 100 g Grünkohl
- 200 g Radicchio
- 100 g Lauchzwiebeln
- 100 g Feldsalat
- 160 g Winteräpfel
- 100 g Walnusskerne
- 120 g Walnussöl
- 60 ml Himbeeressig
- 1 EL Senf
- 40 g Honig
- 150 g Joghurt
- 1 Knoblauchzehe
- 80 g Schnittlauch
- 1 Prise Salz

## Zubereitung



### Immun-Booster Buddha-Bowl

Wasser (ca. doppelte Menge des Zartweizens) in einem Topf mit etwas Salz zum Kochen bringen. Zartweizen dazugeben, 17 Minuten köcheln lassen. Wenn dieser weich ist, durch ein Sieb abgießen.

In der Zwischenzeit Steckrüben schälen und in kleine Würfel schneiden. Gesalzenes Wasser in einem Topf aufkochen, die Würfel dazugeben und alles ca. 4 Minuten weich kochen.

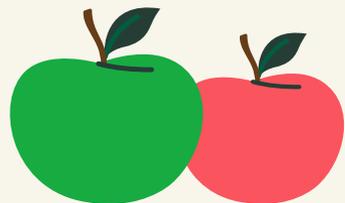
Durch ein Sieb abgießen. Grünkohl, Radicchio und Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Feldsalat putzen und waschen. Äpfel waschen, entkernen, vierteln und würfeln.

Backofen auf 175 °C Umluft vorheizen, Walnusskerne auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, ca. 10 Minuten rösten. Abkühlen lassen, grob hacken.

Knoblauch schälen und fein hacken, den Schnittlauch waschen, in feine Ringe schneiden. Beides unter den Joghurt rühren, mit Salz abschmecken. Für das Dressing Öl, Essig, Senf und Honig mit einem Pürierstab vermengen, mit Salz abschmecken.

Zartweizen in die Mitte eines tiefen Tellers oder einer Schale geben, Steckrüben darübergeben. Salat, Kohl und Lauchzwiebeln drum herum verteilen und mit Apfelwürfeln und Walnüssen bestreuen. Zum Schluss mit dem Dressing beträufeln. Joghurdip dazureichen.

Kalorien pro Portion: ca. 929 kcal



# Rote-Beete-Gnocchi mit Pilzen und Feldsalat



Rote Bete aus der Packung nehmen, gut abtropfen lassen. Ei trennen. Parmesan hobeln. Den Ricotta zusammen mit dem Eigelb, Roter Bete und Parmesan fein pürieren. Masse aus dem Mixer nehmen, in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Mehl und Grieß nach und nach mit einem Löffel vorsichtig unterrühren. Den Teig 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Die Arbeitsfläche gut bemehlen. Teig portionsweise zu langen, dünnen Rollen (ca. 2 cm) formen, etwa 2 cm lange Stücke abschneiden und jedes mit einer Gabel beidseitig leicht eindrücken. Kühl stellen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Einen großen Topf mit Salzwasser zum Sieden bringen.

Gnocchi portionsweise hineingeben und im heißen Wasser garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und kurz ausdampfen lassen. Pilze klein schneiden, in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Gnocchi zugeben, durchschwenken. Mit Salbei, Salz und Muskat würzen.

Mittig auf dem Teller in einem Ring von Feldsalat anrichten, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Parmesanspänen garnieren.

Kalorien pro Portion: ca. 391 kcal

## Zutaten (für 4 Portionen)

- 240 g Rote Bete, gegart
- 180 g Ricotta
- 1 Eigelb
- 160 g Parmesan
- 160 g Mehl
- 30 g Hartweizengrieß
- 1 Prise Salz
- etwas Muskatnuss
- 1 g Salbei
- 100 g Feldsalat
- 600 g Mischpilze
- etwas Sonnenblumenöl
- 4–8 EL Olivenöl
- 80 g Pinienkerne





# Apfel- Crumble



Für den Crumble Zucker, Mandeln, Mehl, Haferflocken und Salz unter die Butter rühren.

Crumble auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Im Backofen bei 155 °C Umluft ca. 25 Minuten goldbraun backen. Aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen.

Für das Apfelkompott Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Honig in einem Topf schmelzen. Apfelwürfel zugeben. Mit Orangensaft aufkochen und so lange einkochen lassen, bis ein Kompott entsteht.

Mit Zimt abschmecken. Kompott in eine Schale geben und mit Crumble bestreuen.

Kalorien pro Portion: ca. 379 kcal

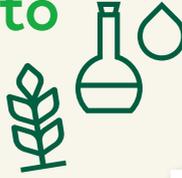
## Winteräpfel

Das sind Apfelsorten, die nach der Ernte im Oktober/ November mind. zwei Monate dunkel und kühl lagern müssen, damit sie im Winter genussreif sind (z. B. im eigenen Keller). Sie schmecken bis in den späten Frühling hinein. Dazu gehören z. B. Berlepsch oder Boskop.

## Zutaten (für 4 Portionen)

- 75 g Haferflocken
- 75 g brauner Zucker
- 30 g Mehl
- 75 g weiche Butter
- 1 Prise Salz
- 2 EL Honig
- 1 Msp Zimt, gemahlen
- 400 g Winteräpfel
- 80 ml Orangensaft
- 30 g Mandeln, gemahlen

# Schnelles Pesto



Pinienkerne in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Fettzugabe goldbraun anrösten.

