

uni on



Brainfood!

NAHRUNG FÜRS GEHIRN

KOCHBUCH




Studierendenwerk Münster



Gehirn- funktionen

Einen hellwachen Verstand. Brillante Ideen. Hervorragende Leistungen pausenlos abrufen können. Das wär's doch! Kaum möglich, wenn nach einer üppigen Mahlzeit die Couch ruft und das Gehirn gefühlt eine Pause macht. Das geht auch anders.

Mit schlau gewählten gesunden Lebensmitteln und Speisen kannst du deinen Geist tatsächlich beflügeln. „Brainfood“ heißt das Zauberwort, mit dem du deine grauen Zellen dauerhaft in Hochform bringst. Denn Essen ist mehr als reine Nahrungsaufnahme. Eine bewusste Ernährung hilft dir, die Anforderungen deines Studiums besser zu meistern.

Gemeinsam mit der Fachhochschule für Oecotrophologie haben wir mit Unterstützung der AOK NordWest in diesem Booklet Informationen zusammengestellt, die helfen, graue Zellen richtig in Schwung zu bringen. Mit den ausgesuchten Rezepten mit leckeren und gesunden Zutaten ist Brainfood

leicht selbst gemacht. Zusätzlich erfährst du, was welche Lebensmittel in deinem Körper bewirken können.

Und wenn du dann Experten in Sachen Nahrung fürs Gehirn bist, kommt zu uns und probiert unsere Kochkünste mal aus: Wir kochen gesundheits- und qualitätsbewusst. Bevorzugt werden Produkte der Saison aus Bio-Landbau der Region und Fleisch aus artgerechter Haltung. Natürlich stehen auch vegetarische und vegane Gerichte auf unserer Speisekarte.

Dein Studierendenwerk Münster

**Wo, du
uns findest?**

Direkt um die Ecke. In fünf Mensen, neun Bistros und zwei Cafés in Münster und Steinfurt.

Wir freuen uns auf dich!



Brainfood!

Inhalt

6

Gehirnfunktionen
und Brainfood

23

Drinks

33

Hauptgerichte

16

Frühstück

26

Suppen

42

Desserts

21

Aufstriche

28

Salate

44

Autoren

Gehirn- funktionen und Brainfood

WER KENNT ES NICHT?

In Prüfungsphasen des Studiums oder auch während eines Vortrags müssen wir besonders aufmerksam sein und für ein dauerhaft hohes Konzentrationsniveau muss unser Gehirn in dieser Zeit besonders viel arbeiten.

Unsere geistige Leistungsfähigkeit können wir u. a. mit unserem Ernährungsverhalten beeinflussen. Nahrungsmittel, die die Gehirnfunktionen besonders positiv beeinflussen, werden auch als Brainfood (= Gehirnnahrung) bezeichnet.

Das Thema Brainfood wird in zahlreichen Artikeln in Zusammenhang gebracht mit einer Steigerung der Intelligenz. Nach dem Motto „Schlauer werden, ohne zu lernen“ werden Ernährungstipps gegeben, die bei der Intelligenzsteigerung behilflich sein sollen.

Fest steht allerdings, dass Brainfood weder die Intelligenz steigert, noch wirkt sich ein kurzzeitiger, temporärer Konsum der als Brainfood geltenden Lebensmittel besonders positiv auf die Gehirnfunktionen aus. Viel wichtiger ist es, diese Lebensmittel zu jeder Zeit und langfristig in die Ernährung zu integrieren und sich an allgemeine Empfehlungen für eine gesunde Ernährung zu halten. Dazu zählen unter anderem eine abwechslungsreiche und ausgewogene Auswahl an möglichst frischen und unverarbeiteten Lebensmitteln, eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, genügend Bewegung und wenig Stress (siehe auch „10 Regeln“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung). Das heißt, die allgemein bekannten Empfehlungen bezüglich einer gesunden, ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung gelten ebenfalls für einen Ernährungsstil gelten ebenfalls für Brainfood. Wie dieses sogenannte Brainfood in den Studienalltag integriert werden kann und welche Lebensmittel besonders positive Eigenschaften für die Gehirnfunktion haben, wird im Folgenden aufgezeigt.

DAS GEHIRN – FUNKTIONEN UND RISIKOFAKTOREN

Die geistige Leistungsfähigkeit unseres Gehirns und eine intakte Gehirnfunktion sind an zahlreiche Parameter gekoppelt. Vier wichtige Parameter sind Sauerstoff, Hormone und spezifische Botenstoffe sowie Neurotransmitter.

Risikofaktoren für Erkrankungen des Gehirns können ein erhöhter Cholesterinspiegel (Blutfettwert), Diabetes mellitus (erhöhter Nüchternblutzuckerwert), Bluthochdruck oder auch ein hoher Homocysteinwert¹ sein. All diese Risikofaktoren sind durch eine gesunde, ausgewogene Ernährung beeinflussbar, was zeigt, dass zwischen der Gehirnfunktion und dem Ernährungsverhalten ein wichtiger Zusammenhang besteht.

¹ Homocystein ist ein Stoffwechselprodukt der Aminosäure Methionin, welches mithilfe der Vitamine B6 und B12 sowie Folsäure in Cystein umgewandelt wird. Cystein ist für den Körper unschädlich. Kann Homocystein jedoch aufgrund eines Vitaminmangels nicht umgewandelt werden, führt der dadurch vorhandene hohe Homocysteinwert zu Gefäßerkrankungen (Arteriosklerose = cholesterin- und kalkhaltige Verkrustung der Gefäßwände), wodurch wiederum die Gefahr eines Schlaganfalls groß ist.



Pro Tag benötigt unser Gehirn ca. 75 Liter Sauerstoff, um eine gesunde und intakte Funktion sicherzustellen. Den Transport von Sauerstoff zum Gehirn übernehmen die roten Blutkörperchen. Täglich werden ca. 1.200 Liter Blut in das Gehirn transportiert. Sobald die Gehirnzellen länger als zwei Minuten ohne Sauerstoff versorgt werden, sterben sie ab – nach zehn Minuten ohne Sauerstoff sind sie irreparabel geschädigt.



Was benötigt unser Gehirn?

GRUNDVORAUSSETZUNGEN: SAUERSTOFF UND FLÜSSIGKEIT

Sauerstoff ist essenziell für das menschliche Gehirn. Um den Sauerstofftransport zum Gehirn bestmöglich zu garantieren, empfiehlt es sich, Lebensmittel mit viel **Eisen** und **Chlorophyll** zu sich zu nehmen. Lebensmittel mit einem besonders hohen Anteil an Eisen und Chlorophyll sind:

BESONDERES BRAINFOOD

Grüne Pflanzen, Oliven, Algen, rotes Fleisch, Kürbiskerne, Sesam, Hirse, Sojamehl/-bohnen, Mohn, Pinienkerne, Weizenkeime, Hafer/Haferflocken, Petersilie, Dill, Hefe, Spinat, Brunnenkresse, Linsen, weiße Bohnen



KEIN BRAINFOOD

Stark nitratgedüngte Gemüsesorten, gepökeltes Fleisch und gepökelte Wurst und Wurstwaren (Nitrat hemmt den Sauerstofftransport)



Täglich ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen ist lebensnotwendig, da u. a. die Funktion des Herz-Kreislauf-Systems hiervon abhängig ist. Schon ein Flüssigkeitsmangel von 3 Prozent des eigenen Körpergewichts führt zu Schwächegefühl und Müdigkeit. Außerdem ist der Prozess der Nahrungsaufnahme im Darm ebenfalls abhängig von viel Flüssigkeit, damit ein intakter Blutfluss besteht und die aufgenommenen Nährstoffe auf schnellstem Weg zum Gehirn transportiert werden können. Des Weiteren besteht die Hirnsubstanz zu einem großen Teil aus Wasser. Idealerweise sollte täglich eine Menge von rund 1,5 Litern in Form von Wasser (zur Vermeidung von Verpackung und Transport wird Leitungswasser empfohlen) und ungesüßtem Tee aufgenommen werden.



