

Dr. Beate Monter
Dr. Gabriele Schilling

NIMM 5

**Ein Kochbuch für
die tägliche Freude am Leben**

Inhalt

Abkürzungen und Erläuterungen	8
<u>KOCHTIPPS FÜR JEDEN TAG</u>	9
Essen Sie sich gesund	11
Den Speiseplan gestalten	15
Einkaufsleitfaden für Lebensmittel	18
Küchenhygiene – was muss sein?	21
<u>REZEPTE</u>	23
<u>SUPPEN</u>	25
Kürbissuppe	26
Bärlauchcremesuppe	27
Rote Linsensuppe	28
Minestrone	29
Hühnersuppe	30
<u>SALATE</u>	31
Gemischter Salat	32
Karotten-Apfel-Salat	33
Feldsalat mit Pinienkernen	34
Gemüse-Reis-Salat à la mexicana	35
Fenchel-Orangen-Salat	36
<u>NUDELGERICHTE</u>	37
Spaghetti mit Sauce aus rohen Tomaten	38
Spaghetti mit Thunfischsauce	39
Gurkenlasagne	40
Linguini mit Kohlrabiwürfelsauce	41
Muschelnudeln mit Schinkentomaten	42

REISGERICHTE	43
Risi Bisi	44
Risotto mit Pfifferlingen	45
Reisschnitten	46
Gemüsepfanne mit Reisnudeln	47
Reis mit Curry-Bananen-Sauce	48
KARTOFFELGERICHTE	49
Kartoffelgratin	50
Bataten aus dem Backofen	51
Schwäbischer Kartoffelsalat	52
Pellkartoffeln mit Gurkenquark	53
Bamberger Hörnchen mit Pilzhaube	54
GETREIDEGERICHTE	55
Taboulé	56
Mit Quinoa gefüllte Tomaten	57
Zucchini mit Hirsefüllung	58
Grünkernbratlinge	59
Polenta-Auflauf	60
GEMÜSEGERICHTE	61
Blumenkohl einfach	62
Spinatsauce	63
Mediterranes Sommergemüse	64
Grüne Bohnen tricolore	65
Gemüsepizza	66
HERZHAFTES GEMÜSE	67
Omas Rotkohl	68
Rosenkohl in Tomatensauce	69
Kidneybohnen-Pfanne	70
Berglinseneintopf	71
Lauchkuchen	72

FLEISCHGERICHTE	73
Joghurtschnitzel	74
Szegediner Gulasch	75
Würzige Hackfleischbällchen	76
Rinderbrust mit Bouillonkartoffeln	77
Geflügelcurry mit Reis	78
FISCHGERICHTE	79
Heilbuttfilet auf Kräutern	80
Tomaten-Fisch-Suppe	81
Fischröllchen	82
Forelle in Alufolie	83
Kabeljau im Karottenmantel	84
SÜßSPEISEN	85
Flädle	86
Kirschmichel	87
Reisbrei	88
Kaiserschmarrn mit Äpfeln	89
Hirse-Apfel-Auflauf	90
DESSERTS	91
Brombeer-Milchshake	92
Joghurtcreme	92
Bratäpfel	92
Grießpudding	92
Fruchtiges Tiramisu	92

Den Speiseplan gestalten

Aus den oben beschriebenen Lebensmitteln wird idealerweise der Tages- und Wochenspeiseplan zusammengestellt. Eine Hauptmahlzeit setzt sich aus folgenden Grundkomponenten zusammen:

- Beilage (Kartoffeln, Reis, Nudeln, Polenta, Couscous, Hirse) oder Brot
- Gemüse und/oder Salat
- Fleisch/Fisch/Ei/Milchprodukt oder Hülsenfrüchte/Nüsse.

Bei Gemüse können Sie neben den frischen Angeboten auch Tiefkühl- und Dosenware verwenden. Wichtig ist, dass Gemüse mehrmals täglich auf Ihrem Speiseplan steht.

Eine warme Hauptmahlzeit können Sie mit einem Salat oder einer Suppe starten, das füllt den Magen und wärmt ihn schon mal auf. Wer möchte schließt die Hauptmahlzeit mit einem kleinen Dessert ab. Dazu eignen sich Obst oder kleine Speisen auf Milchbasis oder auch ein paar kleine Käsewürfel sehr gut.

