

Beispielrezepte aus dem Kursmanual *Lale – iss bewusst & sei aktiv!*

Die Rezepte reichen in der Regel für vier Portionen. Sie sind erprobt und entstammen dem Manual „Übergewicht im Kindes- und Jugendalter – Ein ganzheitliches Betreuungskonzept“¹. Sie wurden in Abstimmung mit der Zielgruppe bzw. in Testveranstaltungen eingesetzt.

Die Zusammensetzungen der Speisen entsprechen den Empfehlungen der DGE und der optimierten Mischkost und wurden in Abstimmung mit den TeilnehmerInnen der Testveranstaltungen ausgewählt. Die Nährwertangaben können den Produktinformationen der jeweils verwendeten Lebensmittel entnommen werden.

Rezepte aus der Kursbeschreibung:

Frischer Eistee

Zutaten

500 ml Wasser

6 TL loser Tee (z.B. Früchtetee, Roibuschtee, Kräutertee etc.)

500 ml Saft (z.B. Apfelsaft, Traubensaft, Kirschsaff etc.)

Zubereitung

Das Wasser zum Kochen bringen und den Tee nach Packungsanleitung zubereiten. Den Tee abkühlen lassen und mit dem Saft aufgießen.

Brote, Wraps und Spieße

Zutaten

Verschiedene Brote: Schwarz-, Vollkorn-, Toastbrote etc. und Wrapbrote

Verschiedene Gemüse: Tomaten, Gurken, Radieschen, Karotten, Paprika, Eisbergsalat, Basilikum, Dill, entsteinte Oliven und Weintrauben

Verschiedene Brotaufstriche: Butter, Frischkäse, Quark, Tomaten- und Paprikapaste, Senf

Verschiedene Brotbeläge: Hartkäse, Weichkäse, Aufschnitt

Zubereitung

Setzen Sie ihrer Fantasie keine Grenzen und kreieren Sie mit den Zutaten nach Belieben möglichst verschiedene Brotgesichter, Wraps und Spieße.

¹ Graf et al 2009a

Fruchtquark

Zutaten

500 g Magerquark

8 EL Mineralwasser

1 Pack. Vanillezucker

2 Stück Äpfel, Bananen, Orangen etc. oder beliebig Beerenobst

4 TL Zitronensaft

Zubereitung

Magerquark mit Mineralwasser und Vanillezucker glatt rühren. Das Obst waschen, klein schneiden oder raspeln und mit Zitronensaft beträufeln. Vorsichtig das zerkleinerte Obst mit dem Quark vermischen.

Fruchtjoghurt

Zutaten

500 g Joghurt (z.B. 250 g Natur- und 250 g Vanillejoghurt)

2 Stück Äpfel, Bananen, Orangen etc. oder beliebig Beerenobst

Zubereitung

Verschiedene Joghurt miteinander mischen. Das Obst waschen, klein schneiden oder raspeln und mit dem Joghurt vorsichtig vermengen.

Weitere Rezepte:

Frühstück

Vollkornbrot mit Honig und Früchten

Zutaten

4 Scheiben Vollkornbrot

2 EL Honig

1 Pfirsich

etwas Zitronensaft

10 Erdbeeren

Zubereitung

Das Brot mit Honig bestreichen. Den Pfirsich waschen, halbieren und entkernen, in Streifen schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Die Erdbeeren waschen, den Stielansatz entfernen und in Scheiben schneiden. Pfirsichspalten und Erdbeeren auf dem Brot verteilen.