BRAINFOOD DER VERSCHIEDENEN LEBENSMITTELGRUPPEN

Für die **Kohlenhydratzufuhr** gilt grundsätzlich, Lebensmittel zu konsumieren, die den Blutzuckerspiegel langsam und nicht allzu stark ansteigen lassen und dadurch für eine konstante Leistungsbereitschaft und für ein konstantes Lern- und Konzentrationsverhalten sorgen. Dazu zählen vor allem **Vollkornprodukte, Naturreis und Bulgur, Hülsenfrüchte, Nüsse und frisches Obst und Gemüse**. Traubenzucker, normaler Haushaltszucker, Honig, Sirupe, Süßigkeiten, (Weiß-)Mehlspeisen (z. B. Gebäck) sowie zuckerhaltige Getränke zählen zu den Einfach- bzw. Zweifachzuckern und sind Kohlenhydrate, die dem Körper schnell zur Verfügung stehen und dadurch den Blutzuckerspiegel zügig und stark ansteigen lassen. Allerdings hält dieser Anstieg des Blutzuckers nur kurz an, weshalb die erzielte geistige und körperliche Leistungssteigerung genauso schnell wieder abfällt.



BESONDERES BRAINFOOD

Vollkornbrot, Hafer, Gerste, Dinkel, Weizen, Roggen, Müsli, Natur-/Basmatireis, Gemüse, Obst



KEIN BRAINFOOD

Zucker, Süßigkeiten, alle stark gesüßten Lebensmittel und Getränke, stark ausgemahlene Getreide

Achtung:

Bei Migräne sollten möglichst keine tryptophan- und histaminhaltigen Lebensmittel konsumiert werden, da diese das Entstehen einer Migräne begünstigen. Dazu gehören beispielsweise Schokolade, Nüsse, Alkohol, Fischkonserven/-pasten, Fertigprodukte, Zitrusfrüchte.

In Bezug auf **Eiweiße** ist für Brainfood entscheidend, aus welchen Aminosäuren die Eiweiße aufgebaut sind. Tryptophan, Phenylalanin, Tyrosin, Serin und Methionin stellen hier wichtige Aminosäuren dar. Tryptophan beispielsweise ist die Vorstufe von Serotonin und Melatonin. Serotonin wirkt sich positiv auf unsere Gefühlslage aus, denn es sorgt für Wohlbefinden. Außerdem werden die Konzentrationsfähigkeit sowie das Denk- und Merkvermögen durch Serotonin gesteigert. Melatonin hingegen sorgt für ein ausgeglichenes Schlafverhalten. Prinzipiell sorgen die Eiweiße bzw. ihre Aminosäuren für den Aufbau von Neuronen und somit auch für den Aufbau von Neurotransmittern, welche für die Informationsweitergabe im Nervensystem verantwortlich sind.



BESONDERES BRAINFOOD

Fisch, magere Fleischsorten, Eier, fettreduzierte Milchprodukte, Sojabohnen, Linsen, Erdnüsse, Sesam



KEIN BRAINFOOD

Fettreiche Wurstwaren und Käse, Sahne, Rahm, Innereien

Auch **Fette** sind lebensnotwendig und können als Brainfood Einsatz finden. Grundsätzlich bestehen Fette aus verschiedenen Fettsäuren, die als gesättigte, ungesättigte sowie mehrfach ungesättigte Fettsäuren bezeichnet werden. Für die Gehirnfunktion sind die mehrfach ungesättigten Fettsäuren von Bedeutung, denn diese machen den größten Teil des Strukturvettes im Gehirn aus. So beeinflussen z.B. die Omega-3-Fettsäuren bereits im Mutterleib die Gehirnentwicklung wie auch die Intelligenz des ungeborenen Kindes. Algen haben einen hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren, wodurch diese über die Nahrungskette ebenfalls in Fische gelangen².



BESONDERES BRAINFOOD

Lachs, Makrele, Hering, Algen, Thunfisch, Walnüsse, Spinat, Linsen, Raps-, Maiskeim-, Erdnuss-, Distel-, Traubenkern-, Sojaöl



KEIN BRAINFOOD

Kokosfett, Schmalz, alle tierischen Fette, fettreiche Wurstwaren und Milch/Milchprodukte, Schlagsahne, Rahm, panierte/frittierte Lebensmittel, Innereien, Meeresfrüchte, Burger, Pommes und viele industriell hergestellte Backwaren

In Bezug auf **Vitamine** können nicht einige wenige, speziell für die Gehirnfunktion relevante, hervorgehoben werden. Vielmehr hat jedes einzelne Vitamin eine bestimmte Aufgabe in den Stoffwechselprozessen des Körpers. Speziell für das Gehirn und das Nervensystem sind nichtsdestotrotz einige Vitamine der B-Vitamingruppe zu nennen (B1, B6, B12, Folsäure (B9)).

Auch **Mineralstoffe und Spurenelemente** können nicht grundsätzlich als „sehr wichtig“ und „weniger wichtig“ für das Gehirn eingestuft werden, denn der Körper benötigt alle Mineralstoffe und Spurenelemente, um seine Funktionen aufrechtzuerhalten. Außerdem sind die Wirkungsketten des menschlichen Mechanismus komplex, wodurch beispielsweise ein Mangel an Calcium zunächst keine direkten Auswirkungen auf die Gehirnaktivität hat, jedoch in weiterer Konsequenz die Blutversorgung beeinträchtigen kann.

Vegane Ernährung:

Als rein pflanzliche Alternative zu Milchprodukten für eine kleine Zwischenmahlzeit oder als Frühstück in Kombination mit Obst eignen sich Joghurt- und Milchalternativen aus Soja, Hafer oder anderen Getreidearten. Diese sind häufig auch mit Calcium und/oder Vitamin B12 zugesetzt.

² Es sollte beim Kauf von Fisch darauf geachtet werden, auf welche Weise dieser gehalten worden ist. Fische, die auf engstem Raum gehalten werden, haben durch einen Mangel an Bewegungsfreiheit nicht die Möglichkeit, viele Fettsäuren aufzunehmen. Daher empfiehlt es sich, Fisch zu kaufen, der artgerecht, mit viel Bewegungsfreiheit gehalten worden ist oder besser noch in freier Natur gelebt hat.

Brainfood in den Alltag integrieren

Die zahlreichen Lebensmittel, die aufgrund ihrer Zusammensetzung an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und anderen wichtigen Inhaltsstoffen als besonders geeignetes Brainfood klassifiziert werden, decken verschiedenste Lebensmittelgruppen ab. Eine Ernährung zur Aufrechterhaltung einer intakten Gehirnfunktion und Leistungsfähigkeit kann also in jedem Fall vielfältig sein. Es bieten sich viele verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten für Brainfood-Rezepte. Und das ist auch gut so, denn wie bereits festgehalten ist letztendlich das Ernährungsverhalten insgesamt betrachtet entscheidend dafür, wie leistungsstark das Gehirn arbeitet.

Neben einer gesunden und abwechslungsreichen Ernährung, sollte diese größtenteils nachhaltig gestaltet werden. Für ein nachhaltiges Ernährungsverhalten werden pflanzliche, ökologisch erzeugte, regionale, saisonale, geringe verarbeitete sowie fair gehandelte Lebensmittel empfohlen. Außerdem sollte auf ein ressourcenschonendes Haushalten geachtet werden, und die Nahrungsmittel sollten genussvoll und bekömmlich zubereitet werden. Da viele bereits genannten „Brainfood-Lebensmittel“ – vor allem Obst und Gemüse – meist in Folie oder Kartonverbund verpackt in den Supermärkten zu finden sind, empfiehlt es sich vor dem Hintergrund eines ressourcenschonenden Handels, diese Lebensmittel vorzugsweise unverpackt einzukaufen.

