



G'sund Essen & G'sund Bleiben

Landjugend Rezeptsammlung
und Tipps

TOPFENNOCKERL MIT GEMÜSESAUCE

2 Portionen | ca. 20 Minuten

Zutaten:

Für den Teig:

120 g Magertopfen
150 g Weizenvollkornmehl (optional Weizenmehl glatt)
2 Eier
½ TL Salz
ca. 50 ml Milch



Für die Gemüsesauce:

500 g Gemüse (z.B. 150 g Paprika, 150 g Zucchini, 200 g Tomaten, etc.)
1 kleine Zwiebel und 2 Zehen Knoblauch
ca. 250 ml Tomatensauce/Tomaten Passata
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum, evtl. etwas Chilipulver
Parmesan und Mozzarella (zum Anrichten)

Zubereitung:

1. Einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.
2. Für den Teig alle Zutaten in einer Schüssel mit einem Kochlöffel gut verrühren.
3. Knoblauch und Zwiebel fein hacken. Gemüse putzen und würfelig schneiden.
4. Olivenöl erhitzen, Zwiebel kurz anschwitzen und anschließend restliches Gemüse sowie Knoblauch dazugeben. Alles kurz anrösten.
5. Mit der Tomatensauce aufgießen und köcheln lassen.
6. Danach salzen und mit den Gewürzen abschmecken.
7. Mit Hilfe von zwei Kaffeelöffeln den Teig ins kochende Wasser geben. Wenn die Nockerl an der Oberfläche schwimmen ca. 2 Minuten ziehen lassen und anschließend abschöpfen.
8. In die Tomatensauce geben und mit geriebenem Parmesan sowie in Würfel geschnittenen Mozzarella anrichten.

HOMEMADE (N)ICE CREAM

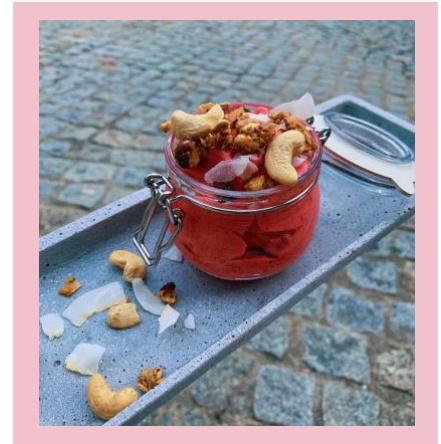
2 Portionen | ca. 5 Minuten

Zutaten:

- 1 kleine Banane
- 200 g gefrorene Himbeeren
- 3 EL Naturjoghurt
- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Alle Zutaten mit Hilfe eines starken Stabmixers, „Smoothie Maker“ oder ähnlichem Küchengerät fein vermischen.
2. In einer Schüssel nach Lust und Laune mit verschiedenen Toppings anrichten, z.B.:
 - Frische Beeren
 - Nüsse
 - Granola



ORANGEN-SCHOKO PUDDING

Zutaten:

- 500 ml Milch
- 40 g Maizena
- Zucker nach Bedarf
- 50 g Orangenschokolade
- 1 EL Kakaopulver

Zubereitung:

1. Maizena mit etwas Milch klumpchenfrei glattrühren.
2. Die restliche Milch aufkochen. Orangenschokolade, Zucker und Kakaopulver dazugeben.
3. Wenn die Orangenschokolade geschmolzen ist, die Milch-Maizena Mischung mit einem Schneebesen in die Masse einrühren.
4. Unter ständigem Rühren aufkochen und 2–3 Minuten lang kochen lassen, bis der Pudding die gewünschte Konsistenz erreicht hat.
5. In Gläser füllen und abkühlen lassen.