Basilikum waschen, grob hacken. Den Parmesan fein reiben. Basilikum mit Olivenöl in ein Gefäß geben und mit einem Pürierstab pürieren.

Wenn das Basilikum komplett zerkleinert ist, die Pinienkerne, den Knoblauch und den Parmesan zugeben und nochmals pürieren. Mit Salz abschmecken.

Kalorien pro Portion: ca. 1525 kcal

## Zutaten (für 4 Portionen)

- 50 g Pinienkerne
- 100 g Basilikum
- 1 EL Parmesan
- 700 ml Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Knoblauchzehe

## Pesto

Basilikum soll ersetzt werden? Oder es sind keine Pinienkerne im Haus?

Pesto lässt sich ganz einfach variieren: Basilikum lässt sich durch Petersilie oder Rucola ersetzen, Pinienkerne durch Cashews, Walnüsse oder Mandeln.

Tipp: Pesto zum Aufbewahren portionsweise auf kleine Gläser aufteilen.





## Rhabarber- Muffins



### Zubereitung

Rhabarber waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Vanilleschoten der Länge nach aufschneiden, das Mark herauskratzen. Eier aufschlagen, in eine Schüssel geben. Eine Prise Salz, Öl, Zucker, Vanillemark, Milch und Joghurt zugeben und alles gut verrühren.

Mehl und Backpulver nach und nach unterrühren. Rhabarber unter die Masse geben. Die Mulden einer Muffinform mit

### Zutaten (für 4 Portionen)

- 120 g Rhabarber
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 40 g brauner Zucker
- 2 Vanilleschoten
- 10 ml Milch, 1,5 %
- 2 Eier
- 60 g Joghurt
- 90 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 8 g Backpulver
- Puderzucker

Förmchen zu zwei Dritteln füllen. 25 Minuten backen bei 180 °C Umluft. Nach dem Abkühlen mit Puderzucker bestäuben.

Kalorien pro Portion: ca. 285 kcal

# Kartoffel-Spargel-Curry

Weißer Spargel schälen, das holzige untere Ende abschneiden, schräg in 2 mm dicke Scheiben schneiden, dabei die Köpfe etwas länger lassen. Beim grünen Spargel die unteren Enden abschneiden, Stangen ebenfalls schräg in Scheiben schneiden, die Köpfe dabei länger lassen.

Kartoffeln schälen, in feine Würfel schneiden. Chilischote längs halbieren, entkernen, in feine Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken. Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen, Kartoffelwürfel hinzugeben und anschwitzen. Zwiebeln, Knoblauch

und Ingwer hinzufügen, kurz mit andünsten. Chili und Currypulver zugeben, mit Salz abschmecken. Mit Kokosmilch, Brühe und Zitronensaft ablöschen und aufkochen. Kurz köcheln lassen, dann den Spargel hinzugeben. Alles so lange köcheln lassen, bis der Spargel und die Kartoffeln gar sind.

Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden. Curry auf einem Teller anrichten und mit Apfelwürfeln und Cashewkernen garnieren.

Kalorien pro Portion: ca. 590 kcal

## Zutaten (für 4 Portionen)

- 400 g Kartoffeln
- 36 g Zwiebeln
- 3 EL Rapsöl
- 400 g Bio-Kokosmilch
- 50 g Currypulver
- 200 ml Gemüsebrühe
- 200 g Äpfel
- 10 ml Zitronensaft
- 1 Chilischote, rot
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 400 g Spargel, weiß
- 200 g Spargel, grün
- 8 g Ingwer
- 80 g Cashewkerne



# Erdbeer-Tiramisu

Buon  
Appetito!

Erdbeeren waschen, das Grün abzapfen und Erdbeeren danach in feine Würfel schneiden. Mascarpone mit Sahne und Zucker mit einem Handrührgerät so lange schlagen, bis die Masse fest wird.

Erdbeeren unter die Masse geben. Löffelbiskuits in den Zitronensaft legen. Alles in ein Glas schichten und mit den restlichen Erdbeeren garnieren.

Garnitur: Erdbeeren, Kakaopulver

Kalorien pro Portion: ca. 391 kcal

## Zutaten (für 4 Portionen)

- 300 g Mascarpone
- 50 g Sahne
- 30 g Zucker
- 40 g Löffelbiskuits
- 50 g Erdbeeren
- Saft einer Zitrone
- Kakaopulver

## Erdbeersauce

Für die Sauce werden die Erdbeeren gewaschen und geputzt, die Erdbeerstiele entfernt. Anschließend mit Zucker und Vanillezucker in eine Schüssel geben, das Ganze pürieren und passieren.

Mit etwas Zitronensaft abschmecken. Schnell und echt lecker.



# Bayrisch Creme

## mit Heidelbeerkompott

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eier trennen, Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark auskratzen. Eigelbe mit dem Puderzucker und Vanillemark in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen oder einem Handrührgerät so lange aufschlagen, bis eine hell-schaumige Masse entsteht. Sahne in ein Gefäß geben und halb steif aufschlagen. Rum in einem Topf erhitzen, zur Seite ziehen, die Gelatine gut ausdrücken und im Rum unter Rühren auflösen. Die Rum-Gelatine-Mischung zu der Eischaummasse geben und gut verrühren. Die halb geschlagene Sahne vorsichtig unter die Masse heben.