Beispiel für einen Tagesspeiseplan

Frühstück	1-2 Tassen Tee/Kaffee + 1 Glas Wasser und Müsli/Getreidebrei mit Milch/Joghurt + Obst oder 1 Brötchen + Quark + Marmelade oder 1-2 Scheiben Brot + Käse + Gemüse
Zwischenmahlzeit	1 Glas Wasser/Buttermilch/Tee/Milchkaffee (+ Obst)
Mittagessen	Kartoffeln/Reis/Nudeln + Gemüse + Fleisch/Fisch/Ei Dessert: Pudding/Quarkdessert mit Obst/Kompott 1 Glas Wasser
Zwischenmahlzeit	Tee/Kaffee/Wasser (+ Joghurt)
Abendessen	Tee/Wasser/Saftschorle 1-2 Scheiben Brot + Wurst/Käse + Gemüse/Salat oder Pellkartoffeln + Kräuterquark + Hering oder Obstquark mit Haferflocken

Für die meisten Erwachsenen sind 3 Mahlzeiten am Tag ausreichend:

Frühstück - Mittagessen - Abendessen.

Dazwischen braucht Sie nur etwas zum Trinken. Kinder und auch manche Erwachsenen brauchen dazwischen jeweils *eine kleine Zwischenmahlzeit* um die Zeit bis zur nächsten Hauptmahlzeit zu überbrücken.

Bei der Planung des Wochenspeiseplans könnten Sie sich zunächst für eine Beilage und das Gemüse entscheiden und dann dazu Fleisch, Wurst, Fisch oder Ei aussuchen. Planen Sie die Lieblingsgerichte aller Familien- bzw. Tischmitglieder mit ein und ergänzen Sie diese bei Bedarf durch eine passende Vorspeise, Suppe, Salat oder Dessert. So kommt keiner zu kurz. Nutzen Sie im Winter die Vorteile der Wintergemüse (Wintersalate, diverse Kohlsorten, Wurzelgemüse) und genießen Sie im Sommer mehr die Frucht- und Blattgemüse. Regionale und saisonale Gemüse und Früchte bieten dem Körper vermehrt das, was er in der entsprechenden Jahreszeit braucht. Dabei sind die sekundären Pflanzenstoffe zur Stärkung des Immunsystems von ebenso großer Bedeutung wie die Vitamine.

Kürbissuppe



Zutaten für 2 Personen



- 500 g Kürbisfleisch (ca. 700 g mit Schale)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Sonnenblumen- oder Rapsöl
- 400 ml Gemüsebrühe
- 50 ml Milch oder Sahne
- Salz, Pfeffer, Muskat, Currypulver
- 1 EL frisch geriebener Ingwer
- 2 EL gehackte Petersilie

Zubereitung

- Den Kürbis waschen, in Spalten schneiden und die Kerne herauslösen.
- Das Fruchtfleisch von der Schale abschneiden - bei Hokaidokürbissen nur die unschönen und die grünen Stellen entfernen, die Schale kann mitgekocht und verzehrt werden - und grob würfeln.
- Die fein gewürfelte Zwiebel und Knoblauchzehe in einem Topf mit Öl glasig dünsten.
- Das grob gewürfelte Kürbisfleisch zugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen.
- Das Ganze für 25 Minuten zugedeckt leicht köcheln lassen.
- Wenn das Kürbisfleisch weich ist, den Topf vom Herd nehmen und alles mit dem Mixstab fein pürieren.
- Die Milch in die Suppe einrühren und mit Salz, Pfeffer, Muskat, Ingwer, Currypulver würzen.
- Das Ganze nochmals mit dem Mixstab schaumig rühren.
- Die Suppe im Teller mit der gehackten Petersilie bestreuen.

Tipp

- ★ Wenn der Kürbis zu groß ist, verwenden Sie nur einen Teil. Der andere Teil lässt sich im Kühlschrank bis zu einer Woche aufbewahren. Sie können auch größere Mengen der Suppe einfrieren. Wenn Sie die Sahne, die Gewürze und die Kräuter erst nach dem Auftauen zufügen schmeckt die Suppe frischer.
- ★ Eine besondere Note bekommt die Suppe mit Tomatenwürfeln oder Stückchen vom Kabeljau, die Sie am Ende noch etwa 8 Minuten in der heißen Suppe ziehen lassen.

