



Gefüllte Wraps



Puten-Sesam-Spießchen

mit fruchtigem Frischkäse Dip



Linsenchili



Müsliriegel

ZUTATEN

Zutaten für ca. 6 Wraps:

- 120 g Vollkornweizenmehl
- 20 g Maisstärke
- 1 Prise Salz
- 1 Ei
- 350 ml Milch
- 20 g Rapsöl

Zutaten für die Füllung:

- 1 Becher Schmand oder Frischkäse
- 1 TL mittelscharfer Senf
- Salz und Pfeffer
- frische Kräuter nach Belieben

Ca. 10 Scheiben Putenbrustaufschnitt
einige Blätter Salat

Gemüse der Saison, z. B.:

- 4 Radieschen
- 1 große Karotte
- 4 Lauchzwiebeln

- Mehl und Stärke mit Salz und Milch glatt rühren, ein paar Minuten quellen lassen.
- Anschließend das Ei untermischen und aus dem Teig dünne Pfannkuchen in einer Pfanne mit Öl ausbacken.
- Für die Füllung: Schmand/ Frischkäse mit Senf und Kräutern glattrühren und abschmecken.
- Karotte und Radieschen raspeln und Lauchzwiebeln in Ringe schneiden.
- Die abgekühlten Pfannkuchen auslegen. Diese mit dem Dip bestreichen, Salat und das geschnittene Gemüse sowie die Putenbrust gleichmäßig darauf verteilen. Jetzt die Pfannkuchen mit Pergamentpapier aufrollen und über Nacht ziehen lassen.

ZUTATEN

Zutaten für 12 Spießchen:

- 500 g Putenbrust
- Salz, Paprikapulver
- 50 g Sesamkörner
- 12 Holzspieße
- 1 EL Rapsöl

- Die Putenbrust in Streifen schneiden. Streifen auf Holzspieße aufspießen und mit Salz und Paprikapulver würzen. Die Spieße in Sesam wälzen und von beiden Seiten in heißem Fett braten.

ZUTATEN

Fruchtiger Frischkäse Dip

- 200 g Frischkäse (Rahm- oder Joghurtfrischkäse)
- 5 EL Orangensaft
- 2 Spritzer Zitronensaft
- etwas Basilikum
- Salz und Pfeffer

- Für den Dip alle Zutaten miteinander verrühren und abschmecken.
- Spießchen schmecken auch kalt sehr gut und eignen sich deshalb hervorragend fürs Büro. Serviert zu einem sommerlichen Salat oder einem Salat der Saison. Ein echter Genuss.

ZUTATEN

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Paprika
- 2 EL Rapsöl
- 500 g Rinderhack
- 500 g passierte Tomaten
- 300 ml Brühe
- 150 ml Rotwein
- 2 EL Petersilie
- 200 g Creme Fraîche
- 300 g Rote Linsen
- Salz, Pfeffer, Zimt

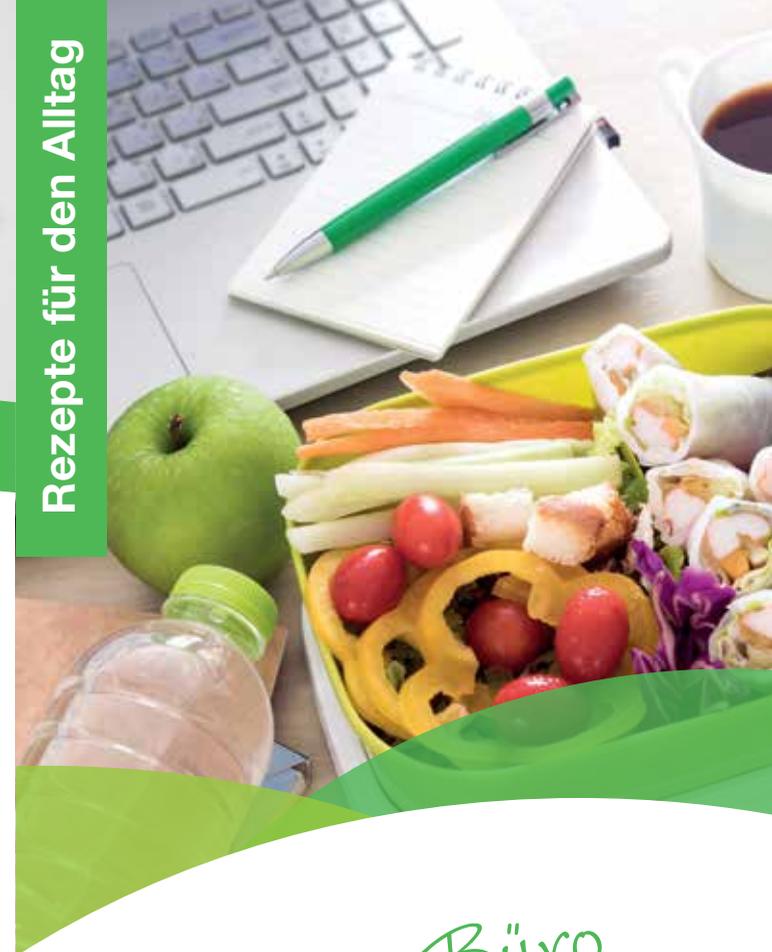
- Zwiebel und Knoblauch fein hacken und den Paprika würfeln.
- Das Öl in einem Topf erhitzen und Hackfleisch, Zwiebel, Knoblauch und den Paprika dazu geben. Kräftig anbraten.
- Mit Tomaten, Brühe und Rotwein ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken. 10 Minuten köcheln lassen.
- Die Linsen dazu geben und das Ganze nochmals ca. 20 Minuten köcheln lassen.
- Das Linsenchili im offenen Topf einkochen und mit Petersilie und Creme Fraîche vermengen.
- Hier gilt das Prinzip „Einmal kochen, zweimal essen“!