Die Creme in Portionsförmchen füllen und mind. 2 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen. Heidelbeeren waschen, Wasser und Zucker unter Rühren zum Kochen bringen. Heidelbeeren hinzugeben und alles auf kleiner Flamme ca. 30 Minuten weiterköcheln lassen. Maisstärke mit kaltem Wasser glatt rühren, Heidelbeerkompott mit der Stärkemischung nach Belieben abbinden. Mit Zimt abschmecken und abkühlen lassen. Wenn die Creme gestockt ist, aus den Förmchen stürzen, anrichten und mit dem Heidelbeerkompott servieren.

Kalorien pro Portion:  
ca. 362 kcal

### Zutaten (für 4 Portionen)

- 2 Blatt Gelatine
- 300 g Sahne
- 4 Eigelbe
- 50 g Puderzucker
- 1 Vanilleschote
- 1 cl weißer Rum (alternativ Orangensaft)
- 400 g Heidelbeeren
- 125 ml Wasser
- 60 g Zucker
- 1 TL Maisstärke
- 1 TL Zimt

Bei Gelatine handelt es sich um ein Produkt aus Tierbestandteilen. Da für die Herstellung Tiere sterben müssen, ist sie weder vegetarisch noch vegan. Auch eine direkte Zuordnung zu Rind, Geflügel oder Schwein ist nicht pauschal möglich. Für Alternativen einfach die Suchmaschine anwerfen.



**Zutaten** (für 4 Portionen)

- 600 g Hähnchenbrust
- 400 g Pak Choi
- 400 g Chinakohl
  - 1 kleine Chilischote, rot
- 20 g Zwiebeln
- 24 g Koriander
- 20 g Sojasauce
- 20 g Mirin (Süßsake, alternativ Reissessig)
- 30 g Honig
  - etwas Pfeffer
- 200 g Vollkorn-Spiralnudeln
- 100 g Kirschtomaten
- 4 EL Olivenöl



## Lackierte Hähnchenbrust

### mit Pak Choi und Chinakohl

Für die Marinade Chili waschen, der Länge nach halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Zwiebel schälen, ebenfalls in feine Würfel schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. Anschließend alle Zutaten in einer Schüssel zusammen mit Honig, Sojasauce, Mirin und Pfeffer vermengen.

Hähnchenbrust mit der Marinade marinieren, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und im vorgeheizten Backofen bei 175 °C Umluft ca. 9 Minuten garen.

Nudeln in einem Topf mit Salzwasser garen, durch ein Sieb abgießen. Pak Choi und Chinakohl der Länge nach halbieren, Strunk herauslösen und den Kohl in feine Streifen schneiden. Kirschtomaten halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Gemüse zugeben und kurz anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln zum Gemüse geben, kurz mit andünsten. Mit etwas Sojasauce abschmecken.

Kalorien pro Portion: ca. 486 kcal

# Gegrillte Forelle mit Gurkenrelish und Couscous



## Zutaten (für 4 Portionen)

- 800 g Lachsforellenfilets
- 20 g Butter
- 1 TL Thymian
- 1 Zitrone
- 10 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 10 g Rapsöl
- ½ Zwiebel
- 1 Msp Ingwer
- 1 Msp Kurkuma
- 2 TL Senf
- 40 ml Apfelessig
- 20 g Zucker
- etwas Speisestärke
- 1 Msp Dill, gehackt
- 40 ml Olivenöl
- 400 g Couscous
- 40 g Gemüsebrühe
- 400 ml Wasser
- 400 g Salat
- 1 Salatgurke



## Zubereitung

### Gegrillte Forelle mit Gurkenrelish und Couscous

Gurke schälen, der Länge nach halbieren. Kerngehäuse auskratzen und die Gurke fein würfeln. Zwiebel schälen, halbieren, eine Hälfte in feine Würfel schneiden. Ingwer schälen, fein raspeln. Vorbereitete Zutaten in eine Schüssel geben, mit Senf, Kurkuma und Salz mischen.

Etwa 1 Stunde ziehen lassen. Essig und Zucker in einen Topf geben und aufkochen lassen, damit dieser sirupartig wird. Gurkenmischung hinzufügen, einmal aufkochen. Anschließend zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Gurkenmischung mit Stärke abbinden, vom Herd nehmen, gehackten Dill unterrühren. Gurkenrelish heiß in ein sauberes Glas füllen, verschließen und abkühlen lassen.

Salat waschen, ggf. putzen, klein schneiden und anschließend in der Salatschleuder trocknen. Mit einem Dressing nach Wahl marinieren.

Forellenfilets abwaschen und vorbereiten, auf der Hautseite mehlieren. Rapsöl in der Pfanne erhitzen, die Filets mit der Hautseite nach unten in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze langsam braten, bis die Haut goldbraun ist.