Desserts, Gebäck und süße Speisen

Zitronenkäsekuchen

Zutaten

600 g fettarmer Frischkäse

150 g Zucker

4 Eier

abgeriebene Schale und Saft von 3 unbehandelten Zitronen

Für den Boden

120 g zerkrümelte Haferkekse

2 TL Zucker

2 EL gemahlene Mandeln

55 g geschmolzene Butter

Zum Servieren

225 g Himbeeren

Zubereitung

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Alle Zutaten für den Boden vermengen und in eine Springform (20 cm Durchmesser) pressen. Den Boden eines Glases benutzen, um die Krümel festzupressen. Kühl stellen. Frischkäse, Zucker, Eier, Zitronenschale sowie -saft verrühren. Die Springform außen von allen Seiten fest in Alufolie hüllen. In ein tiefes Backblech stellen. Die Füllung in die Form geben und das Blech 2,5 cm hoch mit kochendem Wasser füllen. Etwa 1 Std. backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Vorsichtig aus der Form lösen und zusammen mit Himbeeren servieren.

Dessert mit Kürbis

Zutaten

400 g Kürbisfleisch
1 Zitrone, unbehandelt
2 Stangen Zimt
80 g Zucker
60 g Rosinen
50 g Walnüsse
400 ml Wasser
150 g Schmand
150 g Joghurt

Zubereitung

Den Kürbis in dünne Scheiben hobeln. Die Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Wasser, Zitronenschale und -saft, Zimt, Rosinen, Walnüsse und 60 g Zucker vermischen und aufkochen lassen. Dann den Kürbis dazugeben und ca. 10 Min. leise köcheln lassen. Für die Joghurtsoße Schmand und Joghurt verrühren und mit den restlichen 20 g Zucker süßen (wer mag, kann noch einen Spritzer Zitronensaft hinzufügen). Separat zum Kürbis reichen. Dieses Dessert schmeckt lauwarm genauso gut wie kalt.

Schneller Fruchtedrink

Zutaten

300 g Beeren (frisch)

400 ml Apfelsaft

400 ml stilles Mineralwasser

Saft einer Zitrone

½ EL Honig

Zubereitung

FrISChe Früchte waschen und verlesen. Apfelsaft, Mineralwasser und Zitronensaft darüber geben. Den Honig in 1 EL heißem Wasser auflösen und unterrühren. Nach Belieben noch Eiswürfel dazugeben.

Kirschen-Beeren-Salat (2 Portionen)

Zutaten

160 g entsteinte Kirschen

160 g gemischte Beeren

240 g fettarmer Joghurt

3 EL grob gehackte Mandeln

Zubereitung

Früchte vermischen und auf 2 Schalen verteilen. Den Joghurt glattrühren, darüber verteilen, alles mit Mandeln bestreuen und servieren.

Sonstige Mahlzeiten

Auberginen mit Tomatenfüllung

Zutaten

4 Auberginen

Salz

1 TL getrockneter Thymian

½ TL schwarze Pfefferkörner

½ TL Kreuzkümmelsamen

Jodsalz

2 Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

etwas Olivenöl

200 g Artischockenherzen (aus dem Glas)

400 g Cocktailtomaten

Zitronensaft zum Beträufeln

Zum Servieren passt: Naturreis

Zubereitung

Die Auberginen putzen, waschen und längs halbieren, die Schnittflächen längs etwa 1 cm tief einschneiden. Mit Salz bestreuen und 15 Min. im Wasser ziehen lassen. Die Auberginen mit Küchenpapier trockentupfen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel etwa 2 cm tief herausschaben, fein hacken und in eine Schüssel geben. Thymian, Pfeffer und Kreuzkümmel mit etwas Meersalz im Mörser fein zermahlen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, die Zwiebel in grobe, den Knoblauch in feine Würfel schneiden. Beides unter das Auberginenfleisch mischen.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die ausgehöhlten Auberginenhälften darin portionsweise unter Wenden, etwa 3 Min. anbraten und aus der Pfanne nehmen.

Das Fruchtfleisch in die Pfanne geben und ausdünsten. Die Artischocken abtropfen lassen, klein schneiden und mitdünsten. Die Cocktailtomaten waschen, halbieren und zugeben.

Die Gewürze untermischen und mit Salz abschmecken. Die Auberginenhälften auf ein Backblech setzen, mit der Tomaten-Artischocken-Mischung füllen, mit etwas Zitronensaft beträufeln und im Ofen auf mittlerer Schiene 20 bis 30 Min. garen.