GRANOLA

für 1 großes Vorratsglas

Zutaten:

- 100 g Honig
- 3 EL Wasser
- 3 EL Rapsöl
- 2 Msp. Salz
- 1 TL Zimt gemahlen
- 150 g Haferflocken
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 120 g Nüsse nach Geschmack (gehackt)
- 4 EL Leinsamen geschrotet
- 100 g Trockenfrüchte nach Geschmack (z.B. Rosinen)



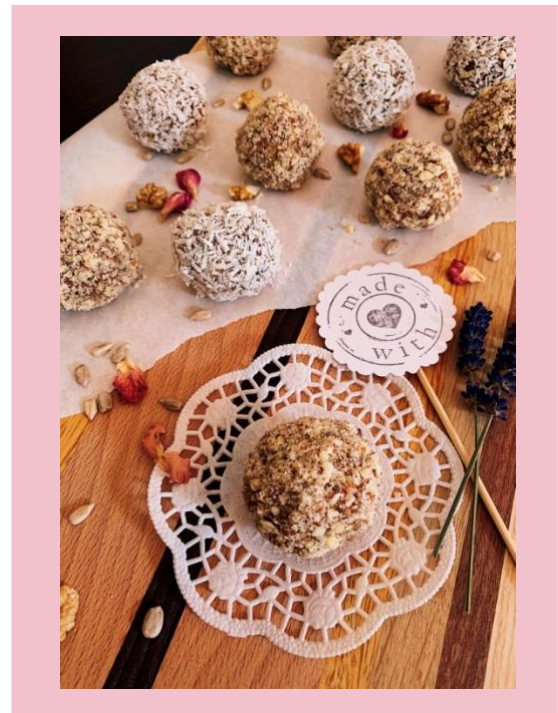
Zubereitung:

1. Das Backrohr auf 140°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Salz, Wasser, Öl, Honig und Zimt in einen Topf geben und erwärmen bis ein Sirup entsteht.
3. Die Nüsse klein hacken.
4. Alle restlichen Zutaten (mit Ausnahme der Trockenfrüchte) in eine große Schüssel geben und vermischen.
5. Den vorher zubereiteten Sirup darüber gießen und alles gut vermischen.
6. Die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen und ins Backrohr schieben.
7. Das Granola ca. 45 Minuten goldbraun rösten, dabei alle 10 Minuten durchrühren.
8. 10 Minuten vor Ende der Backzeit die Trockenfrüchte hinzugeben.
9. Mit Joghurt und frischem Obst der Saison genießen.
10. Tipp: Apfelchips, Rosinen, getrocknete/frische Beeren sowie Schokosplitter peppen das Ganze noch etwas auf.

ENERGIEKUGELN

Zutaten:

- ¼ l Apfelsaft
- 50 g Maismehl
- 50 g Weizenvollkornmehl
- 1 EL Honig
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 1 EL Zitronensaft
- ½ TL Zimt
- 100 g Trockenfrüchte
- 100 g Nüsse nach Wahl gemahlen
- 100 g Nüsse nach Wahl gehackt
- Zum Wälzen: Kokosette oder geriebene Nüsse



Zubereitung:

1. Saft mit Mais und Weizenvollkornmehl in einem kleinen Kochtopf gut verrühren.
2. Anschließend erwärmen und ca. 2 Minuten kochen lassen (es soll eine festere Masse entstehen). Aufquellen und abkühlen lassen.
3. Honig, Vanillezucker, Zitronensaft und Zimt zur ausgekühlten Masse geben. Trockenfrüchte sehr klein hacken und dazugeben. Nüsse ebenfalls dazu geben und unterrühren.
4. Kleine Kugeln formen und diese in Kokosette oder geriebene Nüsse wälzen. Die Bällchen anschließend in Konfektförmchen legen.

SESAMWECKERL

ca. 15 – 20 Stück

Zutaten:

- 1 kg Weizenmehl glatt
- 1 TL Salz
- 2 EL Backmalz
- 20 g frische Germ
- 570 g lauwarmes Wasser
- Sesamkörner zum Bestreuen
- 1 Ei zum Bestreichen



Tipp: Es können auch andere Samen oder Körner zum Bestreuen verwendet werden.