Saisonales, regionales und unverpacktes Obst und Gemüse wird auf Wochenmärkten (i. d. R. ein- bis zweimal in der Woche) angeboten. Oft findet sich auch biologisch erzeugte Ware in dem vielfältigen Sortiment. Zudem gibt es immer häufiger Geschäfte, die ausschließlich unverpackte Ware anbieten.

6 NAHRUNGSMITTEL, DIE DU DIR ALS BRAINFOOD MERKEN SOLLTEST:

Hafer

Besitzt reichlich B-Vitamine, Magnesium und Cholin sowie viele essenzielle Aminosäuren.

Nüsse

Hoher Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Vitamin E und B-Vitaminen und dadurch besonders wertvoll für das Gehirn. Mandeln haben viel Vitamin E, Walnüsse wiederum besitzen einen hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Achtung: Nüsse haben sehr viel Fett.

Fisch

Fische (v. a. fette Seefische) sind reich an Omega-3-Fettsäuren, welche essenziell für die Gehirnfunktionen sind. Zudem wirken diese Fettsäuren im Gehirn entzündungshemmend.

Dinkel

Enthält viele schützende Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Zudem sorgt das Fett im Keimling des Kornes für ein stabiles Nervensystem.

Soja

Reich an Lecithin und Aminosäuren für den Aufbau von Neurotransmittern. Die Fettsäurezusammensetzung ist bei Soja sehr günstig, und das Sojaeiweiß senkt den Cholesterinspiegel.

Äpfel

Enthalten viel Vitamin C und besitzen unter der Schale Quercetin (Polyphenol/natürlicher Farbstoff), welches die Hirnzellen schützt. Die Äpfel am besten frisch verzehren.



EMPFEHLUNGEN FÜR DAS ESSVERHALTEN

Auch in Bezug auf das Essverhalten selbst gibt es einige Empfehlungen, die beachtet werden sollten, um konzentriert und ohne einen Leistungsabfall arbeiten zu können:

- 1 Regelmäßig essen**, weil ein leistungsstarkes Gehirn auf einen konstanten Blutzuckerspiegel angewiesen ist.
- 2 Kleine Portionen essen**, weil der Körper für große Portionen viel Energie für die Verdauung dieser aufwenden muss.
- 3 Zur richtigen Zeit essen**, weil mehrere kleine Mahlzeiten (fünf am Tag: morgens, vormittags, mittags, nachmittags, abends) einen Leistungsabfall vermeiden.
- 4 Die richtige Zusammensetzung der Nahrung wählen**, weil z. B. komplexe Kohlenhydrate die Konzentration fördern, indem sie das Gehirn konstant mit Energie versorgen.
- 5 Abwechslungsreich essen**, weil das Gehirn von vielen verschiedenen Nahrungsbestandteilen abhängig ist.
- 6 Richtig zubereiten**, weil viele Lebensmittel empfindlich z. B. gegenüber Licht, Wärme/Hitze, Kälte oder mechanischen Verfahren sind.



- 7 Gemüse und Obst essen**, weil Obst und Gemüse das Denkvermögen aufrechterhalten und bei hohem Konsum das Schlaganfallrisiko im hohen Alter senken können.
- 8 Die richtigen Fette essen**, weil das Gehirn vor allem mehrfach ungesättigte Fettsäuren, v. a. Omega-3-Fettsäuren, benötigt.
- 9 Ausreichend trinken**, weil eine „Brainfood-Ernährung“ allein nicht ausreichend ist. Unser Gehirn braucht zusätzlich viel Flüssigkeit.

WERTVOLLE BRAINFOOD-TIPPS FÜR UND WÄHREND PRÜFUNGSITUATIONEN

Raus aus dem Mittagstief

Um Müdigkeit und Konzentrationsschwäche nach dem Mittagessen erst gar nicht aufkommen zu lassen, sollte das Mittagessen möglichst leicht und proteinreich sein. Das heißt, schwere und fettige Gerichte sollten gemieden werden, denn idealerweise gibt das Mittagessen die nötige „Power“ für den Nachmittag.

Das richtige Essen vor der Prüfung

Nahrungsmittel mit einem hohen Eiweißgehalt wirken sich positiv auf die Produktion von bestimmten Neurotransmittern aus, die wiederum die Aufmerksamkeit, Konzentration und das analytische Denken fördern. Je nachdem zu welcher Tageszeit die Prüfung stattfindet, sollte darauf geachtet werden, den Eiweißbestandteil der Mahlzeit möglichst hoch zu gestalten. Zum Frühstück empfiehlt sich beispielsweise Müsli mit Obst und Milch oder Joghurt oder eine Scheibe Vollkornbrot mit Käse. Eine Mahlzeit am Mittag für die Prüfung am Nachmittag kann z. B. aus Geflügel oder Fisch mit Salat bestehen. Sollte die Prüfung länger als eine Stunde dauern, ist es wichtig, ausreichend Wasser oder mit Wasser verdünnte Säfte mitzunehmen. Auch kleine Zwischensnacks wie Trockenfrüchte oder Obst liefern während langen Prüfungen die nötige Energie.

Das optimale Essen während der Prüfungsvorbereitung

In Phasen, in denen wir uns auf Prüfungen vorbereiten oder an einer Hausarbeit schreiben, verarbeitet unser Gehirn zahlreiche Informationen, und ihm wird viel Konzentration abverlangt. Daher sind sowohl kleine Zwischenmahlzeiten, bestehend aus einer Kombination von Obst und Getreide oder Obst und Milchprodukten, als auch Lernpausen wichtig. Auch hier gilt für die Hauptmahlzeit am Mittag, auf protein- und kohlenhydratbasierte, fettarme Gerichte zu setzen.

Quellen: Kiefer, I. & Zifko, U. (2009): Brainfood. Fit im Kopf durch richtige Ernährung, Wien, Kneipp Verlag
Gomez-Pinilla, F. (2008): Brain foods: the effects of nutrients on brain function. In NATURE REVIEWS NEUROSCIENCE, Vol. 9, 568-578
DGE – Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (2016): JOB & FIT. Mit Genuss zum Erfolg, online: <http://www.jobundfit.de/startseite.html> [letzter Zugriff: 18.08.2016]

Das richtige Essen vor Vorträgen oder Präsentationen

Im Prinzip gilt für das Essen vor Vorträgen das gleiche wie für das Essen vor Prüfungen. Da Vorträge in der Regel kürzer andauern als Prüfungen, also schnell und für einen kurzen Zeitraum Leistungsfähigkeit erfordern, sind zusätzlich komplexe Kohlenhydrate mit einem hohen Eisenanteil von Vorteil (z. B. Haferflocken, Kürbiskerne etc.). Ist man selbst als Gastvortragende/r an einem anderen Ort und hat im Vorfeld keine Informationen über die Verpflegung, sollte persönlich für genügend Brainfood gesorgt werden. Es sollten also Obst und Gemüse, Getreidesnacks oder auch belegte Vollkornbrötchen mit Käseaufschnitt und Gemüse eingepackt werden.



Vorsicht bei Traubenzucker! Der Blutzuckerspiegel steigt zwar schnell an und liefert dem Gehirn sehr schnell Energie, genauso schnell fällt dieser jedoch auch wieder ab. Der rasche Abfall hat zur Folge, dass man sich letztendlich genauso müde fühlt wie zuvor.

Bei Nervosität oder Prüfungsangst sind der Appetit und das Hungergefühl meist nicht besonders stark. In diesem Fall sollte jedoch wenigstens etwas getrunken werden. Beruhigend wirken beispielsweise Kräutertees.