Lammtopf mit Tomaten

Zutaten

500 g Lammfleisch aus der Keule in 2,5 cm großen Würfeln

2 EL Olivenöl

4 fein gehackte Knoblauchzehen

500 g Tomaten, geschält und gehackt

2 rote Paprikaschoten, entkernt und in großen Stücken

3 Zweige Thymian

1 EL Zitronensaft

Salz

Pfeffer

Zum Servieren:

600 g gekochte Kartoffeln

Zubereitung

Lammfleisch salzen und pfeffern, Öl in einem großen Topf erhitzen und das Fleisch kräftig darin anbraten. Knoblauch zufügen und unter Rühren etwa eine Minute braten. Tomaten, Paprikaschoten sowie Thymian zugeben, salzen, pfeffern und gut umrühren. Zugedeckt etwa 10 Min. köcheln lassen, dann offen nochmals 50 Min. garen lassen, bis das Fleisch weich und die Soße dickflüssig ist. Zitronensaft einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu die gekochten Kartoffeln reichen.

Spinat mit Hackfleisch und Joghurt

Zutaten

1 kg Spinat
2 mittelgroße Zwiebeln
1 Essl. Rapsöl
200 g Hackfleisch vom Rind
60 g Naturreis
Salz
Pfeffer
Paprikapulver
300 g säuerlicher Joghurt

Zubereitung

Den Spinat verlesen und waschen, abtropfen lassen und grob hacken. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Zwiebeln in dem Rapsöl glasig dünsten. Das Hackfleisch dazugeben, mit dem Kochlöffel zerkleinern, etwa 5 Min. anbraten, den Spinat unterrühren, $\frac{1}{4}$ l Wasser dazugießen und das Gemüse bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen. Den Reis dazugeben, das Gericht mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Die Hitze reduzieren und etwa 30 Min. weitergaren. Evtl. noch etwas Wasser zufügen. Den Joghurt glattrühren und zum Essen reichen.

Gemüserösti mit Kräuterjoghurt

Zutaten

500 g Kartoffeln
800 g Möhren
2 Bund Schnittlauch
3 Eier
Salz
1 TL Curry
Pfeffer
Rapsöl zum Anbraten
300 g Joghurt

Zubereitung

Den Backofen auf 100 Grad vorheizen. Die Kartoffeln und die Möhren mit dem Sparschäler schälen, waschen und grob raspeln. Den Schnittlauch waschen, trockentupfen und in Röllchen schneiden.

Die Kartoffeln, Möhren, Eier, die Hälfte des Schnittlauchs und alle Gewürze gut verrühren.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und kleine Rösti darin braten. Jeweils warm stellen.

Den Joghurt mit dem restlichen in Röllchen geschnittenen Schnittlauch verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Rösti servieren.

Indischer Zimtfisch mit Kartoffeln

Zutaten

600 g MSC- gesiegeltes Rotbarschfilet oder Seelachsfilet

Salz,

Zitronensaft

400 g Tomaten

100 g Zwiebeln

Pfeffer

evtl. etwas Zucker oder Honig

1 – 2 Stangen Zimt

2 EL Essig

400 g Kartoffeln

Sauce:

20 g Butter

20 g Weizenvollkornmehl

20 g geriebener Käse

2 TL Edelsüßpaprika

Zubereitung

Kartoffeln schälen und kochen.

Fischfilet waschen, trockentupfen, in 8 – 12 Stücke schneiden, salzen und mit Zitronensaft beträufeln.

Tomaten häuten, in Würfel schneiden, mit den feingehackten Zwiebeln, Zucker oder Honig, Pfeffer, Zimt und Essig kurz aufkochen. Zimtstangen aus dem Sud nehmen. Fisch etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze darin garen. Fisch aus dem Sud nehmen. Flüssigkeit sämig schlagen oder durchsieben.

