



Acai Bowl



Das gesunde Frühstück




Zutaten

100g gefrorenes Acai-püree
1 Banane
50g gefrorene gemischte Beeren
100g Joghurt oder Mandelmilch
2 TL Mandel/Erdnussmus
Toppings: Frische Früchte,
zuckerfreies Granola, Kokosraspeln,
Chiasamen, Nüsse,
Mandel/Erdnussmuss




Zubereitung

- 
1. Das gefrorene Acai-Püree mit der Banane, den gefrorenen Früchten, dem Joghurt/Mandelmilch und dem Mandelmus in einen Mixer geben.
 2. Alles gut mixen, und bei Bedarf die Flüssigkeit anpassen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Eventuell zwischendurch sicherstellen das alles gleichmäßig gemischt wird.
 3. Die Acai-Mischung in eine Schüssel geben.
 4. Mit den gewünschten Toppings garnieren, diese können nach Belieben angepasst werden.
 5. Sofort servieren und genießen!

Good to know!

Die Ernährungspyramide gibt grafisch die tägliche Empfehlung für verschiedene Lebensmittelgruppen wieder, sie zeigt Grundnahrungsmittel wie Getreide, Obst und Gemüse, welche die Basis bilden bis hin zur Spitze mit fettreichen, zuckerreichen Lebensmitteln. Um gesund in den Tag zu starten ist die Acai-Bowl die perfekte Entscheidung. Das viele verschiedene Obst bietet eine Vielzahl an Vitaminen, Mineralien, Antioxidantien und sorgt durch seine komplexen Kohlenhydrate für Energie. Noch dazu liefert das Mandelmus Proteine und ungesättigte Fettsäuren. Außerdem finden sich durch das Granola, die Nüsse und Samen eine Vielzahl an Ballaststoffen wieder, welche die Verdauung fördern.



Lachs-Nudeln mit Brokkoli

🕒 Ca. 40 Minuten 👤 4 Portionen

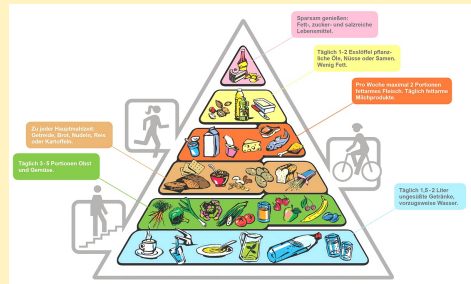


Zubereitung

1. Lachs waschen und mit Küchenpapier trockentupfen.
2. Knoblauchzehe in kleine Würfel schneiden, mit dem Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einer Marinade vermischen.
3. Die Marinade auf dem Lachs verstreichen. Lachs in der Marinade ziehen lassen.
4. In der Zeit die Nudeln in Salzwasser kochen und abgießen
5. Zwiebel in Würfel schneiden, in einem großen Topf 1 Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln glasig darin andünsten.
6. Den Lachs in 2x2 Große Stücke schneiden und zu den Zwiebeln in den Topf geben und mitdünsten, bis zur gewünschten Farbe.
7. Nudeln hinzufügen, alles gut durchrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Saure Sahne hinzufügen und gut vermischen und zugedeckt 10 Minuten auf mittlerer Stufe durchziehen lassen.
9. In der Zwischenzeit die zerteilten Brokkoli röschen in Salzwasser 5 Minuten blanchieren.
10. Zuletzt den Brokkoli zu den Lachs-Nudeln hinzufügen und Slaz, Pfeffer abschmecken und mit gehackter Petersilie überstreuen.

Zutaten

- 500g Lachsfilet ohne Haut
- 400g Vollkorn Bandnudeln
- 1 Knoblauchzehe
- 300g Brokkoli
- 1 Zwiebel
- 2-3 Esslöffel Olivenöl
- 300g Saure Sahne Salz
- Pfeffer
- 1 Esslöffel Gehackte Petersilie



Gut zu wissen

Die Ernährungspyramide, des Bundeszentrum für Ernährung, zeigt, wie ausgewogenes Essen am Tag aussehen kann/sollte. Sie gliedert Nahrungsmittel in Gruppen und zeigt, welche wir öfter essen sollten und welche nur in gewissen Grenzen. Die Basis der Pyramide steht für das, was wir viel zu uns nehmen sollten, und an der Spitze findet sich, was nur in gewissen Grenzen gut ist.

