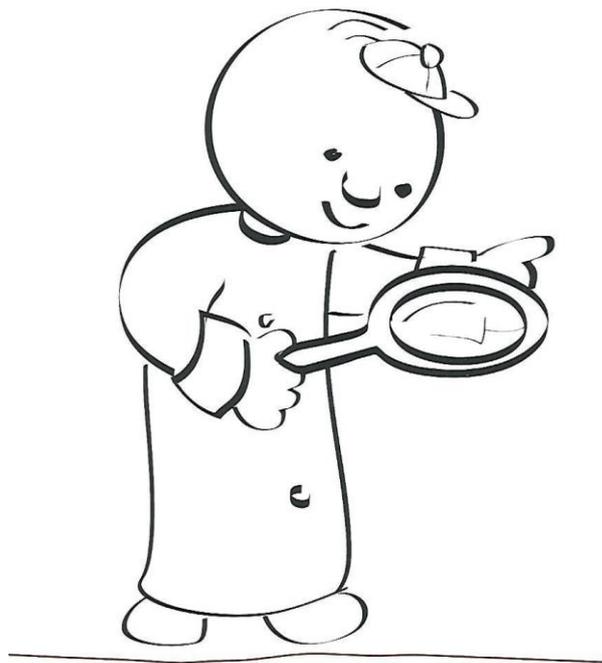


Süße und pikante Rezeptideen für Frühstück und Abendessen



Zusammengestellt von Mag. pharm. Birgit Zellinger
November 2016

Quellen:

Fink, Sybille: Kochpraxis, akademie mea vita gmbh, Linz 2016

Nichterl, Dr. Claudia: Powerfrühstück Band 1+2; av Buch im Cadmos Verlag, Schwarzenbek 2009+2014

Wärmende Hühnersuppe

Stärkt das Immunsystem

Zutaten:

Suppenhuhn
Karotten
Knollensellerie
Petersilienwurzel
2 Ingwerscheiben
1 EL Pfefferkörner
3 Lorbeerblätter
1 TL Wacholderbeeren
etwas Blattpetersilie

Zubereitung:

3 l Wasser erhitzen und nach der Reihe Blattpetersilie, Wacholderbeeren, Huhn, Karotten, Sellerie, Petersilienwurzel, Ingwer, Pfefferkörner und Lorbeerblättern hinzufügen, 3-4 Stunden köcheln lassen. Wenn man das Fleisch als Suppeneinlage verwenden möchte, sollte man es nach 1,5 Std. herausnehmen und nur die Knochen zurück in die Suppe geben.

Die fertige Suppe abseihen, Gemüse und Knochen wegwerfen. Im ungesalzenen Zustand hält sich die Suppe 4-5 Tage im Kühlschrank.

Jeweils die benötigte Menge entnehmen, salzen und frisches Gemüse bzw. Suppeneinlage nach Geschmack (Suppenudeln, Grießnockerl,...) hinzufügen.

Kürbis- Süßkartoffel- Linsen-Suppe

Zutaten für 4-6 Portionen:

1 Hokkaidokürbis
1 Zwiebel
2 Karotten
2 Süßkartoffeln (ca. ½ kg)
100 g rote Linsen
etwas frischen Ingwer
Gemüsebrühe
Kokosöl
250 ml Kokosmilch
Curcuma, Currypulver

Salz, Pfeffer
evtl. frischen Koriander

Zubereitung:

Die Zwiebel klein schneiden und in Kokosöl glasig dünsten. Den Hokkaidokürbis entkernen und in Würfel schneiden. Die Süßkartoffeln und die Karotten schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Das Gemüse und den frisch geriebenen Ingwer zur Zwiebel geben, mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 15 – 20 min köcheln lassen. Nach etwa zehn Minuten Kochzeit die Linsen dazugeben. Die Suppe am Ende pürieren und mit Kokosmilch und den Gewürzen abschmecken.