Bei **Nervosität** vor einem Vortrag ist es zu empfehlen, keine koffeinhaltigen Getränke, sondern eher Wasser zu konsumieren. Außerdem helfen Dinkel, Haferflocken und Nüsse bei Nervosität.



Happy-Day-Porridge

Frühstück

Zutaten

1 Portion

- 350ml Mandelmilch
- 20g Haferflocken
- 20g Quinoaflocken
- 1 EL Kürbiskerne
- 1 TL Leinsamen oder Chiasamen
- Salz
- Msp. Zimt
- 1 EL Honig
- 40g Himbeeren
- 40g Blaubeeren
- Cashewkerne (gehackt)

Zubereitung

- SCHRITT 1** Die Mandelmilch in einem Topf erwärmen und warm stellen.
- SCHRITT 2** Flocken, Kerne, Leinsamen in einer Pfanne mit etwas Salz leicht rösten.
- SCHRITT 3** Die Hälfte der warmen Milch mit unterrühren, Zimt und Honig dazu geben und weitere 15 Minuten unter Rühren leicht köcheln lassen. Dann die restliche warme Milch unterrühren.
- SCHRITT 4** Den Porridge in eine Schale füllen, die Beeren unterheben und mit Nüssen bestreuen.

POWER-Müsli mit Acerolasaft



Zubereitung

- SCHRITT 1** Orange schälen und halbieren, dann in Scheiben schneiden, Bananen ebenfalls in Scheiben schneiden.
- SCHRITT 2** Joghurt mit dem Acerolasaft verrühren.
- SCHRITT 3** Die Knusperflocken mit den Orangen und Bananen mischen, Joghurt darüber verteilen und mit Blaubeeren garnieren.

Zutaten

2 Portionen

- 4 EL Amaranth-Erdnuss-Knusperflocken (Reformhaus)
- 2 Bananen
- 3 EL Acerolasaft (Reformhaus)
- 300g fettarmer Joghurt, wahlweise auch Kefir
- 1 Orange
- 100g Blaubeeren



Zutaten

4 Portionen

- 12 EL Joghurt
- 4 TL Honig
- 2 Bananen
- 4 EL Blaubeeren
- 2 Äpfel
- 4 EL Quark
- 12 EL Haferflocken
- 6 EL gehackte Nüsse oder Sonnenblumenkerne (z. B. Walnüsse, Mandeln)

Zutaten

1 Portion

- 1 Banane
- 1 EL Hasel- oder Walnüsse (gehackt)
- 3-4 Scheiben Vollkornbrot
- 3-4 EL Frischkäse (wahlweise auch griechischer Joghurt)
- 2 TL Honig

Müsli mit Blaubeeren, Bananen & Nüssen

Zubereitung

Joghurt, Quark, Honig und Haferflocken gut vermischen. Die gewaschenen Äpfel hineinraspeln, die Bananen in Scheiben schneiden und vorsichtig unterheben. Dann die Nüsse nach Wahl zugeben und mit Blaubeeren garnieren.

Vollkornbrot mit Frischkäse, Bananen & gehackten Nüssen

Zubereitung

Den Honig mit dem Frischkäse verrühren, die Banane schälen und in schräge Scheiben schneiden. Das Vollkornbrot mit der Frischkäse-Honig-Mischung bestreichen, mit Bananenscheiben belegen und mit den gehackten Nüssen bestreuen.

Müsli-Mischung selbst gemacht

Zubereitung

SCHRITT 1 Butter, Vanillezucker, Öl, Ahornsirup, Honig und Salz in einen Topf geben, unter Rühren erhitzen, bis die Butter und der Zucker aufgelöst sind.

Die restlichen Zutaten in einer großen Schüssel mischen und die Butter-Honig-Mischung dazugeben.

Alles auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und bei Heißluft ca. 15 Minuten bei 165°C Heißluft im Ofen rösten. Nach ca. 7 Minuten die Müsli-Mischung im Ofen wenden.

SCHRITT 2 Abkühlen lassen und dann in einem geschlossenen Behälter aufbewahren. Variabel und nach Belieben mit Milch, Joghurt und frischen Beeren mixen.

TIPP Acerolasaft (tropische Steinfrucht) aus dem Reformhaus ist reich an Vitamin C und schmeckt sehr gut im Müsli.



Zutaten

- 120 g Butter
- 1 Pck. Vanillezucker
- ¼ Tasse Rapsöl
- 3 EL Ahornsirup
- ½ Tasse Honig
- etwas Salz
- 400 g Vollkorn-Haferflocken
- ½ Tasse Kürbiskerne
- ¼ Tasse Sesam oder geschroteter Leinsamen
- ½ Tasse Nüsse oder Mandeln (gehackt)
- 1 Tasse Cornflakes
- 150 g Kokosraspeln



Zutaten

2 Portionen

- 1 Avocado
- ½ Knoblauchzehe
- ½ Bund Schnittlauch
- 1 Zitrone
- 4–6 Scheiben Vollkornbrot
- 250g Ricotta
- Salz & Pfeffer
- eine Handvoll Rucolasalat

Vollkornbrot mit Avocado & Ricotta

Zubereitung

SCHRITT 1 Knoblauch schälen und fein hacken. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Ringe schneiden. Zitrone waschen und etwas von der Schale abreiben, Zitrone halbieren und Saft auspressen. Ricotta, 1 EL Zitronensaft, Knoblauch und die Hälfte des Schnittlauchs mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

SCHRITT 2 Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch von der Schale lösen und in Spalten schneiden.

SCHRITT 3 Die Brote mit Ricotta bestreichen, die Avocado darauf verteilen, mit Schnittlauch, Zitronenabrieb und Rucola garnieren.



Aufstriche

Aufstrich mit Fetakäse

Zubereitung

Den Fetakäse mit einer Gabel fein zerdrücken und mit dem Quark und Joghurt glatt-rühren. Die Oliven und Basilikum dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hüttenkäse Aufstrich

Zubereitung

Radieschen, Gurke und Paprika in feine Streifen schneiden, mit dem Hüttenkäse, Schnittlauch und Petersilie mischen. Mit Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten

2 Portionen

- 120g Fetakäse
- 80g Quark
- 50g Magerjoghurt
- 5 grüne Oliven (fein gehackt)
- 2 EL Basilikumblätter (fein geschnitten)
- Salz & Pfeffer

Zutaten

2 Portionen

- 30g Radieschen
- 30g Salatgurke
- 30g rote Paprika
- 200g Hüttenkäse (ersatzweise auch Frischkäse)
- 2 EL fein geschnittener Schnittlauch
- 2 EL fein gehackte Petersilie
- 1–2 Knoblauchzehen
- Salz & Pfeffer



Zutaten

2 Portionen

- 70 g Avocado
- 100 g Tofu (gewürfelt)
- 50 g Tomaten (geschält und gewürfelt)
- 50 g Zwiebelwürfel
- 20 g gelbe Paprika (gewürfelt)
- 40 ml Sojamilch
- 2 EL gehackter Dill
- Salz, Pfeffer, Limettensaft, Chilipulver

Avocado-Tofu-Aufstrich

Zubereitung

SCHRITT 1 Avocado halbieren, entkernen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch lösen und in kleine Würfel schneiden.

SCHRITT 2 Die Avocado mit Tofu, Tomaten, Zwiebeln, Paprika, Sojamilch, Kräutern, Limettensaft und Gewürzen mischen und abschmecken.

TIPP Um an das köstliche Fruchtfleisch der Avocado zu kommen, sollte man wie folgt vorgehen: Avocado an der Längsseite entlang, rundherum bis zum Kern einschneiden. Danach mit etwas Druck die Avocado vom Kern lösen. Mit dem Messer auf den Kern schlagen und den Kern dabei entfernen.