Fisch ist gesund. Laut diverser Ernährungsratgeber sollte mindestens einmal pro Woche Seefisch auf den Teller kommen, da dieser wertvolle Nährstoffe, wie beispielsweise Jod, Selen und diverse Fettsäuren, enthält

Die zweite Stufe der Ernährungspyramide beinhaltet Obst und Gemüse, was meist nur wenige Kalorien hat, dafür aber viele Vitamine und Mineralstoffe.

Guten Appetit



Vollkornnudeln mit Brokkoli Sauce

Zutaten:(2 Personen)

- 200 g Vollkorn-Muschelnudel
- 2 Stiele Basilikum
- 100 g Brokkoli Röschen
- 15 g Haselnusskerne
- 15 ml Olivenöl
- 15 ml Gemüsebrühe
- 10 g Parmesan oder Pecorino
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:(30 Minuten)

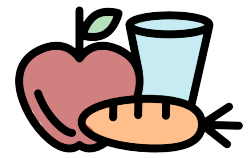


- 1) Nudeln nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser bissfest garen.
- 2) Inzwischen für das Pesto Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Brokkoli in kochendem Salzwasser in ca. 8 Minuten garen. Abgießen und ganz kalt abschrecken, dabei etwas Kochwasser auffangen. Brokkoli abtropfen lassen und mit 2–3 EL Kochwasser, Haselnusskernen, der Hälfte des Basilikums, Öl und Brühe im Mixer fein pürieren. Käse reiben, untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls nötig, noch etwas Kochwasser zufügen.
- 3) Nudeln abgießen, mit dem Pesto mischen und mit restlichem Basilikum garnieren.

Warum?

Die 10 Regeln der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) sind Leitlinien für eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Sie geben Vorschläge wie zum Beispiel den täglichen Verzehr von Gemüse und Obst, Vollkornprodukte statt Getreide und den Maßvollen Genuss von tierischen Produkten. Vollkornprodukte wie in Form von Nudeln enthalten mehr Ballaststoffe und Nährstoffe im Vergleich zu raffinierten Getreideprodukten. Basilikum, fördert den Verzehr von Gemüse und kann den Bedarf an Salz reduzieren. Brokkoli ist ein gesundes Gemüse, welches reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen ist. Haselnüsse sind eine gute Quelle für pflanzliches Protein, besitzen gesunde Fette und Ballaststoffe. Olivenöl ist eine pflanzliche Alternative anstatt von tierischen Fetten und fördert den Verzehr von gesunden ungesättigten Fettsäuren. Gemüsebrühe reduziert den Bedarf an tierischen Produkten und kann dadurch den Salzgehalt des Gerichts senken. Käse gilt als Quelle für Kalzium und Protein. Insgesamt kann das oben genannte Rezept laut den 10 Regeln der DGE als nachhaltig betrachtet werden, da es den Verzehr von Vollkornprodukten, Gemüse und pflanzlichen Proteinen fördert, saisonale und regionale Zutaten verwendet und den Einsatz von tierischen Produkten und verarbeiteten Lebensmitteln reduziert. Durch das zusätzliche Trinken eines Glases Wasser wird die Mahlzeit als äußerst gesund und ausgewogen betrachtet.

GESUNDE QUINOA-PFANNE



(Zubereitungszeit 15 min, Niveau: Einfach)

Zutaten:

- 400g. Quinoa
- 1 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehen
- 1 Stck. Ingwer
- 2 rote Paprikaschoten
- 2 orangene Paprikaschoten
- 400g. Kirschtomaten
- 300g. Erbsen
- 4 mittelgroße Kartoffeln



- 1 TL Paprikapulver (Edelsüß)
- 1 TL Paprikapulver (Rosenscharf)
- ½ TL Kreuzkümmel
- 4 EL Rapsöl
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

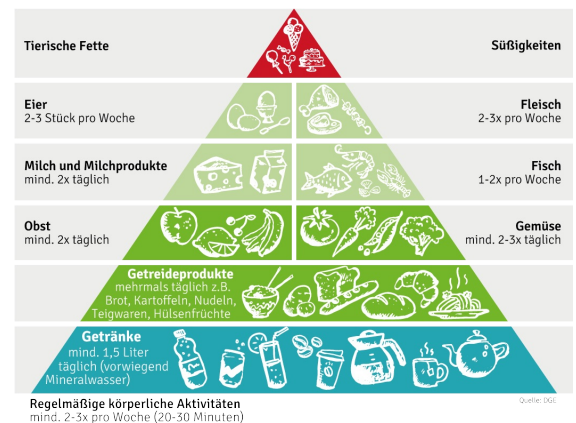
1. Quinoa waschen und in Wasser oder Gemüsebrühe garen
2. Zwiebel und Knoblauchzehen fein hacken
3. Ingwer sehr fein würfeln
4. Alle Paprika und Tomaten waschen, halbieren, entkernen und würfeln
5. Kartoffeln schälen und würfeln
6. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin anbraten, Knoblauch und Ingwer hinzufügen, kurz mitbraten und schließlich das vorbereitete Gemüse sowie die Erbsen hinzufügen
7. Alles unter geschlossenem Deckel und gelegentlichem Umrühren 10 min. köcheln lassen
8. Am Ende der Garzeit Quinoa untermischen und alles mit Gewürzen würzen