Zubereitung:

1. Mehl in eine große Rührschüssel geben und eine kleine Grube formen. Die Grube mit lauwarmem Wasser füllen und die Germ hineinbröseln. Backmalz ebenfalls in die Grube geben und mit etwas Mehl bedecken. Für ca. 5 Minuten stehen lassen.
2. Danach die restlichen Zutaten hinzufügen und zu einem glatten Teig verkneten. Diesen anschließend ungefähr 30 Minuten rasten lassen.
3. Den Teig in 15–20 Stücke teilen, zu Weckerln formen und weitere 10 Minuten gehen lassen
4. Das Ei verquirlen, die Weckerl damit bestreichen und mit Sesam bestreuen.
5. Anschließend die Weckerl bei 210° Heißluft für ca. 20 Minuten backen.
6. Damit die Weckerl richtig schön knusprig werden, eine Schüssel mit Wasser während der Backzeit ins Rohr geben.

SCHNELLE DINKELWECKERL

ca. 20 Stück

Zutaten:

- 1 kg Dinkelvollkornmehl
- 1 TL Salz
- evtl. ½ TL Kümmel
- 1 EL Brotgewürz
- je 2 EL Sonnenblumenkerne, Sesam und Leinsamen
- 2 Pkg. Trockengerst
- ca. ¾ l lauwarmes Wasser (evtl. mehr oder weniger)



Zubereitung:

Alle trockenen Zutaten vermischen und anschließend mit lauwarmem Wasser zu einem Teig verkneten. Brötchen formen, mit Körnern bestreuen und bei 200°C ca. 20 Minuten backen.

Tipp: Am besten lassen sich die Weckerl mit einem Eisportionierer formen, da der Teig eher weich ist.

SÜßKARTOFFEL-INGWER SUPPE

Zutaten:

500 g Süßkartoffeln

200 g Karotten

1 große Zwiebel

10 g Ingwer

Oliveöl

1 l Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer, Curry, Kurkuma

100 g Crème fraîche



Zubereitung:

1. Süßkartoffeln und Karotten waschen, schälen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und ebenfalls grob hacken. Ingwer schälen und klein schneiden.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel dazugeben und 2 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Anschließend Knoblauch, Süßkartoffel und Karotten sowie den Ingwer dazugeben. Alles noch einmal kurz mitrösten und mit der Brühe aufgießen.
3. Bei mittlerer Hitze 20–25 Minuten köcheln lassen.
4. Mit Salz, Pfeffer, Curry und Kurkuma würzen und mit einem Pürierstab fein pürieren.
5. Crème fraîche unterrühren und warm servieren.

AUFSTRICHE

ROTE-RÜBEN-KREN-AUFSTRICH

Zutaten:

400 g gekochte Rote Rüben
250 g Sauerrahm
50 g Kürbiskerne
1 Bund Schnittlauch
2 EL Kren gerieben
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

1. Die gekochten Roten Rüben im Standmixer pürieren und auf einem Sieb abtropfen lassen. Rüben mit Sauerrahm und Kürbiskernen mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Schnittlauch fein schneiden und mit Kren in die Rübenmasse rühren.
3. In Schraubgläsern gefüllt hält sich der Aufstrich bis zu 7 Tagen im Kühlschrank.

Tipp: Mit Schnittlauch, Kren und Kürbiskernen garnieren.

HUMMUS

Zutaten:

1 Dose Kichererbsen (400 g)
2 EL Tahin (Sesammus)
½ Knoblauchzehe
Saft einer ½ Zitrone
natives Olivenöl extra
Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung:

1. Die Kichererbsen abtropfen lassen, dann mit dem Tahin in den Mixer füllen. Den Knoblauch schälen und hinzufügen, den Saft der Zitrone in den Mixer gießen und 4 EL Öl dazugeben.
2. Je nach persönlicher Vorliebe ganz glatt oder grob pürieren, falls nötig mit etwas Wasser verdünnen.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten.