VARIANTE 1 Nun wird das Fruchtfleisch mit dem Löffel von der Schale abgelöst. Danach kann die Avocado weiterverarbeitet werden. Man kann sie in feine Streifen oder Würfel schneiden.

VARIANTE 2 Mit dem Messer zuerst der Länge nach und dann der Breite nach das Fruchtfleisch einschneiden. Dann wird die Frucht umgestülpt, sodass die einzelnen Würfel mühelos von der Schale entfernt werden können.

Drinks

Avocado-Smoothie mit Heidelbeeren

Zubereitung

SCHRITT 1 Avocado schälen und entkernen, zwei Spalten abschneiden und beiseitelegen. Den Rest der Avocado würfeln.

SCHRITT 2 Die Limette auspressen. Die Avocado mit Milch, Ahornsirup und Mandeln fein pürieren, Wasser dazugeben und mit Limettensaft abschmecken.

SCHRITT 3 Die Heidelbeeren kurz separat pürieren.

SCHRITT 4 Den Avocado-Drink in Gläser füllen, mit dem Heidelbeerpüree und je einer Avocado-Spalte garnieren.



Zutaten

2 Portionen

- 75 g Heidelbeeren
- 1 Avocado
- ½ Limette
- 300 ml Milch
- 2 EL Ahornsirup
- 50 g Mandeln (gemahlen)
- 200 ml Wasser

Übrigens ...

... Das Wort „Smoothie“ erschien erstmals 1904 in einem US-amerikanischen Wörterbuch, jedoch mit einer völlig anderen Bedeutung. Damals wurde so eine Person bezeichnet, die entweder sehr redigewandt war oder besonders gute Manieren hatte ... Als Name für ein Ganzfruchtgetränk wurde der Begriff erst in den 1980 er-Jahren populärisiert.

(Quelle: Wikipedia)



Zutaten

4 Portionen

- 3 Birnen
- 400g Joghurt
- 300ml Mandelmilch
(wahlweise auch Kuhmilch)
- 2 EL Honig
- Prise Zimt

Birnen-Smoothie

Zubereitung

Birnen schälen und in Würfel schneiden. Birnenstücke mit Mandelmilch, Joghurt, Honig, und Zimt pürieren.

TIPP: Wer mag, kann den Drink mit einer kleinen Prise frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

Zutaten

2 Portionen

- 50g Brombeeren
- 50g Himbeeren
- 100g Blaubeeren
- 250ml Kuhmilch oder auch Mandelmilch
- 1 EL Naturjoghurt
- ¼ TL Ingwer (gerieben)
- 2 TL Chiasamen
- 1-2 EL Honig, je nach gewünschtem Süßegrad

Beeren-Smoothie

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Mixer füllen und cremig pürieren, eventuell noch durch ein Sieb streichen, damit der Smoothie schön glatt wird. Nach Belieben mit Honig nachsüßen und in Gläser füllen.

Gemüse-Smoothie ^{Grüner}

Zubereitung

Früchte, Grünkohl, Spinat, Säfte und Ingwer mit einem Mixer cremig pürieren, eventuell noch durch ein Sieb streichen, damit der Smoothie schön glatt wird. Dann in Gläser abfüllen.

Zutaten

1 Portion

- 1 Birne
- 1 Apfel
- 150g Grünkohl
- etwas Spinat
- Saft von 1 Limette/
80ml Orangensaft
- ½ TL Ingwer (gerieben)

Rote-Beete-Smoothie

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Mixer füllen, cremig pürieren und in Gläser abfüllen.

Zutaten

2 Portionen

- 200g rote Beete
- 100ml Orangensaft
- 5 EL Naturjoghurt
- 100ml Kuh- oder Mandelmilch
(ersatzweise auch gekühltes stilles Wasser)
- Prise Salz





Zutaten

2 Portionen

- 50 g Zwiebeln (gewürfelt)
- 1 EL Olivenöl
- 150 g gelber Kürbis (gewürfelt)
- etwas Weißwein
- 300 ml Gemüsebrühe
- Salz & Pfeffer
- ½ Bund Frühlingszwiebeln (fein geschnitten)
- 2 EL Kürbiskerne

Suppen

Kürbissuppe ^{Pürierte} mit Lauchstreifen

Zubereitung

- SCHRITT 1** Die Zwiebelwürfel im Olivenöl glasig dünsten. Die Kürbiswürfel dazugeben und kurz mitrösten.
- SCHRITT 2** Mit etwas Weißwein ablöschen und mit Gemüsefond aufgießen. Den Kürbis weich kochen, pürieren und mit Gewürzen abschmecken.
- SCHRITT 3** Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten und mit den fein geschnittenen Frühlingszwiebeln auf der Suppe anrichten.



Zutaten

4 Portionen

- eine rote Paprika (halbiert und entkernt)
- 1 gelbe Paprika (halbiert und entkernt)
- 500 g Fleischtomaten (halbiert)
- 2 EL Olivenöl
- 1 L heißer Gemüsefond
- 1 Zwiebel (gewürfelt)
- 2 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- 1 TL frischer Oregano (fein gehackt)
- Salz & Pfeffer
- 4 EL griechischer Joghurt
- geröstete Sonnenblumenkerne und etwas frischer Thymian

Paprikasüppchen

Zubereitung

- SCHRITT 1** Paprika und Tomaten mit der Schnittfläche nach unten auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofengrill rösten, bis sich die Haut löst. Abkühlen lassen und beides häuten.
- SCHRITT 2** In einem Topf die Zwiebeln mit dem Olivenöl glasig dünsten, Knoblauch dazugeben und mitdünsten. Mit Oregano, Salz und Pfeffer abschmecken. Paprika, Tomaten und Brühe dazugeben und ca. 15 Minuten köcheln lassen.
- SCHRITT 3** Mit einem Mixer pürieren, in Suppentassen servieren, jeweils mit einem Klecks griechischen Joghurt, gerösteten Sonnenblumenkernen und etwas Thymian garnieren.



warmer Bulgur Salat mit Gemüse

Zutaten

1 Portion

- 2 mittelgroße Möhren (geschält und in Stifte geschnitten)
- 80 g Navetten (Mairübchen, geschält und in Stifte geschnitten)
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- Salz & Pfeffer
- 50 g Fleischtomate (gewürfelt)
- 150 g gekochter Bulgur
- 60 g Hirtenkäse
- etwas frischen Schnittlauch (in feine Röllchen geschnitten)

Zubereitung

- SCHRITT 1** Möhrenstifte, Rübchenstifte und Olivenöl mit Zitronensaft mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen (200°C, Heißluft) ca. 30 Minuten in einer ofenfesten Form garen, bis das Wurzelgemüse fast weich ist.
- SCHRITT 2** Dann die Tomaten untermischen und ca. 10 Minuten weiter garen. Aus dem Backofen nehmen, mit dem gekochten Bulgur mischen, mit etwas Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- SCHRITT 3** In eine Schüssel füllen und mit Hirtenkäse und Schnittlauch garnieren.



Lauchsalat mit Tomaten & Belugalinsen

Zubereitung

- SCHRITT 1** Olivenöl kurz erwärmen und den Lauch kurz andünsten. Aus dem Gemüsefond, Apfelessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer ein Dressing zubereiten.
- SCHRITT 2** Lauch, Tomaten und gekochte Belugalinsen damit marinieren. Den marinierten Linsensalat auf dem Feldsalat anrichten und mit Petersilie garnieren.

