

REZEPT-BOOKLET



Das Kochstudio im
AOK Gesundheitszentrum.

Schnell, gesund, lecker!

Übersicht

Crostini mit Erbsen und Spargel	2
Rote Bete Linsen Salat	4
Hüttenkäse-Taler	5
Thai-Curry	6
Chili sin Carne	7
Blaubeer-Quark-Shake	8
Hirse-Porridge mit Birnen	9
Karotten-Energiekugeln	10



Crostini mit Erbsen und Spargel

Zutaten:

(Für ca. 10 Häppchen)

1	Baguette (ca. 10 Scheiben)
1 Bund	grüner Spargel
ca. 200g	Erbsen
1/2	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
50 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer
	Zitrone (Saft daraus)
	Petersilie
	Optional geriebener Parmesan



So wird's gemacht:

Den Spargel waschen und von seinem hölzernen Ende befreien und unten etwas schälen. Bei jeder Spargelstange die Kopfstücke abschneiden und zur Dekoration zur Seite legen.

Zwiebeln würfeln, Knoblauch fein hacken.

In einem Topf die Zwiebelwürfel in Olivenöl anschwitzen.

Die unteren Spargelteile gemeinsam mit der gehackten Knoblauchzehe in den Topf zu den Zwiebeln geben und einige Minuten mit anbraten.

Dann die Erbsen dazu geben. Eine kleine Menge Gemüsebrühe dazu geben und ein Schuss Zitronensaft. Alles köcheln, bis das Gemüse gar ist.

Die Gemüsemischung in ein hohes Gefäß geben und darin alles pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Spargelköpfe anbraten. Aus der Pfanne herausnehmen und in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen.

Etwas Petersilie zur Dekoration fein hacken.

Baguette in Scheiben schneiden und im Backofen kurz rösten. Mit dem Aufstrich bestreichen und die Spargelköpfe drauflegen.

Mit etwas geriebenem Parmesan und frischer Petersilie bestreuen.

Dazu passt auch (anstatt Baguette) gebackene Kartoffelscheiben aus dem Ofen.

Nice2know: Grüne Erbsen sind eine hervorragende Quelle für pflanzliches Eiweiß, Ballaststoffe sowie wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Die Nährstoffe unterstützen nicht nur die Muskelregeneration, sondern fördern auch die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden. Durch den Tiefkühlprozess bleiben die Erbsen frisch und nährstoffreich, da sie direkt nach der Ernte eingefroren werden.

Rote Bete Linsen Salat

Zutaten:

(Für 4 Portionen)

200 g	rote Linsen oder Alblinsen
350 ml	Gemüsebrühe
400 g	gekochte Rote Bete (vakuumiert oder frische Bete als ganze Knolle garkochen)
4	Frühlingszwiebeln
½ Bund	Petersilie
½	Zitrone
5 EL	Apfelessig
5 EL	Olivenöl
1 TL	Kurkuma
1 TL	Kreuzkümmel
½ TL	Curry
1 TL	Senf
1 EL	Honig



Ein paar Walnüsse.
Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Optional zum Garnieren: Feta, gewürfelt

So wird's gemacht:

Linsen unter fließendem Wasser abwaschen dann in der Gemüsebrühe, je nach Packungsanleitung, garen.

Währenddessen Rote Bete würfeln und Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

Petersilie waschen, abschütteln und fein hacken.

Anschließend aus Olivenöl, Apfelessig etwas Zitronensaft, Senf und Honig ein Dressing zusammenrühren.

Die Linsen mit Rote Bete mischen, das Dressing darüber geben.

Den Salat mit den übrigen Gewürzen abschmecken und mit Frühlingszwiebeln und gehackten Walnüssen garnieren.

Optional passt auch Feta dazu. Diesen einfach würfeln und über den Salat geben.

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“.

Hüttenkäse-Taler

Zutaten

(Für ca. 6 Taler)

200 g	Hüttenkäse / Körniger Frischkäse
1	Ei
50 g	Käse gerieben
30 g	gemahlene Haferflocken
30 g	getrocknete Tomaten in Öl
1	Frühlingszwiebel
1	Knoblauchzehe
1 TL	Kräuter der Provence, getrocknet
¼ TL	Chiliflocken
	Pfeffer



So wird's gemacht:

Den Backofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen.