Tipp: Für noch mehr Pep können getrocknete Tomaten mitgemixt werden. Um es cremiger zu machen, kann ein Teil des Kicherebsenwassers anstatt Wasser zum Verdünnen verwendet werden.

KÜRBISKERN-AUFSTRICH

Zutaten:

2 EL Kürbiskerne

250 g Topfen mager

250 g Sauerrahm

2 EL Kürbiskernöl (nach Geschmack kann auch mehr verwendet werden)

1 EL verschiedene Kräuter

Salz

Pfeffer

Zubereitung:

1. Kürbiskerne fein hacken.
2. Anschließend alle Zutaten miteinander vermischen.
3. Mit Salz und Pfeffer gut abschmecken.

Tipp: Mit Kürbiskernen und ein paar Tropfen Kürbiskernöl garnieren.



BUNTE WRAPS

4 Stück

Zutaten:

- 4 Tortillas
- 4 kleine Karotten
- 100 g gekochte Rote Rüben
- 1 EL Sauerrahm
- 1 EL Joghurt
- Zitrone
- 1 EL Kren gerieben
- 8 große Blätter Salat (nach Saison)
- 100 g Couscous
- Essig (nach Geschmack)
- Öl (nach Geschmack)
- 1 Handvoll Walnüsse gehackt
- 1 Pkg. (150 g) Feta



Tipp: Je nach Saison kann mit dem Gemüse variiert werden.

Zubereitung:

1. Couscous laut Packungsanleitung kochen und abkühlen lassen.
2. Karotten und Rote Rüben jeweils in eine extra Schüssel reiben.
3. Geriebene Rote Rüben mit Sauerrahm, Joghurt, Kren und mit etwas Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Salat waschen.
5. Den ausgekühlten Couscous mit etwas Essig und Öl abschmecken.
6. Tortillas mittig mit der Roten-Rüben-Mischung, den geriebenen Karotten, dem Salat und dem Couscous belegen.
7. Anschließend zu Wraps zusammenrollen.
8. In Butterpapier einrollen, mit einer Schnur befestigen und mittig durchschneiden.

♥ Tipps und Tricks für eine vollwertige Ernährung ♥

Gründe für eine ausgewogene Ernährung

- Du steigert deine geistige Leistungsfähigkeit
- Du steigert deine körperliche Fitness
- Du erhöhst deine Lebensqualität
- Du hast mehr Energie im Alltag
- Du fühlst dich wohler
- Du bist stressresistenter
- Du schläfst besser

Ausgewogene Ernährung

- Regelmäßige Mahlzeiten (3–5 Mahlzeiten pro Tag)
- Mahlzeitenzusammenstellung anhand des Tellermodells (die Hälfte des Tellers Gemüse und/oder Salat, je ein 1/4 des Tellers Kohlenhydrate bzw. Eiweiß)
- Vollkornprodukte bevorzugen (höherer Ballaststoffgehalt)
- Bunte Gemüse-, Salat- und Obstauswahl (am besten regional und saisonal)
- Lebensmittel mit sowohl tierischem als auch pflanzlichen Eiweiß einplanen (z. B. Milchprodukte, Ei, Hülsenfrüchte ...)
- Zuckerfreie Getränke bevorzugen
- Zucker- und fettreiche Lebensmittel, sowie Alkohol in Maßen genießen
- Hochwertige pflanzliche Öle verwenden (z. B. Raps- oder Leinöl)
- Speisen mit Kräutern und Gewürzen verfeinern
- Süßigkeiten genießen und nicht unachtsam nebenbei essen
- Langsam essen, gut kauen und sich beim Essen nicht ablenken lassen
- Regelmäßig Bewegung im Alltag einplanen

In einer gesunden und ausgewogenen Ernährung gibt es keine Verbote!

Quellen: www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge (Letzter Zugriff am 01.09.2020)
Höfler, E. & Sprengart, P. (2018). Praktische Diätetik. Grundlagen, Ziele und Umsetzung der Ernährungstherapie (2., überarbeitete und erweiterte Auflage)