Ernährungsinfo:

- 501 kcal / Portion
- 63g. Kohlenhydrate / Portion
- 18g. Eiweiß / Portion
- 16g. Fett / Portion

} Perfekt: 50 - 100 / Tag

} Perfekt: 10 - 50g / Portion



Ernährungspyramide

- Modell der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)
- Besteht aus sechs Stufen, in denen die jeweiligen Lebensmittelgruppen durch Symbole dargestellt sind
 - Gemüse & Obst: reich an Vitaminen, Mineralstoffe & Ballaststoffe
 - Getreide & Kartoffeln: liefern Energie & Ballaststoffe
 - Milch & Milchprodukte: Quellen für Kalzium & Eiweiß
 - Fleisch, Fisch, Eier & Hülsenfrüchte: liefern Proteine & Nährstoffe
 - Fette & Öle: in Maßen verwenden
 - Süßigkeiten & Snacks: gelegentlich genießen

In der EP entspricht Quinoa der Gruppe der Vollkornprodukte (Getreide) und sollte dementsprechend regelmäßig verzehrt werden. Auch ist Quinoa glutenfrei, was den Blutzuckerspiegel langsam ansteigen lässt und Heißhungerattacken vermeidet. Die Pfanne ist außerdem reich an Gemüse, was (siehe oben) reich an Vitaminen, Mineralstoffe & Ballaststoffen ist. Dies sollte einen großen Teil unserer Ernährung ausmachen.

Rapsöl zählt als gesunde Fettquelle und enthält Omega-3-Fettsäuren. Der Zitronensaft verleiht einen erfrischenden Geschmack und liefert Vitamin C.

Zucchininudeln mit Avocado-Sauce



Zutaten: 🍴🥗

~2 🧑

- 2x kleine Zucchini
- 2x mittelgroße Avocado
- 100g Mandeln gehobelt, oder gemahlen
- Saft von 1/2 Zitrone
- Handvoll frisches Basilikum
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 1 kleine Chili
- Salz, Pfeffer, Knoblauch nach Belieben
- Pinienkerne und Cherry Tomaten als Deko

Zubereitung: 🥄

~15 Minuten ⌚

1. Zucchini waschen und mit dem Schäler in dünne Scheiben schneiden (die Mitte mit den Samen übriglassen).
2. Die Avocados schälen und entkernen
3. Avocados, Mandeln, Zitronensaft, Basilikum, sowie die Samen der Zucchini und 2 Esslöffel Öl in einen Mixer geben und pürieren bis eine glatte Sauce entsteht
4. In einer Pfanne 1 Esslöffel Öl erhitzen und die Zucchininudeln ca. 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. (Ganz Hungerige können das Anbraten auch weglassen, die Zucchininudeln sind auch roh verzehrbar)
5. Die Zucchininudeln mit der Avocado-Sauce vermischen, mit Tomaten und Pinienkernen garnieren und verzehren.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung entwickelte 10 Regeln, welche ein gesundes Essverhalten darstellen sollen. Die Zucchininudeln mit Avocado-Sauce orientieren sich an diesen Ernährungsregeln.

1. **Überwiegend pflanzliche Fette genießen:** Avocado, Mandeln, Pinienkerne und Olivenöl -> enthalten ungesättigte Fettsäuren, diese senken den Cholesterinspiegel und sind für die Gesundheit essenziell
2. **Täglich 3 Portionen Gemüse:** Zucchini als Nudeln, Avocado und Tomaten -> viele Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe
3. **Abwechslungsreiche Gerichte,** um genügend Nährstoffe aufzunehmen: ca. 10g Eiweiß, 40g Fett, 17g Kohlenhydrate und Mikronährstoffe -> vorbeugen von Krankheiten und positive Beeinflussung der Gesundheit
4. **Zucker und Salz einsparen:** Kein verarbeiteter Zucker, kaum Salz hinzugefügt -> übermäßig viel Salz erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Zucker erhöht Karies-, Übergewicht- und Diabetes-Mellitus Typ 2