In der Zwischenzeit Thymian waschen, Blättchen abzupfen, Zitrone in Scheiben schneiden. Sobald die Hautseite braun ist, die Filets wenden und die Butter zusammen mit dem Thymian und den Zitronenscheiben zugeben. Butter aufschäumen, mit einem Löffel immer wieder die Filets „übergießen“. Filets dann aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Couscous in eine tiefe Schüssel geben. Brühe zum Kochen bringen.

Couscous mit der Brühe übergießen und sofort abdecken, ca. 15 Minuten ziehen lassen. Couscous mit einer Gabel lockern.

Den Couscous in einem Ring mittig auf dem Teller anrichten, das Relish in einer Linie danebenlegen und das Forellenfilet auf den Couscous legen. Den Salat separat dazureichen.

## Paprika-Tomaten-Pasta mit sommerlichem Salat

### Zutaten (für 4 Portionen)

- 200 g (Vollkorn-) Spiralnudeln
- Salz
- 300 g Paprika
- 200 g Tomaten
- 120 g Zwiebeln
- 20 g Kräuter der Provence
- 1 Knoblauchzehe
- 120 ml Tomatensaft
- 80 g Schnittlauch
- 2 EL Olivenöl (für die Pasta)
- 1 Prise Pfeffer
- 80 g Basilikum
- 400 g Romanasalat
- 200 g Rucola
- 120 g Mozzarella-Kugeln
- 40 ml Balsamicoessig, dunkel
- 2 EL Olivenöl (für den Salat)
- 240 g Nektarinen



## Zubereitung

### Paprika-Tomaten-Pasta mit sommerlichem Salat

Wasser aufkochen, salzen, Nudeln weich kochen. Paprika und Tomaten waschen, halbieren bzw. vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln mit dem Knoblauch andünsten.

Paprika- und Tomatenwürfel dazugeben, kurz mitschwitzen, mit Tomatensaft ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch in feine Ringe schneiden, mit Kräutern der Provence dazugeben.

Sauce mit den Nudeln vermengen, in tiefen Tellern anrichten. Nektarinen waschen, halbieren, entsteinen und in Ecken schneiden. Salate und Basilikum waschen und trocknen. Basilikumblätter von den Stielen zupfen, Romanasalat in Streifen schneiden, gut vermengen und Mozzarella-Kugeln dazugeben.

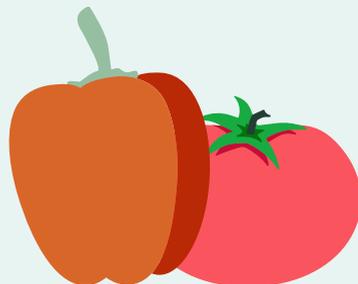
Vinaigrette: Essig, Salz und Pfeffer verquirlen, Öl darunterschlagen, mit dem Salat vermengen. Salat in kleinen Schalen anrichten, mit den Nektarinen verzieren.

Kalorien pro Portion: ca. 499 kcal

#### Nudeln selber machen

Wir empfehlen die feinkörnigen Sorten „Weizenmehl Type 00“ (ital. Bezeichnung, mit hohem Anteil an Klebereiweiß) und „Instantmehl Type 405“.

Sie nehmen Flüssigkeit langsam und gleichmäßig auf. Der Nudelteig wird elastisch und reißt beim Kneten und Ausrollen nicht so leicht. Auch sehr gut: fein gemahlener Hartweizengrieß.



# Falafel- Wrap



## Zutaten (für 4 Portionen)

120 g Kichererbsen  
40 g Zwiebeln  
1 kleine Knoblauchzehe  
10 g Petersilie  
5 g Koriander  
2 g Chilischoten, rot  
1 Msp Kardamom, gemahlen  
20 g Mehl

6 g Backpulver  
1 Prise Salz  
70 g Sesam  
120 ml Pflanzenfett  
4 Weizenmehlfladen  
100 g Blattsalatmischung  
60 g Ajvar  
150 g Salatgurke  
60 g Karotten  
40 g Radieschen  
40 g Joghurt  
10 g Ras el-Hanout  
(nordafrikanische  
Gewürzmischung)



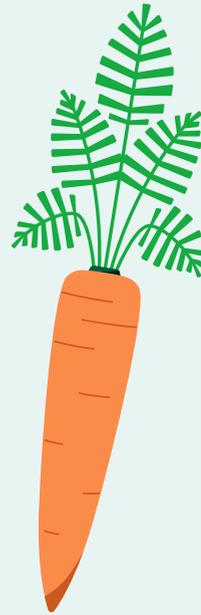
## Zubereitung

### Falafel-Wrap

Für die Falafel die Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen, danach durch ein Sieb abgießen. Zwiebel und Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden. Koriander und Petersilie waschen, trocken tupfen, grob klein schneiden. Chili der Länge nach aufschneiden, entkernen, klein schneiden.

Alles in einen Mixer geben, gut pürieren, mit Salz und Kardamom würzen. Mehl und Backpulver unterheben. Sollte die Masse zu fest sein, etwas Wasser hinzugeben. Aus der pürierten Masse kleine Kugeln formen (am besten mit nassen Händen), diese in Sesam wälzen. Fett in einer Pfanne oder einem Topf erhitzen, Bällchen ca. 7 Minuten goldbraun ausbacken.