Zutaten

2 Portionen

- 50 g Belugalinsen (nach Packungsanweisung kochen)
- 1 EL Olivenöl
- 100 g Lauch (geputzt, gewaschen und in feine Ringe geschnitten)
- 80 ml Gemüsefond
- 2 EL Apfelessig
- 1 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- 100 g Tomaten (geachtelt)
- 100 g Feldsalat (geputzt und gewaschen)
- 2 EL Petersilie (gehackt)

Brunnenkresse-Salat mit Pekannüssen

Zubereitung

- SCHRITT 1** Pekannüsse, Sonnenblumenkerne, Schwarzkümmel ohne Öl in einer Pfanne rösten, leicht salzen (Vorsicht, nicht anbrennen lassen, schmeckt sonst bitter!). Abkühlen lassen.
- SCHRITT 2** Die Kresse waschen und die harten Stiele entfernen, in eine Schüssel geben, mit Zitronensaft und Olivenöl marinieren und mit der Nussmischung bestreuen.

Zutaten

1 Portion

- ½ EL Pekannüsse (grob gehackt)
- ½ EL Sonnenblumenkerne
- ½ TL Schwarzkümmelsamen
- Salz
- 50 g Brunnenkresse
- etwas Zitronensaft
- 3 EL Olivenöl



Spargelsalat mit Tomaten

Zubereitung

SCHRITT 1 Aus Weißweinessig, Spargelfond, Olivenöl, Schnittlauch und Gewürzen eine Marinade herstellen. Spargel in ca. 2 cm schräge Stücke schneiden und mit dem Dressing marinieren.

SCHRITT 2 Den Eichblattsalat in mundgerechte Stücke zupfen und mit einem Dressing aus Apfelessig und Olivenöl marinieren. Auf einem Teller anrichten, den Spargel und die Tomaten dazugeben und mit den Räucherlachsstreifen garnieren.

Zutaten

2 Portionen

- 3 EL Weißweinessig
- 50ml Spargelfond
- 1 EL Olivenöl
- 20g Tomatenwürfel
- 2 EL Schnittlauch (geschnitten)
- 150g gekochter weißer Spargel
- 150g gekochter grüner Spargel
- Salz & Pfeffer

- 100g Eichblattsalat (geputzt und gewaschen)
- 1 EL Apfelessig
- 1 EL Olivenöl
- 50g Räucherlachs (in feine Streifen geschnitten)



Studie-Auszeit

Salat im Glas, zum Mitnehmen

Zubereitung

SCHRITT 1 Die Fleischtomate halbieren und von den Kernen befreien, mit etwas Chili, Zitrone, Olivenöl, Salz und Pfeffer im Mixer pürieren.

SCHRITT 2 Die gekochten Vollkornnudeln in zwei verschließbare Weckgläser füllen. Die pürierte Tomate darüber geben, jeweils eine Handvoll Rucolasalat, dann den abgetropften Thunfisch und die Cherrytomaten in den Gläsern schichten. Die gehackten Walnüsse und je eine Zitronenspalte drauflegen (diese wird vor dem Verzehr über dem Salat ausgedrückt). Die Gläser verschließen und mitnehmen.



Zutaten

2 Portionen

- 200g Vollkornnudeln (gegart)
- 300g Cherrytomaten (halbiert)
- 1 Fleischtomate
- etwas frischer Chili
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- 100g Thunfisch (Konserven)
- Rucolasalat (gewaschen und gezupft)
- 8 Walnuss Kerne (gehackt)
- 2 Spalten Zitrone

- Weckgläser

Zutaten

1 Portion

- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Honig
- ½ Knoblauchzehe (fein gehackt)
- Salz & Pfeffer
- 100 g Grünkohl (Stiel entfernt, fein geschnitten)
- 70 g Weißkohl (fein geschnitten)
- 1 Möhre (geraspelt)
- 1 Avocado (geschält, entkernt, in Streifen geschnitten)
- 2 EL Kürbiskerne
- 100 g Blaubeeren

Zutaten

2 Portionen

- 200 g Feldsalat
- 2 EL Balsamico-Essig
- 1 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- 2 EL gehackte Kräuter (Petersilie, Basilikum)
- 8 Stk. Cocktailtomaten (halbiert)
- 120 g Mini-Mozzarella
- 50 g Walnüsse (gehackt)

Gemüsesalat mit Avocado

Zubereitung

SCHRITT 1 Ein Dressing aus Öl, Zitronensaft, Honig, Knoblauch, Salz und Pfeffer herstellen.

SCHRITT 2 Grünkohl, Weißkohl, Möhren, Avocado, Kürbiskerne und Beeren in einer Schüssel mischen.

SCHRITT 3 Mit dem Dressing mischen und sofort verzehren.

Feldsalat mit Tomaten & Mozzarella

Zubereitung

SCHRITT 1 Feldsalat waschen, putzen und gut abtropfen lassen.

SCHRITT 2 Aus dem Essig, Öl, Kräutern, Salz und Pfeffer eine Marinade anrühren. Den Feldsalat damit marinieren.

SCHRITT 3 Mit den Cocktailtomaten und dem Mozzarella anrichten und mit den gehackten Walnüssen garnieren.

Hauptgerichte

Putenschnitzel auf einem mediterranen Linsensalat mit Kartoffeln

Zubereitung

SCHRITT 1 Rote Linsen nach Packungsanweisung kochen. Das Paniermehl mit Sesam, Thymian, Rosmarin, Salz und Pfeffer mischen. Putenschnitzel erst in Mehl, danach im aufgeschlagenen Ei wenden, dann mit der Paniermehl-Sesam-Mischung panieren. In Öl ausbacken.

SCHRITT 2 Für das Pesto Basilikum, Petersilie, Salz, Knoblauch, Pinienkerne, die Hälfte des Parmesans und Olivenöl mixen.

SCHRITT 3 Die gekochten Kartoffelwürfel mit den roten Linsen, gewürfelten Tomaten, Zweidrittel des Rucolas und Pesto mischen. Mit Balsamico-Essig verfeinern.

SCHRITT 4 Den Salat auf einem Teller anrichten, je ein Schnitzel dazugeben, mit dem restlichen Rucola garnieren und mit Parmesan bestreuen.

Zutaten

10 Portionen

- 120 g Paniermehl
- 100 g Sesam
- frischer Rosmarin und frischer Thymian
- Salz & Pfeffer
- 12 Stück Putenschnitzel (à 120g schwer)
- 100 g Mehl
- 220 ml Vollei
- 100 ml Öl

Für das Pesto:

- 20 g Basilikum
- 10 g Petersilie
- 15 g Knoblauch
- 100 g Pinienkerne
- 200 ml Olivenöl
- 150 g Parmesan
- Salz
- 400 g rote Linsen
- 500 g Kartoffel (gekocht, gewürfelt)
- 500 g Tomatenwürfel (oder halbierte Kirschtomaten)
- 250 g Rucolasalat
- 50 ml Balsamico-Essig (Bianco)



Curry-Hähnchen

mit Blumenkohl, Reis, Spinat und Curry-Joghurt

Zubereitung

SCHRITT 1 Den Reis nach Packungsangabe in Salzwasser garen. Die Blumenkohl-röschen ebenfalls in Salzwasser bissfest kochen und beiseitestellen.

SCHRITT 2 Die Hälfte des Joghurts mit Currypulver, Kurkuma, Salz, Pfeffer, Ingwer und etwas Zitronensaft glatt rühren und kalt stellen. Die andere Hälfte des Joghurts mit Currypulver, Kurkuma, etwas Zitronensaft, Knoblauch und Balsamico-Essig zu einer Marinade verrühren.

SCHRITT 3 Die Marinade in eine große ofenfeste Auflaufform geben, darin die Hähnchenfilets wenden, den gegarten Blumenkohl und den Spinat dazugeben mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen und 15 Minuten bei 220°C Heißluft, im Ofen backen.

SCHRITT 4 Den gekochten Reis abtropfen lassen und auf Tellern anrichten. Die gegarte Hähnchen-brust-Gemüse-Mischung darauf verteilen und mit dem kalten Joghurt-Dip beträufeln. Mit Minze garnieren.