Weizenvollkornmehl mit soviel Wasser anrühren, dass man mit dem Tomatensud ca. 4 Tassen Sauce erhält. Vollkornmehl in die Sauce rühren und kräftig durchkochen. Eventuell nochmals mit Zimt abschmecken.

Fisch in eine feuerfeste Form geben, mit der Sauce übergießen, mit Paprika und Reibkäse bestreuen. Zimtfisch 10 Minuten bei 200 °C überbacken.

Huhn mit Paprika und Oliven

Zutaten

4 rote Paprikaschoten

2 EL Olivenöl

1 gehackte Zwiebel

2 fein gehackte Knoblauchzehen

800 g Tomaten aus der Dose, gehackt

1 EL Tomatenmark

60 ml Gemüsebrühe

2 EL Oliven

4 enthäutete Hühnerbrüste (ca. 150 g)

Pfeffer

frisches Basilikum

Zum Servieren: Kartoffelpüree

Zubereitung

Ofen auf 200 Grad vorheizen, Paprikaschoten auf ein Backblech setzen und etwa 45 Min. rösten. In einen Plastikbeutel geben und abkühlen lassen. Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Knoblauch zugeben, 2 Min. dünsten, dann Tomaten sowie Tomatenmark, Brühe und Oliven zufügen. 30 Min. köcheln lassen, dabei mehrmals umrühren. Evtl. etwas Wasser zufügen. Paprikaschoten entkernen und grob schneiden, in die Sauce geben und pfeffern. Die Hühnerbrüste einlegen und das Ganze zugedeckt etwa 20 Min. köcheln lassen. Vor dem Servieren mit frischem Basilikum bestreuen.

Deftige Kartoffel-Quark-Puffer

Zutaten

400 g festkochende Kartoffeln
250 g Magerquark
125 g Mehl
2 kleine Eigelbe
½ rote Paprikaschote
1 kleine Dose Mais
Salz
Pfeffer
Mehl zum Wenden
Rapsöl zum Braten

Zubereitung

Die Kartoffeln garen, abschrecken und abkühlen, pellen und fein reiben. Mit Quark, Mehl und Eigelben zu einem Teig verarbeiten. Nach Bedarf noch etwas Mehl unterrühren. Die Paprikaschote waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden, Mais abtropfen lassen, Gemüse unter den Teig heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus dem Teig ½ cm dicke Puffer formen, evtl. mit Plätzchenausstechern kleine Formen ausstechen. Die Puffer in Mehl wenden und in etwas Rapsöl goldbraun braten.

Grillspieße mit buntem Gemüse

Zutaten

400 g Putenschnitzel am Stück
400 g Lammfleisch aus der Keule
6 EL Olivenöl
4 EL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe
2 TL getrockneter Oregano
1 TL Salz
frisch gemahlener Pfeffer
15 Cocktailtomaten
je 1 rote und gelbe Paprikaschote
2 Frühlingszwiebeln

Zubereitung

Das Fleisch waschen, trockentupfen und in 3 cm große Würfel schneiden. Öl und Zitronensaft verrühren. Die Knoblauchzehe abziehen und dazupressen. Oregano, Salz und Pfeffer einrühren und die Fleischwürfel in die Marinade legen. Das Fleisch zugedeckt im Kühlschrank einige Stunden ziehen lassen und dabei hin und wieder wenden. Den Grill vorbereiten. Tomaten, Paprikaschoten und Frühlingszwiebeln waschen, trockentupfen und putzen. Die Paprikaschoten in 3 cm große Quadrate schneiden, die Frühlingszwiebeln in 1 cm breite Ringe schneiden. Das Fleisch aus der Marinade nehmen, abtupfen und abwechselnd mit Tomaten, Paprika und Zwiebelringen auf fünf Spieße stecken. Die Spieße auf dem Grillrost ca. 15 bis 20 Min. unter gleichmäßigem Wenden knusprig braten.