Angaben pro Portion

Energie 97 kcal	Fett 5,1 g	Kohlenhydrate 9,4 g	Eiweiß 3,3 g	Ballaststoffe 2,4 g
--------------------	---------------	------------------------	-----------------	------------------------

Linguini mit Kohlrabiwürfelsauce



Zutaten für 4 Personen



- 320 g Linguini oder feine Fadennudeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 kg junge Kohlrabi
- 1 EL Rapsöl
- 125 ml Wasser
- 200 g saure Sahne (10% Fett)
- 100 g Kräuterfrischkäse (Rahmstufe)
- Salz, Pfeffer, Curry
- 2 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitung

- Die Nudeln nach Vorschrift zubereiten.
- Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden.
- Die Kohlrabi schälen und ebenfalls in feine Würfelchen schneiden (Schnittkanten etwa ½ cm).
- Die Zwiebel und den Knoblauch in Rapsöl glasig dünsten, mit Wasser ablöschen.
- Die Kohlrabiwürfel zugeben und zugedeckt 5 Minuten garen lassen.
- Die saure Sahne und den Kräuterfrischkäse miteinander vermischen und unter das Kohlrabigemüse rühren.
- Mit Salz, Pfeffer und Curry kräftig abschmecken.
- Das Ganze nochmals kurz aufkochen lassen.
- Das Kohlrabigemüse unter die gegarten Nudeln mischen.
- Vor dem Servieren die Schnittlauchröllchen darüber streuen.

Tipp

- ★ Beim Kauf von Kohlrabi auf kleine, zarte Ware achten. Große Früchte sind oft holzig und schmecken unangenehm "kohlig".
- ★ Frisch gehackte Kräuter lassen sich hervorragend in Portionsgröße einfrieren. Damit haben Sie das ganze Jahr über einen Vorrat für Ihre eigene Frischkäsezubereitung.

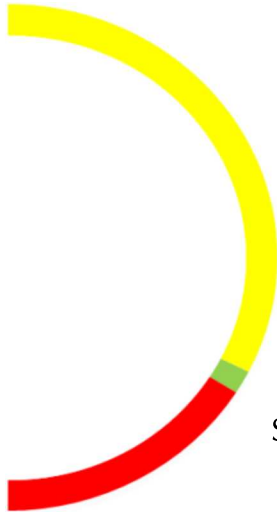
Angaben pro Portion

Energie 504 kcal	Fett 16,1 g	Kohlenhydrate 67,9 g	Eiweiß 20,3 g	Ballaststoffe 8,4 g
---------------------	----------------	-------------------------	------------------	------------------------

Würzige Hackfleischbällchen



Zutaten für 4 Personen



- 600 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Bund Petersilie
- Pfeffer, 1 Prise getrocknete Minze, 1 kleine Prise Zimt
- ½ TL Salz
- 1 Ei
- 3 EL Semmelbrösel
- Speiseöl zum Anbraten

Zubereitung

- Die Zwiebel sowie den Knoblauch schälen und sehr klein schneiden.
- Die Petersilie waschen, trockentupfen und fein wiegen.
- Das Hackfleisch, die Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie und Gewürze mit dem Ei und den Semmelbröseln gut vermischen, so dass ein leicht formbarer Teig entsteht. Bei Bedarf noch etwas Semmelbrösel dazugeben.
- Das Öl in der Pfanne erhitzen. Aus dem Teig etwa esslöffelgroße Hackfleischbällchen formen und diese von allen Seiten braun anbraten.
- Die fertigen Hackfleischbällchen im Backofen warmhalten.

Tipp

1. Die Hackfleischbällchen passen gut zu dem mediterranen Sommergemüse oder zum Taboulé.
2. Verarbeiten Sie frisches Hackfleisch möglichst rasch. Sie können die Hackfleischbällchen auch fertig anbraten und dann kurz vor dem Servieren nochmals im Backofen für 10 Minuten bei 200°C erhitzen.

Angaben pro Portion

Energie 402 kcal	Fett 29,6 g	Kohlenhydrate 2,9 g	Eiweiß 31,8 g	Ballaststoffe 0 g
---------------------	----------------	------------------------	------------------	----------------------