Zutaten

2 Portionen

- 80 g frischer Spinat
- etwas Zitronensaft
- 120 g Wildreis
- 300 g Blumenkohl (kleine Röschen)
- 280 g Hähnchenbrust-Streifen
- Salz & Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe (fein gehackt)
- Prise gemahlener Kümmel
- 1 EL Balsamico-Essig
- Curry, Kurkuma
- Minzblätter

- 100 g Joghurt
- Currypulver, Kurkuma, Salz & Pfeffer
- 10 g Ingwer (fein gerieben)
- etwas Zitronensaft



Gebraatenes Lachsfilet auf Belugalinsen

Zubereitung

SCHRITT 1 Den Lachs mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Dill marinieren. Kurz in Mehl wenden und in Olivenöl braten.

SCHRITT 2 Linsen mit den Möhrenwürfeln mit Wasser bedecken und bissfest kochen. Anschließend das überschüssige Wasser abgießen. Die Zwiebeln in Olivenöl glasig dünsten, Senf und Knoblauch dazugeben. Die Linsen-Möhren-Mischung dazugeben, abschmecken und mit Sojamilch und Schnittlauch noch mal kurz aufkochen.

SCHRITT 3 Die Linsen auf einem Teller anrichten und den gebratenen Lachs dazugeben.



Zutaten

2 Portionen

- Salz & Pfeffer
- 280 g Lachsfilet (2 Filets à 140g)
- etwas Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- 100 g Mehl
- 1 EL Dill (fein gehackt)
- 100 g Belugalinsen
- 100 g Möhrenwürfel
- 50 g Zwiebeln
- ½ TL Olivenöl
- 1 TL Senf
- 2 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- 50 ml Sojamilch
- 4 EL Schnittlauch (geschnitten)



Zutaten

2 Portionen

- 300 g Zander (à 150 g)
- Salz & Pfeffer
- etwas Zitronensaft
- 2 EL Mehl
- 2 EL ÖL

- 400 g Kartoffeln
- 100 ml Milch
- Salz, Muskat
- 80 g Macadamianüsse (gehackt und kurz geröstet)
- 20 g Butter

- 240 g frischer Wirsing (gewürfelt)
- 1 EL brauner Rohrzucker
- 1 EL Rosinen (eingeweicht)
- 1 EL Butter
- 100 ml Kokosnussmilch
- Msp. gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Currypulver
- Salz & Pfeffer
- etwas frische Chilischote

Gebrautenes Zanderfilet

mit Macadamia-Püree & Wirsing-Rosinen-Curry

Zubereitung

SCHRITT 1 Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen.

SCHRITT 2 Inzwischen den Rohrzucker mit der Butter auflösen und den Wirsing kurz andünsten. Die eingeweichten Rosinen dazugeben und mit Kokosmilch aufgießen. Mit etwas Kreuzkümmel, Currypulver, Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss etwas fein geschnittene Chilischote dazugeben.

SCHRITT 3 Den Zander mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft marinieren und in Mehl wenden. Anschließend in einer Pfanne von beiden Seiten in Öl braten.

SCHRITT 4 Die gegarten Kartoffeln abgießen und abdampfen lassen. Mit Salz und etwas Muskat würzen, die Milch dazugeben und mit einem Kartoffelstampfer alles vermischen. Die Nüsse zum Schluss vorsichtig unterheben.

SCHRITT 5 Den Wirsing neben dem Nuss-Püree auf einem Teller anrichten und den Zander auf dem Wirsing drapieren.

Linse-Spinat-Dal

mit Süßkartoffeln

Zubereitung

SCHRITT 1 Die Süßkartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Den Lauch putzen und in Ringe schneiden, waschen und abtropfen lassen. Die Linsen waschen und ebenfalls abtropfen lassen.

SCHRITT 2 Öl in einem Topf erhitzen und Lauch und Süßkartoffeln darin andünsten. Linsen, Gewürze und Gemüsefond dazugeben, aufkochen und auf kleiner Flamme weiter köcheln lassen. Zitrone auspressen. Den gewaschenen Spinat unterheben und mit gar ziehen lassen. Zum Schluss die Sojasahne sowie 2 EL Zitronensaft hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

SCHRITT 3 Linsen-Dal in Suppenschüsseln servieren und mit geröstetem Sesam bestreuen.



Zutaten

4 Portionen

- 500 g Süßkartoffeln
- 1 Stange Lauch
- 200 g rote Linsen
- 2 EL Olivenöl
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Currypulver
- 1 Zitrone
- 500 g frischer Spinat
- 100 ml Sojasahne
- Salz & Pfeffer
- 25 g Sesam (geröstet)

Gib's übrigens regelmäßig in der Mensa am Ring!





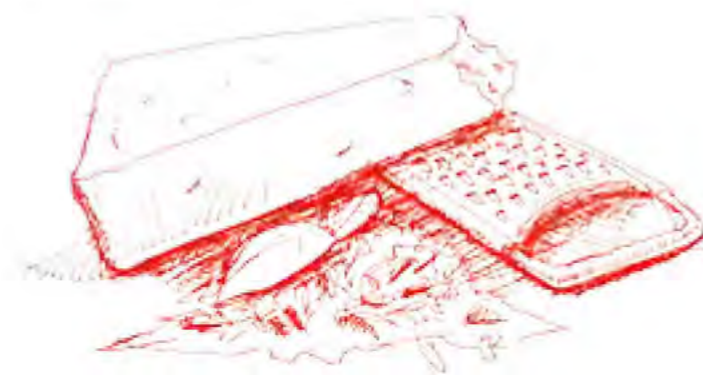
Penne mit einem Grünkohlpesto und gerösteten Pinienkernen

Zubereitung

SCHRITT 1 Nudeln nach Packungsanweisung garen. Abgießen und abtropfen lassen. Mit etwas Olivenöl beträufeln.

SCHRITT 2 Den Grünkohl mit den Händen etwas kneten, sodass er mürbe wird, in einen Mixer geben und pürieren. Öl, Knoblauch, Basilikum, Pinienkerne und Parmesan dazugeben und mit pürieren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

SCHRITT 3 Das Pesto mit den noch heißen Nudeln mischen und servieren. Mit gerösteten Pinienkernen bestreuen.



Zutaten

2 Portionen

- 200 g Penne-Nudeln
- 4 EL Olivenöl
- 40 g Grünkohl (harten Stiel entfernen, fein gehackt)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Handvoll Basilikumblätter
- 40 g Pinienkerne (geröstet)
- 30 g Parmesan
- etwas Zitronensaft
- Salz & Pfeffer

Rotes Linsen-Curry

Zubereitung

SCHRITT 1 Erbsen auftauen lassen. Linsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen. Dann mit 500 ml Wasser und Pfeffer aufkochen und zugedeckt 10 Minuten leise weiter köcheln lassen.

SCHRITT 2 Die Frühlingszwiebeln waschen und in schräge Stücke schneiden, Knoblauch schälen, Chilischote waschen und putzen und beides in feine Würfel schneiden. Minze waschen und trocken tupfen. Die Linsen vom Herd ziehen und salzen.

SCHRITT 3 Die Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Erbsen und Chili in Butter andünsten, Currypulver und Kreuzkümmel dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gekochten Linsen unterheben.

SCHRITT 4 Den Joghurt mit etwas Currypulver und den fein geschnittenen Minzblättern mischen. Das Curry in tiefen Tellern anrichten und mit dem Joghurt garnieren.