Bulgur mit Gemüse (Kisir)

Zutaten

250 g Bulgur
3 Paprikaschoten
1 Bund glatte Petersilie
½ Bund Lauchzwiebeln
1 mittelgroße rote Zwiebel
½ Tube Tomatenmark
2 EL Rapsöl
Salz

Zubereitung

Weizengrütze in eine große Schüssel geben, heißes Wasser auffüllen, sodass die Grütze gerade bedeckt ist, überschüssiges Wasser unbedingt abgießen, da der Kisir sonst pampig wird. (Notfalls kann man nach dem Quellenlassen auch noch etwas Grütze dazutun.) Reichlich salzen und ca. 10 Min. quellen lassen. In der Zwischenzeit Paprika und Zwiebel fein würfeln, die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden und die Petersilie hacken. Das Öl und das Tomatenmark unterrühren. Abschmecken und evtl. noch einmal salzen. Die restlichen Zutaten untermischen. Schmeckt lecker als Beilage/Salat zum Grillen.

Linsengemüse

Zutaten

2 mittelgroße Möhren

2 kleine Zwiebeln

200 g Linsen (rot)

2 EL Rapsöl

200 g Joghurt

Zitronensaft

Salz

Pfeffer

1 l Gemüsebrühe

Zubereitung

Die Möhren und die Zwiebeln sehr fein würfeln und in einem Topf mit dem Öl glasig anbraten. Die Linsen dazu und kurz mitbraten. Gemüsebrühe dazu und bei schwacher Hitze und geschlossenem Deckel köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen, die Linsen pürieren und den Joghurt unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Kartoffelpüree**Zutaten**

400 g Kartoffeln

100 ml warme Milch

2 EL Olivenöl

Zubereitung

Kartoffeln schälen und halbieren. Im kochendem Wasser ca. 15 Min. weich garen. Abgießen und mit einem Kartoffelstampfer leicht zerdrücken – währenddessen die Milch einfließen lassen und das Olivenöl zufügen.

Andere Beilagen zu Gerichten können sein:

Vollkornnudeln

Naturreis

Bulgur

Putenpita mit Paprikasalat

Zutaten

2 Putenfilets
½ gepresste Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
2 TL Essig² oder Zitronensaft
4 vollreife Tomaten, gehackt
3 eingelegte Paprikaschoten, grob gehackt
1 EL frisch gehacktes Basilikum
4 Vollkornpitas, gewärmt
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Putenfleisch in Streifen schneiden, mit Knoblauch sowie 1 EL Olivenöl vermischen, salzen und pfeffern. Im Kühlschrank 30 Min. marinieren lassen. Essig und restliches Öl verquirlen und mit Pfeffer würzen. Mit Tomaten, Paprikaschoten und Basilikum vermengen. Beiseite stellen. Grillpfanne erhitzen und die Putenstreifen darin etwa 2 Min. rundherum goldbraun braten. In die Pitabrote eine Tasche schneiden und diese mit Putenfleisch und Paprikasalat füllen.

Vollwertiger Superburger

Zutaten

350 g Rinderhack
1 Ei
Salz
Pfeffer
2 TL mittelscharfer Senf
1 kleine Zwiebel
4 Vollkornbrötchen
4 EL Tomatenketchup
8 Salatblätter
2 Fleischtomaten

² Vorsicht: Essig enthält meist eine geringe Menge destillierten Alkohols.

Zubereitung

Das Hack mit Ei, Salz, Pfeffer und Senf verrühren, die Zwiebel fein würfeln und alles verkneten. Aus der Masse 4 flache Frikadellen formen und in einer beschichteten Pfanne braten. Die Brötchen durchschneiden, mit Ketchup bestreichen, Salat und Tomaten waschen, Tomaten in Scheiben schneiden. Jeweils Tomate, Salat und Fleisch auf das Brot schichten und den Deckel obenauf legen.

Bowle

Zutaten

400 g Früchte der Saison (z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen etc.)

1 Zitrone

500 ml Saft (z.B. Apfelsaft, Traubensaft, Kirschsft etc.)

500 ml Mineralwasser