

REZEPT-BOOKLET



**Teamgeist am Kochtopf:
Schnell, gesund, lecker!**

12.05.2026

Übersicht

Bunter Spargelsalat.....	3
Gefüllte Spitzpaprika	4
Dattel-Curry Dip.....	5
Pizzetten <i>Team Germany</i>	6
Pizza <i>Stadion-Edition</i>	7
Rote Bete Risotto	8
Erdbeer-Joghurt mit Granola.....	9
Fußball-Makronen	10

Bunter Spargelsalat

Zutaten für 6 Portionen:

Salat

500 g	grüner Spargel
500 g	weißer Spargel
120 g	Cocktailtomaten
2 Prisen	Zucker
1 Prise	Salz
1	Zitrone
1	Stange Frühlingszwiebel
1	Bund Rucola

Optional: 1 Pck. Mozzarella-Bällchen

Dressing

1	Knoblauchzehe
4 EL	Olivenöl
6 EL	Balsamico bianco
6 EL	Spargelwasser
	Salz
	Pfeffer
	Senf



So wird's gemacht:

Den weißen Spargel schälen und dabei die (holzigen) Enden abschneiden. Stangen schräg in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Wasser in einem Topf erhitzen, 1 Prise Salz, ein Spritzer Zitronensaft (einer ausgepressten Zitrone), 1 Prise Zucker hinzufügen und den Spargel darin bissfest kochen.

Das untere Drittel des grünen Spargels schälen und die Enden abschneiden. Stangen schräg in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. In wenig Wasser mit einer Prise Zucker und einem Spritzer Zitronensaft bissfest garen. Herausnehmen und kalt abschrecken. Spargelwasser für das Dressing aufbewahren.

Tomaten halbieren und die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Den Rucola waschen, trocken schleudern und grob schneiden.

Knoblauch fein würfeln. Mit Balsamico, Spargelwasser, Salz und Pfeffer, sowie einem Teelöffel Senf mischen und zum Schluss das Öl unterschlagen.

Spargel mit Tomaten, Frühlingszwiebeln und Rucola vermengen und mit dem Dressing marinieren. Optional ein paar Mozzarella-Bällchen hinzugeben.

Gefüllte Spitzpaprika

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Spitzpaprika
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Schafskäse / Feta
- 100 g Frischkäse
- 50 g Walnüsse
- italienische Kräutermischung
- Pfeffer
- Paprikapulver



So wird's gemacht:

Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Eine Auflaufform leicht einölen. Paprika waschen und anschließend längst halbieren. Das Kerngehäuse ausschälen und in die Auflaufform legen.

Den Schafskäse in eine Schüssel bröseln und mit einer Gabel zerdrücken.

Den Frischkäse hinzugeben.

Knoblauch schälen und fein hacken oder mit einer Knoblauchpresse fein drücken und zur Käsemasse geben.

Walnüsse klein hacken und ebenfalls zur Masse geben.

Die Masse gut vermengen und mit Pfeffer, Kräutern und Paprikapulver abschmecken.

Die Füllung in die Paprikahälften geben und im Ofen ca. 20-25 Minuten backen.

Dazu passen ein bunter Salat und frisches Brot oder Reis.

Nice2know: *Walnüsse sind wertvolle Lieferanten von hochwertigen Fetten. Vor allem Omega 3 Fettsäuren sind in Walnüssen reichlich enthalten. Diese wirken sich positiv auf das Herz- Kreislaufsystem aus, indem sie Entzündungswerte reduzieren und können Cholesterinwerte senken.*

Dattel-Curry Dip

Zutaten für 4 Vorspeisen-Portionen:

100g Frischkäse Natur
1 EL Olivenöl
1 EL Rapsöl
3 Datteln
1 kleine Knoblauchzehe
½ TL Schwarzkümmel
¼ TL Kreuzkümmel
¼ TL Kurkuma
Koriander, Chili, Salz nach Geschmack

Baguette



So wird's gemacht:

Den Frischkäse in eine Schüssel geben. Die Datteln sehr fein würfeln.
Den Knoblauch schälen und pressen.
Alle Zutaten gut verrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

Am Vortag zubereitet schmeckt der Dip noch besser.
Dazu passen Baguette und Gemüsesticks.