Kartoffel-Frittata

Zutaten für 4 Portionen:

500 g gekochte Kartoffeln
1 kleine Zwiebel
6 Eier
1 EL Pflanzenöl
Natursalz, Pfeffer
½ Bund Petersilie

Zubereitung:

Die gekochten Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Die gehackte Zwiebel in Öl glasig andünsten, Kartoffelscheiben darauf verteilen, kurz erwärmen. In der Zwischenzeit Eier verquirlen und würzen. Die verquirlten Eier über der Kartoffelmasse verteilen und bei mittlerer Hitze ca. 5 min stocken lassen.

Dann die Frittata umdrehen und auch auf der anderen Seite 3 - 4 min knusprig braten. Dazu am besten den Deckel festhalten, die Pfanne umdrehen, dann fällt die Frittata in den Deckel. Die Pfanne wieder auf den Herd zurückstellen und die Frittata vorsichtig vom Deckel wieder in die Pfanne gleiten lassen. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Gersten-Gemüse- Pfanne

Zutaten für 2-3 Portionen:

100 g Gerste
Gemüse der Saison: Sellerie,
Fenchel, Karotten, Erbsen,
Paprika, Zucchini
Pflanzenöl
1-2 Knoblauchzehen
Frische Kräuter
Paprikapulver, Curcuma, Curry
Natursalz, Pfeffer

Zubereitung:

Gerste über Nacht in der doppelten Menge Wasser einweichen und im Einweichwasser zugedeckt kochen (ca. 20 min) bis die Körner weich sind. Kleingeschnittenes Gemüse in einer Pfanne gleichmäßig kurz anbraten und ein paar Minuten dünsten lassen bis es fast durch ist. Mit der gekochten Gerste vermischen und mit Kräutern und Gewürzen nach Belieben abschmecken

Harira-Suppe

Zutaten für 4-6 Portionen:

1 Zwiebel
2 Gläser Kichererbsen
100 g rote Linsen
100 g Dinkel-Suppenudeln
2 Flaschen passierte Tomaten
etwas Stangensellerie
1 Bund Petersilie
etwas frischen Ingwer
Natursalz
2 TL Berberegewürz (oder
Paprika, Piment, Chili,
Kreuzkümmel, Zimt, Kardamom)
Kokosöl

Zubereitung:

Die Zwiebel klein schneiden und in Kokosöl andünsten. Die abgessenen Kichererbsen und den Ingwer dazugeben. Mit den passierten Tomaten aufgießen, die Flaschen mit etwas Wasser ausspülen und nach Bedarf zur Suppe geben. Aufkochen lassen,

dann Linsen, Nudeln und feingeschnittenen Stangensellerie dazugeben und auf kleiner Flamme ca. 10 min kochen lassen. Die Suppe mit den Gewürzen abschmecken und ganz zum Schluss die feingeschnittene Petersilie dazugeben.

Süßkartoffel-Pancakes

Zutaten für 2-3 Portionen:

1 mittelgroße Süßkartoffel
2 Eier
250 ml Buttermilch
100 g Dinkelmehl
½ Pkg. Weinsteinbackpulver
1 Prise Muskatnuss
Rapsöl zum Braten

Zubereitung:

Süßkartoffel mit Wasser bedeckt aufkochen und dann 25 – 30 min zugedeckt weich kochen. Süßkartoffel schälen und mit der Gabel zerdrücken. Eier mit Buttermilch, Dinkelmehl, Backpulver, Muskatnuss und zerdrückter Süßkartoffel gut verrühren bis ein dickflüssiger Teig entsteht.

In einer beschichteten Pfanne Rapsöl erhitzen und nach Pancakes mit ca. 10 cm Durchmesser herausbacken. Mit Obstmus oder Kompott servieren.

Tipp:

Den Teig bereits am Abend vorbereiten, im Kühlschrank aufbewahren und morgens einfach und schnell die Pancakes backen.