Knoblauch schälen und fein hacken. Frühlingszwiebel waschen und in Ringe schneiden.

Die getrockneten Tomaten aus dem Öl nehmen, etwas abtropfen lassen und anschließend in kleine Würfel schneiden.

Die Haferflocken im Mixer zu Mehl verarbeiten.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermischen und auf einem Backblech 6 Taler formen.

Die Hüttenkäsetaler für 20 Minuten bei 200 Grad Heißluft backen.

Nach ca. 12 Minuten prüfen, ob die Unterseite dunkel wird und ggf. wenden.

Nice2know: Hüttenkäse gilt als eine gute Quelle für hochwertiges Eiweiß und ist gleichzeitig fettarm, was ihn zu einer idealen Wahl für Sportler macht. Er liefert zudem wichtige Nährstoffe wie Calcium und B-Vitamine, die für die Knochengesundheit und den Energiestoffwechsel wichtig sind. Zudem ist Hüttenkäse vielseitig einsetzbar – ob pur aufs Brot, als Zutat in Salaten oder sogar als Zutat für süße Speisen, z.B. Cottage Cheese Eis.

Thai-Curry

Zutaten:

(Für 4 Portionen)

300 g	(Vollkorn-) Reis
1 EL	Olivenöl
4	Frühlingszwiebeln
1	Knoblauchzehe
2 EL	Curry-Paste
1 Stck.	Ingwer
200 ml	Kokosmilch
4 EL	Sojasauce
400 g	Räuchertofu
100 g	grüne TK-Bohnen
200 g	Brokkoli
200 g	Karotten
1	Limette
	optional Chili, Kurkuma



So wird's gemacht:

Reis nach Packungsanleitung kochen. Gemüse waschen.

Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer fein hacken.

Limette gut abwaschen und anschließend die Schale abreiben und Saft auspressen.

Brokkoli in Röschen und Karotten in dünne Scheiben schneiden. Bohnen aus der Tiefkühltruhe nehmen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Frühlingszwiebel, Knoblauch und Ingwer darin anschwitzen. Currypaste hinzufügen und kurz schmoren lassen.

Kokosmilch, Sojasauce und Limettenabrieb hinzufügen.

Anschließend grüne Bohnen, Brokkoli, Möhren, Chili und Limettensaft hinzufügen. Ca. 5-10 Min. köcheln lassen. Je nachdem wie bissfest das Gemüse sein soll.

Tofu aus der Packung nehmen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. In einer separaten Pfanne etwas Öl erhitzen und die Tofuwürfel knusprig anbraten.

Den gebratenen Tofu unter das Thai-Curry mischen.

Mit Reis anrichten.

Nice2know: Die bunten Gemüsesorten im Curry sind reich an Vitaminen und Antioxidantien, während die aromatischen Gewürze wie Ingwer und Kurkuma entzündungshemmende Eigenschaften haben. Serviert mit Reis, der als gute Kohlenhydratquelle dient, ist dieses Gericht eine ausgewogene und sättigende Option für eine gesunde Ernährung.

Chili sin Carne

Zutaten:

(Für 4 Portionen)

200 g	Paprika
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
Etwas	Chilischote
200 g	Kidneybohnen
200 g	Mais
200g	rote Linsen
1 EL	Tomatenmark
800 g	stückige Tomaten
1 Liter	Gemüsebrühe
	Salz
	Pfeffer
	Paprikapulver
	Kreuzkümmel
	Chilipulver



Dazu passt (Vollkorn-) Reis, Baguette oder Vollkornbrot.

So wird's gemacht:

Paprika, Chili und Zwiebel klein schneiden und Knoblauch fein hacken.
Kidneybohnen und Mais abschütten und im Sieb unter Wasser abwaschen.

Öl erhitzen. Zwiebel und Chili anschwitzen. Paprika, Linsen, Tomatenmark und Knoblauch zugeben und kurz mitanbraten.

Mit stückigen Tomaten und Gemüsebrühe ablöschen.

15 – 20 Minuten köcheln lassen.

Kidneybohnen und Mais zugeben und mit den Gewürzen abschmecken.

Nice2know: Diese Mahlzeit ist sehr eiweißreich und daher ideal für nach dem Training am Abend oder an spielfreien Tagen. Durch die vielen Hülsenfrüchte, sowie Ballaststoffe ist dieses Gericht nicht für den Tag vor einem Spiel oder intensiven Trainingseinheiten geeignet.