Für den Dip den Joghurt in eine Schüssel geben, glatt rühren. Mit Ras el-Hanout und Salz würzen. Gurke waschen, in Scheiben schneiden. Karotten schälen, mit einer Reibe Späne hobeln. Die Radieschen ebenfalls waschen und in Scheiben schneiden. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen, Wraps auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech ca. 3 Minuten im Backofen erwärmen.



Danach die Wraps herausnehmen und mit Ajvar bestreichen. Salatmischung, Gurkenscheiben, Radieschen und Karotten auf dem Wrap verteilen.

Etwa 5 Falafelbällchen auf den Wrap geben und diesen dann zur Hälfte einrollen, ein Ende des Wraps nach innen klappen und weiter einrollen.

Kalorien pro Portion: ca. 868 kcal



# Cheesecake mit Kirschen



## Zubereitung

Für den Boden die Butterkekse zerbröseln und in der Küchenmaschine fein zermahlen. Zitrone heiß abwaschen, trocknen, die Schale abreiben und die Hälfte zu den Butterkeksen geben. Butter in einem Topf schmelzen, die Brösel hinzugeben. Gut vermengen, in eine mit Backpapier ausgelegte Springform geben. Gleichmäßig verteilen, gut andrücken. Für die Creme die Zitrone halbieren, Saft auspressen, mit Quark, Zucker, Frischkäse, Ei und der restlichen Zitronenschale vermengen. Vanilleschote der

### Zutaten (für 4 Portionen)

- 1 Bio-Zitrone
- 100 g Butterkekse
- 90 g Butter
- 240 g Frischkäse
- 400 g Quark
- ¼ Vanilleschote
- 100 g Zucker
- 40 g Mehl
- 150 g Sauerkirschen
- 1 Ei

Länge nach aufschneiden, Mark auskratzen und zur Masse geben. Die entsteinten Kirschen unterheben. Mehl in ein Sieb geben, in die Masse sieben, gut verrühren, in die Springform geben. Masse glatt streichen. Bei 165 °C Umluft ca. 45 Minuten goldgelb backen. Kuchen auskühlen lassen.

Zum Anrichten Kuchen aus der Form lösen und in gleich große Stücke schneiden.

Kalorien pro Portion: ca. 837 kcal

# Sommerbeeren mit Baiser-Haube



Für das Baiser die Eier trennen. Wichtig: Das Eiweiß soll in eine fettfreie Schüssel ohne das Eigelb gelangen. Zum Eiweiß eine Prise Salz hinzugeben, langsam mit einem Handrührgerät oder der Küchenmaschine aufschlagen. Nach und nach Zucker dazugeben, bis die Masse komplett steif ist. Die Masse (mit einer Sterntülle) in einen Spritzbeutel geben und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech Rosetten spritzen. Die Baisers im vorgeheizten Backofen (Heißluft bei 60 °C) auf der mittleren Schiene ca. 6 Stunden trocknen lassen.

Für die Sommerfrüchte die Kirschen waschen, entstielen und entkernen. Himbeeren und Brombeeren waschen, zu den Kirschen geben. Johannisbeeren waschen, vom Stiel abzupfen, ebenfalls zu den Kirschen geben. Orangen abwaschen, Schale abreiben, Saft auspressen.

## Baiser – vegan

Das Eiweiß kann durch Aquafaba (abgetropftes Kichererbsenwasser) ersetzt werden: 1 Teil Aquafaba und 2 Teile Zucker nehmen und die Baisers bei 100 °C im Backofen trocknen. Zur Stabilisierung kommt, genau wie bei Baiser aus Eiweiß, etwas Zitronensaft hinzu. Für mehr Halt hilft 1 Msp Xanthan.

Früchte mit Puderzucker vermengen, Orangenschale und -saft hinzugeben, gut vermengen. Früchte in einer Schale anrichten, Baiser daraufgeben.

Kalorien pro Portion: ca. 220 kcal

## Zutaten (für 4 Portionen)

- 2 Eier
- 20 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 200 g Kirschen
- 200 g Himbeeren
- 200 g Brombeeren
- 200 g Johannisbeeren
- 2 Bio-Orangen
- 50 g Puderzucker



# Mais-Fritters mit Sojadip und Pfifferlingen

## Zutaten (für 4 Portionen)

360 g Mais (aus der Dose)  
2 Eier  
40 ml Mineralwasser  
130 g Mehl  
8 g Chilischoten, rot  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer  
40 ml Sonnenblumenöl  
1 Bio-Limette  
20 g Lauchzwiebeln

80 g Sojasahne  
160 g Rapsöl  
20 g Sojasauce  
4 ml Zitronensaft  
600 g Pfifferlinge  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Zweig Thymian  
100 g Butterschmalz  
1 Msp Muskatnuss



## Zubereitung

### Mais-Fritters mit Sojadip und Pfifferlingen

Chilischoten halbieren, entkernen, in feine Streifen schneiden. Limette heiß abwaschen, Schale fein abreiben. Eier trennen, Eiweiß mit Salz zu Eischnee aufschlagen .

Eigelbe mit Mineralwasser schaumig verquirlen, mit dem Mehl glatt ziehen. Mais abgießen, pürieren, mit Eigelb und Eischnee vorsichtig vermengen. Lauchzwiebeln abwaschen, putzen, in Ringe schneiden und unter den Teig heben. Mit Limetenabrieb, Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne erhitzen.