Couscousmüsli

Zutaten für 6 Portionen:

300 g Couscous (Weizen oder Kamut)
6 EL Sesamsamen
100 g geriebene Mandeln
50 g Wal- oder Haselnüsse
1 TL Zimtpulver

100 g klein geschnittene Trockenfrüchte
etwas Vanillezucker

Zubereitung:

Alle Zutaten gut miteinander vermischen und in einem Schraubglas oder einer Dose aufbewahren. Bei Bedarf einige Esslöffel der Mischung in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen und 5 min ziehen lassen.

Die Müslimischung kann mit frischem Obst wie Beeren oder geriebenem Apfel ergänzt werden.

Gewürzpolenta mit Zwetschgenmus

Zutaten für 2 Portionen:

300 ml Hafer-, Reis-, Mandel- oder Dinkelmilch
50 g Polenta
1-2 TL Lebkuchengewürz (oder Zimt, Nelken, Ingwer, Piment)
250 g Zwetschgen
100 ml Wasser
½ TL Zimt, ev. 1 -2 TL Honig
1 EL Butter

Zubereitung:

Milch aufkochen und Polenta langsam einrieseln lassen. Mit Lebkuchengewürz abschmecken und unter Rühren 5 – 10 min auf kleiner Flamme kochen. Bei Bedarf weitere Flüssigkeit zugeben.

Zwetschgen halbieren, entsteinen und mit Wasser und Zimt aufkochen. 5 – 10 min weich kochen und dann mit dem Stabmixer pürieren. Bei Bedarf mit Honig abschmecken.

Butter unter die Polenta rühren und mit Zwetschgenmus anrichten.

Tipp für besonders Eilige: anstatt normaler Polenta „Schnellkoch-Polenta“ verwenden, die innerhalb von 2 Minuten fertig gekocht ist, und Zwetschgenmus am Vortag vorbereiten.

Eine ebenso köstliche Alternative zum Zwetschgenmus ist Apfelkompott mit Walnüssen.

Grießbrei

Zutaten für 2 Portionen:

300 ml Wasser, Hafer-, Reis-, Mandel- oder Dinkelmilch
30 g Dinkel- oder Kamutgrieß
1 EL Butter
etwas Zimt
ev. 1 TL Honig
ev. frische Beeren oder ein geriebener Apfel
ev. Kokosflocken zum Verfeinern

Zubereitung:

Wasser oder Pflanzenmilch in einem Topf erhitzen, Grieß einrühren, einmal aufkochen und auf kleiner Flamme 10 min ausquellen lassen. Bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit zugeben. Grießbrei mit Honig, dem ev. vorbereiteten Obst, Zimt und der Butter verfeinern und mit Kokosflocken bestreut servieren.

Wärmendes Porridge

Zutaten für 2 Portionen:

30 g Walnüsse oder Mandeln
70 g Hafer- oder Dinkelflocken
1-2 EL Rosinen oder andere Trockenfrüchte
500 ml Hafer-, Reis-, Mandel- oder Dinkelmilch
Etwas Zimt

Zubereitung:

Walnüsse oder Mandeln grob hacken. Dinkelflocken, Rosinen, Walnüsse oder Mandeln in einem Topf unter Rühren kurz anrösten, bis die Mischung zu duften beginnt. Dann mit Milch aufgießen, mit Zimt würzen und aufkochen. Gut umrühren und dann auf kleiner Flamme 10-15 min ausquellen lassen. Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas Flüssigkeit zugießen.

5-Elemente Kraftbrei

Zutaten für 4 Portionen

100 g Nüsse und Samen (Kürbiskerne, Walnüsse, Mandeln, Sonnenblumenkerne)
100 g Hafer
100 g Quinoa
800–1000 ml (Soja- oder Reis-)Milch
100 g klein geschnittene Trockenfrüchte (Preiselbeeren, Gojibeeren, Aprikosen, Datteln, Rosinen)
Salz
1 EL Zimtpulver
½ EL Kardamompulver
50–100 g vorgegarte Maronen

Zubereitung

Die Nüsse und Samen in einem heißen Topf anrösten, dann Hafer und Quinoa zugeben und ebenfalls kurz mitrösten. Mit Milch aufgießen, die Trockenfrüchte zugeben und mit Salz, Zimt- und Kardamompulver würzen.