Pizzetten Team Germany

Zutaten für 12 Pizzetten:

Für den Teig

0,5 Hefewürfel
450 g Dinkelmehl, Type 630
1 TL Salz
½ TL Zucker
3 EL Olivenöl
200 ml Wasser (lauwarm)
etwas Mehl zur Teigverarbeitung

Für den Belag

250 g Tomaten, passiert
4 EL Tomatenmark
1 EL Olivenöl
1 TL Oregano, getrocknet
1 TL Thymian, getrocknet
1 TL Basilikum, getrocknet
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1,5 Paprikaschoten, rot
150 g Oliven, schwarz
150 g Mais, aus der Dose
150 g Mozzarella, gerieben



So wird's gemacht:

1. Für den Teig die Hefe zerbröckeln. Von 250 ml lauwarmem Wasser 4 EL zur Hefe geben, Zucker hinzugeben und verrühren. Das Mehl in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Mulde drücken. Die angerührte Hefe mit dem Salz in die Mulde gießen und etwas Mehl vom Rand her einarbeiten. Restliches Wasser und das Olivenöl nach und nach dazugeben und für ca. 10 Minuten verkneten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort mind. 1 Stunde gehen lassen.
2. Den Teig mit den Händen nochmals kräftig durchkneten, bis der Teig elastisch ist und nicht mehr klebt. Den Teig ausrollen und mit runden Ausstechformen (alternativ geht ein großes Glas) Kreise ausstechen. Teigkreise auf 1-2 mit Backpapier ausgelegte Backbleche verteilen.
3. Backofen auf 200 Grad Umluft (220 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen.
4. Passierte Tomaten, Tomatenmark, Olivenöl, Oregano, Thymian und Basilikum verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Paprikaschote waschen, Stiel und Kerngehäuse entfernen und in sehr kleine Würfel schneiden. Oliven abtropfen lassen und halbieren. Mais in einem Sieb abtropfen lassen.
5. Mini-Pizzen mit Tomatensoße bestreichen, Mozzarella aufstreuen und Oliven, Paprika und Mais im Schwarz-Rot-Gold-Muster auflegen. Für 10-15 Minuten im Ofen knusprig backen.
Nach Belieben mit Basilikum bestreuen.

Pizza Stadion-Edition

Zutaten für 1 Blech:

Für den Teig:

0,5 Hefewürfel
450 g Dinkelmehl, Type 630
1 TL Salz
½ TL Zucker
3 EL Olivenöl
200 ml Wasser (lauwarm)
etwas Mehl zur Teigverarbeitung

Für den Belag:

400 g Blattspinat
1 kleine Zwiebel
1 EL Pflanzenöl
300 g stückige Tomaten
200g geriebener Käse
6 kleine Tomaten
6 kleine Mozzarella-Kugeln
4 EL Frischkäse
Salz
Pfeffer
getrockneter Oregano



So wird's gemacht:

Für den Teig die Hefe zerbröckeln. Von 200 ml lauwarmem Wasser 4 EL zur Hefe geben, Zucker hinzugeben und verrühren. Das Mehl in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Mulde drücken. Die angerührte Hefe mit dem Salz in die Mulde gießen und etwas Mehl vom Rand her einarbeiten. Restliches Wasser und das Olivenöl nach und nach dazugeben und für ca. 10 Minuten verkneten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort mind. 1 Stunde gehen lassen.

In der Zwischenzeit stückige Tomaten in einem kleinen Topf aufkochen. Salz, Pfeffer und Oregano hinzufügen.

Zwiebel schälen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin anbraten, dann den Spinat dazu geben und 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Backofen auf 200 Grad Umluft (220 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche in Blechgröße ausrollen. Backblech mit Backpapier belegen. Teig auf dem Blech mit Tomatensoße bestreichen, mit Käse belegen, den Spinat deckend darauf verteilen.

Die Pizza für ca. 15-20 Minuten in den Ofen schieben, bis der Boden knusprig ist.

Pizza aus dem Ofen nehmen, leicht abkühlen lassen. Mit dem Frischkäse ein Spielfeld auf die Pizza spritzen.

6 kleine Mozzarellakugeln halbieren. 6 kleine Tomaten waschen und halbieren.

Die halbierten Tomaten und Mozzarellakugeln als Spieler und Torwarte auf der Pizza verteilen.

Rote Bete Risotto

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 kleine Rote Bete (frisch)
- 250 g Risotto-Reis
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Honig
- 0,5 - 1 Liter heißes Wasser
- 1-2 EL Gemüsebrühpulver
- 1 EL Butter
- 60 g Parmesan am Stück
- 50 g gehackte Walnusskerne
- Pfeffer
- Salz
- Rosmarin
- frische Kräuter (nach Belieben)



So wird's gemacht:

Knoblauch, Schalotten und Rote Bete schälen und in Würfel schneiden. Parmesan fein reiben. In einem Topf 1 Liter Wasser erhitzen und ca. 1-2 Esslöffel Gemüsebrühpulver dazugeben.