Teig mit einem Esslöffel in kleinen Portionen in das Fett geben, von jeder Seite ca. 4 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

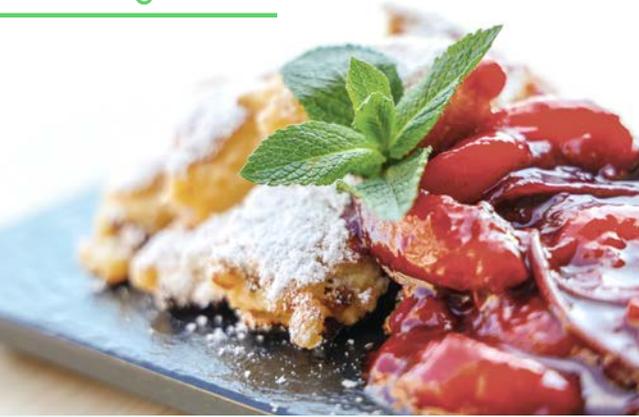
Sojasahne in ein hohes Gefäß geben. Sojasauce dazugeben. Mit einem Pürierstab pürieren, langsam das Rapsöl einlaufen lassen. Mit Zitronensaft abschmecken.

Pfifferlinge von Schmutz befreien (nicht abwaschen, da sie sich sonst mit Wasser vollsaugen). Zwiebeln schälen, in feine Würfel schneiden, Knoblauch schälen, fein würfeln, Thymianblättchen abzupfen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen. Pfifferlinge dazugeben, anbraten. Zwiebelwürfel dazugeben, kurz mitschwitzen. Knoblauch und Thymian unter die Pfifferlinge schwenken, mit Salz würzen. Alles auf einem flachen Teller anrichten.

Kalorien pro Portion: ca. 995 kcal





# Kaiserschmarrn und Zwetschgen- röster



## Zubereitung

Zwetschgen waschen, halbieren, Kerne entfernen. Zwetschgenhälften vierteln. Zitrone abwaschen, Schale fein abreiben, Saft auspressen, mit den Zwetschgen vermengen. Braunen Zucker in einen Topf geben, langsam erhitzen, sodass der Zucker karamellisiert, mit Balsamico und Portwein ablöschen. Vanilleschote der Länge nach halbieren, Mark auskratzen, Schote und Mark mit Zimt zum Fond geben. Zwetschgen mit dazugeben, ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Zwetschgen zu zerfallen beginnen.

Eier trennen, Eigelbe in eine Schüssel geben. Eiweiß mit einer Prise Salz mit einem Handrührgerät oder

## Zutaten (für 4 Portionen)

- 400 ml Milch
- 175 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 3 Eier
- 30 g Rosinen
- 40 g Butterschmalz
- 100 g Zucker
- 20 g Puderzucker
- 800 g Zwetschgen
- 1 Bio-Zitrone
- 100 g brauner Zucker
- 140 ml Portwein  
(alternativ roter Traubensaft)
- 20 ml Balsamicoessig
- 4 g Zimt
- ¼ Vanilleschote

Schneebeisen zu Eischnee schlagen. Milch, Mehl und weißen Zucker zu den Eigelben geben, glatt rühren. Vorsichtig den Eischnee unterheben. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Teig mit einer Kelle ca. 1–2 cm hoch in die Pfanne gießen, von der Unterseite etwas backen lassen. Sobald der Teig leicht angebacken ist, Rosinen dazugeben. Den Teig umdrehen, wenn er unten goldbraune Farbe angenommen hat. Zweite Seite goldbraun backen, in kleine Stücke zupfen. Nochmal kurz schwenken, auf dem Teller servieren, mit Puderzucker bestreuen. Kompott zum Schmarrn geben.

Kalorien pro Portion: ca. 747 kcal

# Oktober–Dezember



## Kürbis-Pot-au-Feu

### Zubereitung



Kürbis waschen, halbieren, Kerne mit einem Löffel auskratzen. Kürbis inkl. Schale in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen, fein würfeln. Kartoffeln schälen, würfeln und in kaltes Wasser legen. Lauch der Länge nach halbieren und gut auswaschen. Danach in feine Halbringe schneiden. Karotten schälen, in Scheiben schneiden. Honig in einen Topf geben, langsam erhitzen. Geschnittenes Gemüse (außer dem Lauch) zum Honig geben, etwas andünsten. Senf zugeben, mit der Brühe auffüllen, ca. 30 Minuten

### Zutaten (für 4 Portionen)

- 600 g Kürbis
- 120 g Zwiebeln
- 200 g Kartoffeln
- 120 g Honig
- 40 g Senf
- 1 g Kümmel, gemahlen
- 500 ml Gemüsebrühe
- 60 g Kürbiskerne
- 40 g Petersilie
- 200 g Karotten
- 160 g Lauch

leicht köcheln lassen, wenn das Gemüse weich ist, Lauch dazugeben, mit Kümmel abschmecken.

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe anrösten. Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Pot-au-Feu in einer Schale anrichten, mit Kürbiskernen und Petersilie garnieren.