Zum Schluss die Maronen zugeben, alles gut durchmischen und zugedeckt aufkochen lassen. Dann auf kleine Flamme zurückdrehen und 10 bis 15 Minuten zu einem Brei einkochen, dabei hin und wieder umrühren.

Pro Portion: 260 Kilokalorien, 12 g Eiweiß, 10 g Fett, 28 g Kohlenhydrate

Gersten-Gemüse-Suppe

1 Tasse Gerste oder Rollgerste
20 g getrocknete Steinpilze oder Shiitakepilze
1 Zwiebel
2 EL Sonnenblumenöl
1 Lorbeerblatt
1 l Gemüsebrühe
2 Karotten
2 Stangensellerie
3 Blatt Chinakohl
Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Salz
1 Bund Petersilie

Gerste und getrocknete Pilze über Nacht einweichen. Zwiebel fein hacken und in Sonnenblumenöl kurz andünsten. Lorbeerblatt dazugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Gerste und Pilze in der Brühe ca. 30 Minuten weich kochen.

Inzwischen Karotten und Stangensellerie in dünne Scheiben schneiden, Chinakohlblätter der Länge nach durchschneiden und in feine Streifen schneiden. Zuerst Stangensellerie und Karotten in die Suppe geben und weitere 10 Minuten kochen. Zum Schluss den Chinakohl begeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie fein hacken und die Suppe damit verfeinern.

Kichererbsen-Gemüse-Suppe

Zutaten für 4 Portionen

400 g Wurzelgemüse (Karotten, Pastinaken, weiße Rüben)
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
Ingwer nach Geschmack
Salz, Pfeffer
Saft von ½ Zitrone
1–2 EL Currypulver
120 g Kichererbsenmehl
1 l Wasser oder Gemüsebrühe

Zubereitung

Gemüse waschen, schälen und in Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und Gemüse sowie Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten.

Mit Ingwer, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Currypulver abschmecken. Dann mit Kichererbsenmehl vermischen, gut durchrühren, mit Wasser oder Brühe aufgießen und 15 Minuten garen. Suppe pürieren und bei Bedarf noch mit etwas Wasser oder Brühe verdünnen.

Pro Portion: 170 Kilokalorien, 8 g Eiweiß, 7 g Fett, 19 g Kohlenhydrate

Amarant mit Apfel und Walnüssen

500 ml Sojamilch
100 g Amarant
50 g Walnüsse
¼ TL Zimtpulver
1 Prise Salz
2 Äpfel

In einem Topf Sojamilch mit Amarant, Walnüssen, Zimt und Salz aufkochen. Die Mischung bei kleiner Hitze zugedeckt 25 bis 30 Minuten weich kochen. Gelegentlich umrühren.

Äpfel waschen und grob raspeln oder klein schneiden.

Den Amarantbrei mit den Apfelpaspeln vermischen und in zwei Schüsseln anrichten.

Adzukibohnen-Süßkartoffel-Brei

Zutaten für 2 Portionen

100 g Adzukibohnen
400 g Süßkartoffeln
½ TL Korianderpulver
1 Prise Kurkumapulver
Honig oder Agavendicksaft

Zubereitung

Adzukibohnen über Nacht einweichen. Am nächsten Tag das Einweichwasser abgießen. Die Bohnen dann mit frischem Wasser gut 2 cm hoch bedeckt in einem Topf aufkochen, entstehenden Schaum abschöpfen und 30 Minuten kochen. Süßkartoffeln schälen, klein schneiden und mit den Gewürzen zu den Bohnen geben. Weitere 15 Minuten kochen. Den Brei mit Honig oder Agavendicksaft nach Geschmack süßen.

