



Rezepte

für einen gesundheitsfördernden Lebensstil

Einleitung

Bestimmt haben Sie persönliche Standardgerichte, die Sie aus dem Stehgreif kochen können und für die Sie auch ohne Rezept alle Zutaten einkaufen könnten. Solche Gerichte braucht es, um schnell eine leckere und sättigende Mahlzeit zu zaubern, die allen schmeckt. Hier finden Sie nun einige Ideen, die vielleicht zu Ihren neuen Lieblingsrezepten werden können und Sie zudem bei einer gesundheitsfördernden Ernährung unterstützen. Drei Bereiche bilden dabei den Schwerpunkt: Frühstück, Gemüse und Feiern.

Ein guter Start in den Tag kann mit einem entspannten **Frühstück** gelingen. Die vorgestellten Rezepte lassen sich gut vorbereiten oder auch mitnehmen, falls Sie eher später essen möchten. Es sind sowohl kalte als auch warme und sowohl süße als auch herzhaftes Frühstücksideen dabei – vielleicht auch für Ihren Geschmack?

Gemüse und Obst haben in einer gesundheitsfördernden Lebensmittelauswahl nach dem DGE-Ernährungskreis und den 10 Regeln der DGE den größten Anteil. In den vorgestellten Rezepten spielen sie die Hauptrolle und es gibt **Gemüse satt**. Richten Sie sich hier nach den Portionsgrößen von „5amTag“, abwiegen ist nicht nötig, außer es steht eine Grammangabe dabei. Ist Ihnen die Menge eines Gerichtes doch einmal zu viel, können Sie eine Portion meistens gut für eine weitere Mahlzeit aufbewahren. Hinweise dazu finden Sie bei **„Aus 1 mach 2“**.



Gestalten Sie Ihre Mahlzeit rund um das Gemüse und bleiben Sie je nach verfügbarem Angebot variabel. Variieren Sie die verwendeten Gemüse- und Obstsorten je nach Saison. Legen Sie dabei Wert auf Regionalität und Frische. Vorschläge finden Sie unter **„Abwandlung“**. Sie können auch auf tiefgefrorenes Gemüse und Obst zurückgreifen, dieses wird zum optimalen Erntezeitpunkt frisch verarbeitet. Besonders Hülsenfrüchte lassen sich gut als Konserve bevorraten und sind so schnell zubereitet.

In der Regel sind die Rezepte für 2 Portionen berechnet. Für **Feiern** werden 6 Portionen gekocht. Sie können die Mengen aber auch an Ihre Personenzahl anpassen oder die Möglichkeit des Vorkochens nutzen. Indem Sie ganze Mahlzeiten oder auch einzelne Komponenten, z. B. Reis, Kartoffeln, Nudeln oder Hülsenfrüchte vorbereiten, sparen Sie Zeit.

Nutzen Sie die Vorlage des **Wochenspeiseplaners**, um Ihre Mahlzeiten und Einkäufe zu planen. So haben Sie die benötigten Zutaten zum richtigen Zeitpunkt vorrätig und vermeiden Lebensmittelverschwendung.



Die meisten der hier vorgestellten Rezepte sind mit dem Logo **„Empfohlen von IN FORM in Kooperation mit der DGE“** versehen. Dieses Logo erhalten Rezepte, die unter anderem in puncto Zutaten und Nährstoffzusammensetzung überzeugen.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	3
Inhaltsverzeichnis.....	4



Frühstück 7

Basismüsli.....	7
Knuspermüsli.....	8
Vollkornbrot	11
Körniger Kräuterfrischkäse.....	11
Porridge.....	13
Smoothie Bowl.....	14
Overnight Oats.....	15
Rührei.....	16
Waffeln.....	18
Grüner Smoothie.....	19



Gemüse satt 20

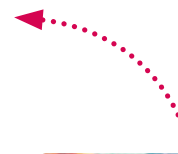
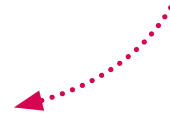
Kichererbsen-Gemüse-Curry.....	23
Gemüsequinoa mit Hähnchenbrust.....	25
Linsenbolognese mit Gemüsenudeln.....	27
Vollkornnudeln mit leichter Käsesoße.....	29
Gemüseauflauf mit Blumenkohlsoße.....	30
Leipziger Allerlei mit Blumenkohlreis.....	32
Bohnen-Patties.....	33
Joghurtdressing.....	34
Essig-Öl-Dressing.....	35
Salatteller.....	37
Linsensalat Winter.....	38
Linsensalat Sommer.....	39
Kichererbsensalat Sommer und Winter.....	40
Vollkornwraps.....	42



Feiern

44

Grillgewürz.....	45
Pizza.....	47
Putenroulade mit Ofengemüse.....	49
Kürbis-Kartoffelgratin.....	51
Gemüse-Quiche.....	52
Käsekuchen mit Aprikosen.....	55
Vollkorn-Biskuitboden und Quarkcreme mit Erdbeeren.....	57
Hefekuchen mit Pflaumen.....	59



Mein Wochenspeiseplaner

60

Impressum.....	63
----------------	----



Das Rezept zum Rührei
finden Sie auf Seite 16.