Salmon Sushi Bowl

Zutaten

- 3 Portionen
- 250g Sushi Reis
- 2 EL Reisessig
- 400g Lachsfilet
- 2 Minigurken
- 2 Avocados
- 180g Edamame

Dressing Zutaten:

- 2 EL Helle Sojasauce
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL Brauner Zucker
- 2 EL Limettensaft

Gut zu wissen:

Die Ernährungspyramide gibt grafisch die tägliche Empfehlung für verschiedene Lebensmittelgruppen wieder. Sie zeigt die Grundnahrungsmittel wie Getreide, Obst und Gemüse, welche die breite Basis bilden und fettreiche oder zuckerhaltige Lebensmittel die an der Spitze stehen. Die Salmon Sushi Bowl ist ein gesundes Gericht, gemäß der Kriterien der Ernährungspyramide: sie kombiniert Reis für die Ballaststoffe, Lachs für Proteine und Omega-3-Fettsäuren, sowie eine Vielfalt an Gemüse und essentielle Vitamine. Avocado und Sesam liefern zusätzlich gesunde Fette.

Zubereitung

1. Reis nach Packungsangabe zubereiten und danach mit Reisessig mischen. Lachs abspülen, trocknen und in Würfel schneiden. Danach in Sojasauce anbraten. Gurken klein würfeln und von den Avocados das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Edamame in Salzwasser 3-5 min garen und abgießen.
2. Alle Zutaten für das Dressing miteinander verrühren.
3. Reis, Lachs, Gurken und Avocados in den Bowls anrichten und mit Sesam bestreuen. Das Dressing dazu servieren.

EINGEROLLTE GENÜSSE

Zutaten für Vollkornwraps:

- 4 Vollkorntortillas
- 400g Hühnerbrust
- Gemüse deiner Wahl (z.B. Eisbergsalat, Tomaten, Gurke)
- 1 Avocado
- Nach Bedarf: geriebene Käse oder gebratene Pilze

Vier Portionen

- Joghurt-DIP:
- 200g griechischer Joghurt
 - ½ Zitrone
 - 1 Knoblauchzehe
 - Frischer Basilikum
 - Pfeffer & Salz

- Soja-DIP:
- 3 EL Soja-Sauce
 - 1 EL Honig
 - Sesam
 - 2 EL Pflanzliches Öl
 - 1 Prise Pfeffer & Salz

Zutaten für Veggie-Rollen:

- 4 Reispapiere
- 1 Pkg. Geräucherter Tofu (ca. 175g)
- Gemüse deiner Wahl
- 1 Avocado
- Nach Bedarf: rote Kidney Bohnen



Die Hühnerbrust putzen und in kleine Streifen schneiden, nach Belieben würzen und in einer Pfanne in etwas Öl anbraten. Nach Belieben würzen.

Die Tortillas in einer Pfanne oder in der Mikrowelle erwärmen.

Währenddessen das Gemüse und die Avocado in kleine Würfel oder in kleine Streifen schneiden. Diese dann zusammen mit den Hähnchenstreifen auf der Tortilla verteilen, diese unten einschlagen und anschließend seitlich einrollen.

Den Tofu in Streifen schneiden dann auf mittlerer Stufe in der Pfanne mit etwas Rapsöl anbraten, bis dieser eine goldene Farbe annimmt.

Anschließend das Gemüse und die Avocado klein schneiden.

Das Reispapier wird für 1 bis 2 Minuten in lauwarmes Wasser getunkt.

Daraufhin wird dieser auf ein Teller bereitgelegt und mit dem Tofu und dem Gemüse belegt. Zum Schluss wird das Reispapier behutsam gerollt.

*Für die Zubereitung der Dips, alle Zutaten miteinander vermengen.
Bei Bedarf können die Dips auch als Dressing in den Röllchen verwendet werden.*

Diese Rezepte basieren auf den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und entsprechen folgenden empfohlenen Ernährungsstandards:

- I. Regel Nr.1 „Lebensmittelvielfalt genießen“ durch Verwendung von z.B. verschiedenen Proteinquellen wie Hähnchen oder Tofu
- II. Regel Nr.2 „Gemüse oder Obst“ durch das viele verschiedene Gemüse in der Füllung
- III. Regel Nr.3 „Vollkorn wählen“ für eine extra ballaststoffreiche Ernährung -> Vollkorn- statt Weizentortillas
- IV. Regel Nr.5 „Gesundheitsfördernde Fette benutzen“ durch Verwenden von pflanzlichen Ölen wie Rapsöl