Kalorien pro Portion: ca. 294 kcal

# Grießknödel mit Quittenmus und Krokant

## Tipps zur Quitte

Aus Quitten, mit ihrem feinsäuerlichen, leicht bitteren Zitrusaroma, kann man Marmelade, Kompott, Mus, Chutney, Quittensuppe, Quittenbrot, Saft und Gelee machen. Besonders lecker: Quittengelee zu Parmesan.

## Zutaten (für 4 Portionen)

- 40 g Hartweizengrießmehl
- 25 g Butter
- 5 g Zucker
- 100 ml Milch
- 5 g Vanillezucker
- 1 Ei
- 1 Eigelb
- 40 g Puderzucker
- 10 g Butter zum Einfetten der Pfanne
- 30 g Mandeln, gestiftet
- 200 g Quitten
- 200 ml Apfelsaft
- 10 ml Zitronensaft
- 20 g Honig
- 2 Zimtstangen
- etwas Sternanis



## Zubereitung

### Grießknödel mit Quittenmus und Krokant

Milch mit Zucker, Butter und Vanillezucker aufkochen. Grieß langsam einrühren, weiterkochen, bis sich die Masse vom Kochlöffel lösen lässt. Masse in eine Schüssel geben, auskühlen lassen.

Ei und Eigelb in eine Schüssel geben, mit dem Schneebesen verquirlen. Unter die Grießmasse geben und diese ca. 2 Stunden kalt stellen.

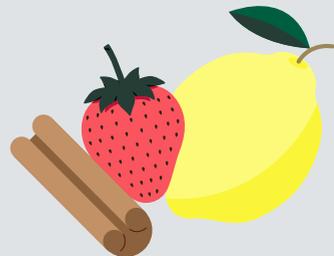
Quitten waschen, trocknen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Viertel klein schneiden, in einen Topf geben.

Apfelsaft, Zitronensaft und Honig, Zimt und Sternanis zu den Quitten geben, einmal aufkochen, danach ca. 1 Stunde weich köcheln lassen. Wenn die Quitten weich sind, Gewürze entfernen und Quitten pürieren. In Gläser füllen und kalt stellen.

Für den Krokant Puderzucker und Butter in eine Pfanne geben, langsam schmelzen lassen. Wenn der Zucker aufgelöst ist, Mandeln dazugeben, verrühren. Mandeln auf ein Blatt Backpapier geben, auskühlen lassen. Anschließend in einem Mixer fein zerhacken.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, leicht salzen. Aus der Grießmasse Knödel formen, im Salzwasser ziehen lassen. Wenn diese an der Wasseroberfläche schwimmen, sind sie fertig. Knödel aus dem Wasser nehmen, im Krokant wälzen. Zusammen mit dem Quittenmus anrichten.

Kalorien pro Portion: ca. 303 kcal



# Kohlroulade veggie mit Paprika und Röstkartoffeln



## Zutaten (für 4 Portionen)

- 1 Weißkohl
- 160 g Reis (Langkorn, Parboiled)
- 250 ml Gemüsebrühe
- 30 g Tomatenmark
- 40 g Pinienkerne
- 80 g Lauchzwiebeln
- 300 g Paprika, gelb
- 300 g Paprika, rot
- 68 g Zwiebeln
- 40 ml Rapsöl
- 40 ml Olivenöl
- 600 g Kartoffeln
- 10 g Paprika, edelsüß
- 4 g Currypulver
- 1 Prise Salz



## Zubereitung

### Kohlroulade veggie mit Paprika und Röstkartoffeln

Gesalzenes Wasser in einem Topf aufkochen, Reis kochen, über einem Sieb abgießen. Reis mit Tomatenmark vermengen und kalt stellen.

Lauchzwiebeln waschen, in feine Ringe schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe anrösten, mit Lauchzwiebeln unter den Reis mischen.

Große Blätter vom Weißkohl lösen, abwaschen. In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, Kohlblätter ca. 4 Minuten blanchieren. Abtrocknen, zwischen Backpapier legen und mit einem Nudelholz platt rollen. Reismischung mittig auf den Blättern verteilen, Ränder nach innen falten, aufrollen. Rouladen in ein tiefes Schmorgefäß geben, Brühe darübergießen, zugedeckt im Backofen bei 170 °C Umluft ca. 15 Minuten schmoren. Rouladen herausnehmen und warm halten.

Kartoffeln abwaschen, in einen Topf geben, Topf mit Wasser auffüllen, zum Kochen bringen und Kartoffeln so lange kochen, bis diese weich sind. Kartoffeln durch ein Sieb

abgießen, kurz abkühlen lassen, pellen, kalt stellen. Wenn die Kartoffeln kalt sind, diese klein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Kartoffeln goldbraun anbraten. Mit Paprikagewürz, Curry und Salz würzen.

Paprikas waschen, halbieren, entkernen, in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, fein würfeln. Öl in die Pfanne geben, Paprika anbraten, Zwiebelwürfel dazugeben. Alles auf einem Teller anrichten.

Kalorien pro Portion: ca. 888 kcal



# Pancakes mit Walnuss und Hagebutten



## Zubereitung

Hagebutten halbieren, Kerne und Strunk entfernen, Hagebuttenhälften abwaschen und trocknen. Braunen Zucker in einem Topf schmelzen, mit Weißwein ablöschen. Hagebuttenhälften dazugeben, köcheln lassen. Vanilleschote längs halbieren, Mark herauskratzen, zu den Hagebutten geben. Kompottartig einkochen lassen. Anschließend abkühlen lassen.