Blaubeer-Quark-Shake

Zutaten:

(Für 2-3 große Portionen à 300 - 450 ml)

150g	Blaubeeren (TK)
2 TL	Leinsamen, geschrotet
1 EL	Mandelmus
100g	Magerquark
1 TL	Zitronensaft
500ml	Milch oder Sojamilch
100g	Haferflocken oder Schmelzflocken
	Etwas Zimt



So wird's gemacht:

Alle Zutaten in ein hohes Gefäß oder Mixer geben.

Alles fein mixen/pürieren, bis eine cremig-flüssige Konsistenz zum Trinken entstanden ist.

Lässt sich ideal als Frühstück, Zwischenmahlzeit oder nach dem Sport genießen.

Nice2know: Blaubeeren sind reich an Antioxidantien, die helfen können, Entzündungen zu reduzieren und den Körper nach intensiven Trainingsphasen zu regenerieren. Sie können das Immunsystem stärken und fördern die Blutzirkulation, was zu einer besseren Sauerstoffversorgung der Muskulatur beitragen kann.

Hirse-Porridge mit Birnen

Zutaten:

(Für 4 Portionen)

500 ml Hafermilch
200 g Hirseflocken
1 Prise(n) Salz
1 TL Zimt
2 Birnen
60 g Pekannüsse
4 Datteln oder andere Trockenfrüchte
optional flüssiger Honig



So wird's gemacht:

Hafermilch, Hirseflocken, Salz, Zimt in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Das Porridge auf niedriger Stufe für ca. 5 Minuten köcheln lassen. Umrühren und nach Bedarf noch weitere Flüssigkeit (Wasser oder Pflanzenmilch) dazugeben.

Die Birnen waschen. Birnen halbieren, entkernen und mit einer Reibe grob reiben. Die geriebene Birne unter die Hirse heben. Eventuell noch etwas Milch oder Wasser nachgießen.

Pekannüsse grob hacken und die Trockenfrüchte klein schneiden. Beide Zutaten und unter das Hirse-Porridge rühren.

Übrige Birne in dünne Spalten schneiden. Porridge auf 4 Schalen verteilen. Mit Birnenspalten verzieren und nach Bedarf etwas Honig darüber träufeln.

Nice2know: Hirse – das nährstoffreiche Getreide - bietet eine sehr gute Eisen- und Magnesiumquelle. In Sachen Eisen zählt Hirse zu den Spitzenreitern gegenüber anderen Getreidearten. Hirse ist glutenfrei und leicht verdaulich, was sie zu einer idealen Wahl für Menschen mit Glutenunverträglichkeit macht.

Karotten-Energiekugeln

Zutaten:

(Für ca. 25 Kugeln)

3 Karotten
¼ TL Vanillepulver
100 g gemahlene Mandeln
150 g Datteln, entsteint
½ TL Zimt
70 g Haferflocken
50 g Kokosraspeln



Etwas Abrieb einer Bio-Limette

20 g Kokosraspel zum Wälzen für die Deko

So wird's gemacht:

Die Datteln im Universal-Zerkleinerer zu einer klebrigen Masse zerkleinern.

Die Karotten waschen und fein raspeln.

Zitrone abwaschen und etwas Schale fein reiben.

Gemahlene Mandeln, 50 g Kokosraspel, Vanillepulver, Zimt, Limettenschale und die Haferflocken mit den Karottenraspeln vermischen und die Dattelmasse dazu geben. Alles gut unterkneten, bis eine homogene Masse entsteht.

Die Masse zu ca. 25 Bällchen formen und diese in den restlichen Kokosraspeln wälzen.

Nice2know: *Energiekugeln sind eine hervorragende Zwischenmahlzeit, die sich ideal für Sportler eignet. Sie liefern eine Mischung aus gesunden Fetten, Ballaststoffen und schnell verfügbaren Kohlenhydraten, die den schnellen Energiebedarf decken können. Zudem sind Energiekugeln einfach zuzubereiten und lassen sich gut transportieren, was sie zu einem praktischen Snack für unterwegs macht.*

**Viel Freude und
gutes Gelingen
beim Kochen**



**wünscht die
AOK Stuttgart-Böblingen**

Alle Fotos Quelle AOK