Schalotten und Knoblauch in einem zweiten Topf in etwas Olivenöl glasig andünsten.

Rote Bete dazu geben und anschließend mit dem Honig alles leicht karamellisieren. Dann den Reis zu geben und kurz mit andünsten.

Eine Kelle Gemüsebrühe zugeben. Wichtig ist, dass die Brühe zum Ablöschen sehr heiß ist, denn ansonsten wird der Reis von der Brühe "abgeschreckt" und das Risotto bekommt nicht die richtige Konsistenz. Sobald die Brühe aufgesogen ist, die nächste Kelle hinzugeben. So geht's weiter, bis der Reis *al dente* ist. Mit Pfeffer, etwas Salz und Rosmarin würzen.

Herd ausschalten, geriebenen Parmesan und Butter unter das Risotto rühren.

Für das Topping die Walnusskerne grob hacken.

Risotto auf Tellern anrichten, mit den Walnüssen und frischen Kräutern bestreuen.

Nice2know: Rote Bete ist reich an Vitamin A, C und B- Vitaminen, Folsäure, Magnesium und Eisen – dieses Spurenelement ist wichtig für den Sauerstofftransport und den Energiestoffwechsel und hilft deshalb auch bei der Muskelregeneration. Rote Bete ist ein echtes heimisches „Superfood“.

Erdbeer-Joghurt mit Granola

Zutaten für 4 Portionen:

500 g griechischer Joghurt oder Naturjoghurt
400 g Erdbeeren
Optional 1 TL Honig zum Süßen
frische Minzblätter

Für das selbstgemachte Granola

(Hier kann gerne auch eine größere Menge auf einmal hergestellt werden und in Schraubgläsern einige Wochen aufbewahrt werden.)

100 g Cashewkerne
50 g Haferflocken
2 EL Ahornsirup
½ Prise Salz
1 Msp. Vanillepulver
2 EL Kakaonibs
1 EL Wasser
Zimt nach Geschmack



So wird's gemacht:

Für das selbstgemachte Granola

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Haferflocken und Cashews in einem Mixer grob zerkleinern. Ahornsirup, Vanille, Salz, Kakaonibs, Zimt und Wasser dazugeben und alles gut vermischen. Die Masse auf dem Backpapier ausbreiten und ca. 15-20 Min. backen. Alle 5 Min. etwas wenden. Nicht zu stark bräunen lassen! Dann aus dem Backofen nehmen.

Den Joghurt optional mit Honig süßen.

Die Erdbeeren waschen, das Grün herausschneiden und die Erdbeeren in kleine Stücke schneiden.

Kleine Dessertgläser mit etwas Joghurt füllen, dann etwas selbstgemachtes Granola darauf geben und mit den Erdbeerwürfeln garnieren. Mit jeweils einem Minzblatt dekorieren.

Nice2know: Erdbeeren sind echte Vitamin-C-Powerpakete. Ihre Mischung aus Antioxidantien, Polyphenolen und Mineralstoffen kann Zellen schützen, Entzündungen dämpfen und das Herz-Kreislauf-System unterstützen

Fußball-Makronen

Zutaten für ca. 12 Makronen:

2	Eiweiß
1 Prise	Salz
150 g	Zucker
1 EL	Vanillezucker
65 g	Quark
200 g	Kokosraspel
100 g	Schokotropfen Zartbitter



So wird's gemacht:

Eiweiß mit einer Prise Salz, Zucker und dem Vanillezucker steif schlagen.
Quark und Kokosraspel unterheben.

Kleine runde Halbkugeln auf ein Backbleck setzen.
Einige Schokotropfen je Makrone von oben in die Kokosmasse drücken, so dass die Makrone wie ein Retro-Fußball aussieht.

Ofen auf 160 Grad (Umluft: 140 Grad) vorheizen. Makronen dann im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten leicht bräunlich backen.

Viel Freude und gutes Gelingen beim Kochen



wünscht die AOK Stuttgart-Böblingen

Ihr persönlicher Ansprechpartner
bei Fragen und Interesse an der AOK:

Herr Arne Voika

Telefon 0711 65252 22256

Mobil 0152 01569171

Mail arne.voika@bw.aok.de



Alle Fotos Quelle AOK