Rinderkraftsuppe mit Gemüse

Zutaten für 6–8 Portionen

400 g Rindfleisch zum Kochen
3 l Wasser
4 kleine Karotten
1 Sellerieknolle
1 Zimtstange
1 EL Wacholderbeeren
4 Scheiben frischer Ingwer
1 EL Pfefferkörner
3 Lorbeerblätter
1 Petersilienwurzel
2 Sternanis
5 Kardamomkapseln
1 Prise Salz
Saft von ½ Zitrone
1 EL Bockshornkleesamen
1 TL Kurkumapulver
1 Prise Muskatnuss
Salz, Pfeffer

½ Bund Petersilie
1 Bund Schnittlauch

Zubereitung

Rindfleisch in einem Topf mit heißem Wasser bedecken und kurz aufkochen lassen – entstehenden Schaum abschöpfen. Dann das Fleisch mit frischem Wasser (etwa 3 l) neu aufsetzen.

Karotten und Sellerie putzen, grob schneiden und mit Zimt, Wacholderbeeren, Ingwer, Pfefferkörnern, Lorbeerblättern, Petersilienwurzel, Sternanis und Kardamomkapseln in die Suppe geben. Mit einer Prise Salz und Zitronensaft abschmecken. Dann Bockshornkleesamen und Kurkumapulver dazugeben und die Suppe zugedeckt auf kleiner Flamme etwa 80 bis 90 Minuten kochen. Die fertige Suppe mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken, abseihen und etwa 400 ml beiseitenehmen. Den Rest der Suppe noch heiß in Schraubgläser einfüllen, abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren.

Idealerweise wird die Brühe innerhalb der nächsten 5 Tage verwendet und mit klein geschnittenem frischem Gemüse aufgewärmt. Fleisch ebenfalls im Kühlschrank aufbewahren. Morgens circa 100 g in kleine Würfel oder Streifen schneiden und mit Gemüse und Suppe anrichten. Schnittlauch in Röllchen, Petersilie klein schneiden und die Kraftsuppe damit verfeinern.

Pro Portion: 150 Kilokalorien, 15 g Eiweiß, 8 g Fett, 5 g Kohlenhydrate

Geröstete Hirse mit Trockenfrüchten

1 Handvoll Trockenfrüchte (z. B. Marillen, Dörrzwetschen)
1 Tasse Trauben- oder Apfelsaft
1 Tasse Hirse
2 Tassen heißes Wasser
1/2 TL Zimtpulver
1 EL gehackte Walnüsse
2 TL Leinöl
Saft einer Zitrone

Trockenfrüchte über Nacht in Trauben- oder Apfelsaft einweichen.

In einer Pfanne Hirse unter ständigem Rühren anrösten, mit heißem Wasser aufgießen und zugedeckt auf kleiner Flamme 15 bis 20 Minuten weich dünsten.

In der Zwischenzeit die Trockenfrüchte mit Saft, Zimt und Zitronensaft in einem kleinen Topf etwa 5 Minuten zu einem Kompott verkochen.

Hirse in einer Schale anrichten, Kompott dazugeben, mit Walnüssen garnieren und mit Leinöl beträufeln.

Kichererbsenlaibchen

2 Tassen Kichererbsen, über Nacht eingeweicht
2 EL Sesam
2 Eier
1 grüner Paprika, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 Bund Frühlingszwiebel, fein gehackt
1 EL Korianderkörner
1 Prise Salz
Pfeffer aus der Mühle
2–3 EL Mehl
1 Bund Petersilie oder Koriandergrün
Saft einer Zitrone
1 Prise Kurkumapulver (Gelbwurz)
Sonnenblumenöl zum Braten

Eingeweichte und abgetropfte Kichererbsen in kaltem Wasser zustellen und etwa 1 Stunde weich kochen.

Mit dem Pürierstab oder in der Küchenmaschine Sesam, Paprikastückchen, Eier, Knoblauch, Frühlingszwiebel, Korianderkörner, Pfeffer, abgetropfte Kichererbsen und Mehl zu einer Masse verarbeiten. Gehackte Petersilie unterheben und mit Zitronensaft und Kurkuma abschmecken.