Für die Pancakes die Butter in einen Topf geben, langsam zerlassen. Eier in eine Schüssel geben, mit Milch und weißem Zucker verquirlen. Zerlassene Butter dazugeben, gut verrühren. Mehl und Backpulver in die Ei-Milch-Mischung sieben, alles vermengen.

Walnusskerne auf einem Brett grob hacken. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den Teig portionsweise in die Pfanne geben. Walnusskerne auf den Pancakes verteilen, bei Bläschenbildung Pancakes umdrehen und für weitere 1–2 Minuten goldbraun backen. Aus der Pfanne nehmen, mit Hagebuttenconfit anrichten und servieren.

Kalorien pro Portion: ca. 1616 kcal

### Zutaten (für 4 Portionen)

- 250 g Mehl
- 14 g Backpulver
- 60 g weißer Zucker
- 2 Eier
- 320 ml Milch
- 20 g Butter
- 50 g Walnusskerne
- 300 g Butterschmalz
- 600 g Hagebutten
- 260 ml Weißwein (alternativ naturtrüber Apfelsaft)
- 200 g brauner Zucker
- ½ Vanilleschote



# Nuss-Birnen-Tarte

## Zubereitung

Für den Mürbeteig die Zitrone heiß abwaschen, Schale abreiben. Mehl, weißen Zucker, Zitronenabrieb und Butter in eine Schüssel geben, alles zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Folie wickeln und ca. 60 Minuten kalt stellen. Teig auf eine mehlierte Arbeitsplatte geben, dünn ausrollen. Tarte-Form (ca. 28 cm Durchmesser) gut einfetten, mit dem Mürbeteig auslegen. Den Teig mit einer Gabel einstechen.

Für die Füllung die Birnen schälen, vierteln, entkernen, in gleich große Spalten schneiden. Schmand mit Eiern, braunem Zucker, Stärke und Sahne verquirlen.

Mandeln, Pistaziengrieß und Haselnusskerne unter die Masse geben. Masse auf dem Mürbeteig verteilen, Birnen fächerförmig auf der Masse verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 165 °C Umluft ca. 35 Minuten backen. Auskühlen lassen, aus der Form nehmen.

### Zutaten (für 4 Portionen)

- 220 g Mehl
- 100 g weißer Zucker
- 1 Bio-Zitrone
- 100 g Butter
- 30 ml Milch
- 700 g Birnen
- 400 g Schmand
- 100 g Sahne
- 2 Eier
- 70 g brauner Zucker
- 15 g Speisestärke
- 50 g Mandeln, gehobelt
- 50 g Pistaziengrieß
- 50 g Haselnusskerne, gehackt

Kalorien pro Portion: ca. 1212 kcal





### Topinambur

Die Knollen schmecken süßlich und enthalten eine ganze Reihe gesunder Inhaltsstoffe. Sie können sowohl roh in Salaten als auch, wie Kartoffeln, in Salzwasser gekocht oder frittiert serviert werden.

### Zutaten (für 4 Portionen)

- 640 g Putensteaks
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 40 ml Rapsöl
- 600 g Rettich
- 50 ml Balsamicoessig
- 20 g Zucker
- 30 ml Olivenöl
- 40 g Schnittlauch
- 40 g Butter
- 60 ml Sahne
- 400 g Topinambur

## Putensteaks mit Rettich und Topinamburstampf



Rettich schälen, fein reiben. Rettich mit Olivenöl, Salz, Zucker und Balsamico marinieren, ziehen lassen. Schnittlauch in feine Ringe schneiden, unter den Rettich mischen.

Topinamburknollen schälen, in einen Topf mit gesalzenem Wasser geben. Köcheln lassen, bis sie weich sind, und durch ein Sieb abgießen. Topinambur zurück in den Topf geben, Butter und Sahne dazugeben.

Langsam erwärmen, mit einem Stampfer durchstampfen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Putensteaks mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Putensteaks bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten von jeder Seite braten. Auf einem flachen Teller anrichten und servieren.

Kalorien pro Portion: ca. 513 kcal

Viel Spaß beim  
Ausprobieren  
und Zubereiten.  
Guten Appetit  
wünscht Ihre  
AOK PLUS.

**Bildnachweise:**

Titel: Adobe Stock | NDABCREATIVITY

Seiten 2 und 12 bis 43: © marco george

Seite 3: Adobe Stock | NDABCREATIVITY

Seite 5, 6 und 11: Adobe Stock | BalanceFormCreative

Seite 7 und 8: Adobe Stock | ake1150

Seite 9: Adobe Stock | xartproduction

**AOK PLUS. Die Gesundheitskasse  
für Sachsen und Thüringen.**

Sternplatz 7  
01067 Dresden

Servicetelefon: 0800 1059000\*  
Service-E-Mail: [service@plus.aok.de](mailto:service@plus.aok.de)  
Internet: [plus.aok.de](http://plus.aok.de)

Mit freundlicher Unterstützung der AOK Bayern  
Stand: Februar 2024 · öffentlich · © AOK PLUS