Zutaten

4 Portionen

- 200 g Erbsen (TK)
- 250 g rote Linsen
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 6 Minzblätter
- Butter
- Salz & Pfeffer
- 1 TL Currypulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 200 g Naturjoghurt



Zutaten

2 Portionen

- 2 EL Olivenöl
- 50 g Zwiebeln (gewürfelt)
- 100 g Auberginen (gewürfelt)
- 100 g Zucchini (gewürfelt)
- 100 g gelbe und rote Paprika (gewürfelt)
- 100 ml Gemüsefond
- 100 g Tomaten (gewürfelt)
- 50 g Cashewkerne
- 4 EL Petersilie
- Salz & Pfeffer
- 100 g geriebener Käse
- 100 g Basmatireis
- Salz

Pikantes Pfannengemüse mit Cashewkernen, Käse & Basmatireis

Zubereitung

- SCHRITT 1** Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten und zur Seite stellen.
- SCHRITT 2** Die Zwiebeln in Olivenöl kurz glasig dünsten, Aubergine, Zucchini, Paprika dazugeben und anbraten. Den Gemüsefond aufgießen und aufkochen lassen. Tomaten und Petersilie untermengen und abschmecken. Die Cashewkerne nun dazu geben, alles in eine ofenfeste Auflaufform füllen und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Bei 170°C Heißluft, ca. 15 Minuten überbacken.
- SCHRITT 3** Den Basmatireis in der 1½-fachen Menge Salzwasser kurz aufkochen und ca. 20 Minuten zugedeckt auf kleiner Flamme fertig garen.
- SCHRITT 4** Auf einem Teller anrichten und das Pfannengemüse dazugeben.



Spicy Potatoe mit Kichererbsen, Rucola und Tofu-Dip

Zubereitung

- DIP** Den Tofu mit dem Olivenöl und der Sojasahne in einem Mixer fein pürieren. Die Gewürze, Knoblauch und frischen Kräuter unterheben, mit etwas Zitronensaft abschmecken.
- SCHRITT 1** Die Kichererbsen eine Nacht vorher in Wasser einweichen und kalt stellen. Am nächsten Tag abgießen und in Salzwasser gar kochen.
- SCHRITT 2** Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin braten. In der Zwischenzeit den Rucolasalat waschen und trocken schleudern, etwas kleiner zupfen. Das Tomatenmark mit Wasser und den Gewürzen verrühren.
- SCHRITT 3** Die Kichererbsen mit dem angerührten Tomatenmark in die Pfanne geben und mit rösten. Alles gut verrühren, bis die Kartoffeln gleichmäßig rot sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- SCHRITT 4** Auf einem Teller anrichten und den Tofu-Dip dazugeben, den gezupften Rucola auf die Kartoffeln geben.

Zutaten

2 Portionen

- 500 g Kartoffeln (festkochend)
- 200 g Kichererbsen (getrocknet)
- 1 EL Olivenöl
- 1 Bund Rucolasalat
- ½ TL Chilipfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Tomatenmark
- 2 EL Wasser
- Salz
- 100 g Tofu
- 2-3 EL Olivenöl
- 100 ml Sojasahne
- Zitronensaft
- Salz & Pfeffer
- 1 EL Petersilie (fein gehackt)
- 1 EL Schnittlauch (fein geschnitten)
- 1 Knoblauchzehe (fein gehackt)
- 1 EL Basilikumblätter (fein geschnitten)

Gib's übrigens regelmäßig in der Mensa am Ring!

Zutaten

12 Stück

- 180 ml Mandelmilch (wahlweise auch Sojamilch)
- 50 ml Pflanzenöl
- 30 ml Haselnussöl
- 1 Ei
- Mark von einer ½ Vanilleschote
- 140 g Puderzucker
- 160 g Mehl
- 1½ TL Backpulver
- 30 g Kakaopulver
- 2 EL gemahlene Mandeln
- Salz
- 36 Stück Brombeeren
- 12 Stückchen dunkle Schokolade (70%)

- Muffinform für 12 Muffins, Papierförmchen

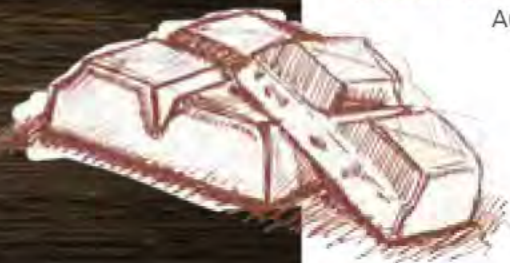
Schoko-Muffin mit Brombeeren

Zubereitung

SCHRITT 1 Backofen auf 180°C, Umluft vorheizen. Die Papierförmchen in die Mulden der Muffinform setzen.

SCHRITT 2 In einer Schüssel die Milch, beide Öle, Ei und Vanillemark verrühren. In einer anderen Schüssel Puderzucker, Mehl, Backpulver, Kakao, Mandeln und eine Prise Salz mischen. Die Milchmischung unter die Mehlmischung rühren. Die Förmchen zu Zweidritteln befüllen, drei Brombeeren und ein Stück Schokolade darauflegen, den restlichen Teig darauf verteilen, bis die Förmchen gefüllt sind.

SCHRITT 3 Im Ofen ca. 20 Minuten backen, bis sich die Muffins fest anfühlen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.



Tarte Tatin mit Heidelbeeren und Haselnüssen

Zubereitung

SCHRITT 1 Aus dem Blätterteig einen Kreis ausschneiden, (in Größe der Pfanne) mehrmals mit der Gabel einstechen und kühlen.

SCHRITT 2 Die Butter in der Pfanne erhitzen, den Zucker dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten schmelzen lassen. Die Äpfel mit der Schnittfläche nach oben und die Aprikosenmarmelade hineingeben, ca. 30 Minuten unter vorsichtigem Rühren köcheln lassen, bis der Karamell goldbraun ist. Vom Herd nehmen. Nüsse und Beeren dazugeben.

SCHRITT 3 Den Ofen auf 180°C, Umluft vorheizen.

SCHRITT 4 Den gekühlten Teig auf die Früchte legen und die Ränder zum Pfannenboden drücken. Im Ofen ca. 30 Minuten goldbraun backen.

SCHRITT 5 Die Tarte 5 Minuten abkühlen lassen und dann auf einer Platte stürzen und servieren. Mit Puderzucker bestäuben.



Zutaten

Ergibt 8 Stücke

- 1 Rolle fertigen Blätterteig (ca. 300g)
- 100g Butter (kalt gewürfelt)
- 200g brauner Rohrzucker
- 4 Äpfel (geschält, entkernt und halbiert)
- 50g Haselnüsse (grob gehackt)
- 100g Blaubeeren
- 1 EL Aprikosenmarmelade
- Puderzucker zum Bestäuben

- eine ofenfeste Pfanne

Die Autoren



Marlies Heese

ist 47 Jahre und verheiratet. Seit ihrem 17. Lebensjahr ist sie in der Gastronomie tätig. Sie hat in den Küchen von gutbürgerlichen Restaurants, in der gehobenen Sterneküche, bei Catering-Unternehmen und der Gemeinschaftsverpflegung im großen Stil ihre Erfahrungen sammeln dürfen. Seit 2002 leitet Sie die Küche in der Mensa am Ring.



Christine Göbel

ist M.Sc. Oecotrophologie und seit 2011 als wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für nachhaltige Ernährung (iSuN) der Fachhochschule Münster tätig. Sie arbeitet und koordiniert verschiedene Projekte zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen und nachhaltiger Ernährung, mit Fokus auf die AHG. Zusätzlich promoviert sie an der Universität Paderborn über die Reduzierung von Lebensmittelabfällen in Care-Einrichtungen.



Jana Weber

ist B.Sc. Oecotrophologie und studiert seit dem Wintersemester 16/17 im Master Nachhaltige Dienstleistungs- und Ernährungswirtschaft an der FH Münster. Im Institut für Nachhaltige Ernährung der FH Münster arbeitete sie zuerst als Praktikantin, dann als wissenschaftliche Hilfskraft.

Notizen

A series of ten horizontal red dashed lines for taking notes.

Eigene Rezepte



Initiatoren



FH MÜNSTER
University of Applied Sciences



iSuN
Institut für Nachhaltige Ernährung



Studierendenwerk Münster