Dann Laibchen formen und in wenig Öl herausbacken. Sollte die Masse zu wässrig sein, mit etwas Mehl binden.

Kichererbsen

Kichererbsen wurde in Kleinasien bereits vor 8.000 Jahren angebaut. In Mexiko und Indien sind sie auch heute wichtiges Grundnahrungsmittel. Aus gewürztem Kichererbsenbrei wird im Nahen Osten und in Nordafrika Falafel hergestellt. In der syrischen Küche ist eine Paste aus Kichererbsen und Sesam, bekannt als Humus, sehr beliebt. Kichererbsen enthalten rund 20 Prozent Eiweiß, 40 Prozent Kohlenhydrate und etwa 12 Prozent Ballaststoffe, Vitamin B₁, B₆, Folsäure, Magnesium, Eisen und Zink.

Gemüse-Eier Küchlein

Zutaten für 6 Stück

200 g Zucchini
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
4 Eier
Salz, Pfeffer
Oregano

Zubereitung

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Zucchini waschen und grob raspeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Gemüse miteinander vermischen und in Muffinförmchen füllen.

Die Eier in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und Oregano verrühren und in die Förmchen gießen. Die Küchlein im vorgeheizten Backofen 30 Minuten backen.

Pro Stück: 60 Kilokalorien, 5 g Eiweiß, 3 g Fett, 2 g Kohlenhydrate

TIPP

Die Küchlein können saisonal auch mit anderem Gemüse wie klein geschnittener Paprika, Kürbisraspeln oder Fenchelwürfeln zubereitet werden.

Rührei mit Pilzen und Brotwürfeln

1/2 Bund Petersilie
4 Eier
1 Prise Salz
Pfeffer aus der Mühle
2 Scheiben Vollkornbrot oder
Pumpnickel
1 kleine Zwiebel
200 g Pilze (z. B. Champignons,
Shiitakepilze, Austernpilze)
2 EL Rapsöl

Petersilie waschen und fein hacken. Eier mit Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie verrühren. Brot oder Pumpnickel in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Pilze putzen und in Scheiben schneiden.

Die Hälfte des Öls in einer Pfanne erhitzen, die Brotwürfel darin knusprig braten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Restliches Öl erhitzen und die Zwiebel mit den Pilzen für einige Minuten dünsten.

Dann die Eier und die Brotwürfel zugeben und bei mittlerer Hitze stocken lassen.

Bohnen-Gemüse-Laibchen

200 g gekochte rote
Bohnen (Kidneybohnen)
200 g Gemüse der Saison
(z. B. Fenchel, Karotten, Zucchini)
1/2 Bund Kräuter (z. B. Petersilie,
Basilikum, Schnittlauch)
4 EL Semmelbrösel
2 Eier
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Rapsöl zum Braten

Gemüse waschen, putzen, in kleine Stücke schneiden und in wenig Wasser weich dünsten.

Die gekochten Bohnen und das gedünstete Gemüse mit dem Pürierstab zu einem Mus verarbeiten. Kräuter waschen und fein hacken.

Das Püree mit Kräutern, Semmelbröseln und Eiern gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine beschichtete Pfanne mit Rapsöl erhitzen. Mit feuchten Händen Laibchen formen und nacheinander ausbacken.

Grießsuppe mit Karotten

1 EL Butter
50 g Dinkelgrieß
500 ml heißes Wasser oder
Gemüsebrühe
2 Karotten
1 Prise Meersalz
1 Prise Muskat, gemahlen
2 Wacholderbeeren
1 Lorbeerblatt
1/2 Bund Petersilie

In einem Topf die Butter schmelzen, den Grieß anrösten und mit Wasser oder Gemüsebrühe aufgießen.

Die Karotten waschen, in dünne Scheiben schneiden und in die Suppe geben. Mit Meersalz, Muskat, Wacholderbeeren und Lorbeerblatt abschmecken.

Die Suppe bei mittlerer Hitze 10 bis 15 Minuten dünsten. Frisch gehackte Petersilie einrühren und sofort servieren.