ZUTATEN

Zutaten für 20 Stück

- 50 g Haselnüsse
- 50 g Kürbiskerne
- 100 g Feigen
- 50 g Backpflaumen
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 2 Äpfel
- 150 g Haferflocken
- 150 g Weizenmehl (Vollkorn)
- 1/4 l Wasser
- 5 EL Öl
- 100 g Rosinen
- 1/2 TL Jodsalz
- 1 EL Honig
- 1 EL Zimt

- Haselnüsse, Kürbiskerne, Feigen und Backpflaumen grob hacken, (wer es feiner möchte, fein hacken). Die Äpfel raspeln.
- Mehl und Haferflocken in eine Schüssel geben.
- Wasser, Öl und die restlichen Zutaten untermischen, mit Salz, Honig und Zimt abschmecken und alles zu einem Teig kneten.
- Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig gleichmäßig ausstreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 30 Minuten backen. Den noch warmen Teig in 20 Portionen schneiden und auskühlen lassen.
- Aufbewahren kann man die Riegel in einer Blechdose oder dergleichen unter Verwendung des Backpapiers als Zwischenschicht, damit die Riegel nicht zusammenkleben.



Rezepte für den Alltag

Gutes fürs Büro und unterwegs

... Schnelle Rezepte für
einen gesunden Arbeitsalltag



Bunter Salat im Glas

ZUTATEN

Zutaten für 1 Portion im Glas:

- 12 Salatblätter (gerne gemischt, z. B. Kopfsalat, Radicchio, Lollo Rosso)
- 1 Tomate
- 50 g Schafskäse
- 2 Scheiben gekochter Schinken
- 3 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise Zucker
- 2 Msp. mittelscharfer Senf
- 2 EL Öl
- 2 EL geröstete Pinienkerne
- 4 TL Kresse

- Salatblätter putzen, waschen und trocken schleudern.
- Lollo Rosso-Blätter halbieren, Radicchioblätter in 1 bis 2 cm breite Streifen schneiden.
- Schinken in Streifen schneiden. Tomate waschen, putzen und in 1 cm große Würfel schneiden. Schafskäse ebenfalls würfeln.
- Aus Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker, Senf und Öl eine Marinade rühren.
- Tomaten mit Schafskäse, 1 EL Pinienkerne, 2 TL Kresse und mit der Hälfte der Marinade vermischen. Die restliche Marinade in das Glas unten geben, dann den Schafskäse-Tomatenmix darauf geben, obendrauf Salate verteilen. Mit der restlichen Kresse und den übrigen Pinienkernen bestreuen.
- Vor dem Essen nochmal im Glas gut mischen.



Heidelbeer-Milchshake

ZUTATEN

Zutaten für 2 Gläser:

- 100 g Heidelbeeren (frisch oder tiefgekühlt)
- 300 ml Milch
- 200 g Heidelbeerjoghurt

- Die gewaschenen bzw. aufgetauten Heidelbeeren mit der Milch und dem Joghurt in einen standfesten Becher geben und mit dem Pürierstab zu einem cremigen Shake verarbeiten.

Tipp:

Der Shake kann nach Belieben mit Honig gesüßt werden. Die Heidelbeeren können auch durch andere Beeren oder Früchte ersetzt werden. Entsprechend auch den Fruchtjoghurt verwenden.



Kürbisflammkuchen

ZUTATEN

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Dinkelfeinemehl 610
- 3/4 Würfel Frisch-Hefe
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker

Für den Belag:

- 300 g Hokkaido-Kürbis
- 2 Zwiebeln
- 2 Äpfel oder Birnen
- 200 g Magerquark
- 100 g Creme Fraîche
- 1 Eigelb
- Salz und Pfeffer
- 30 g Kürbiskerne
- 100 g gehackte Kräuter (z. B. Kresse, Schnittlauch...)

- Teig: Mehl mit Hefe, Salz und Zucker mischen, mit ca. 200 ml lauwarmem Wasser zu einem Teig verkneten bis er sich vom Schüsselrand löst. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.
- Backofen auf 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Belag: Kürbis waschen und hobeln, Zwiebeln schälen, Äpfel waschen und alles in kleine Würfel schneiden.
- Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu 4 dünnen, länglichen Fladen ausrollen und auf ein Backblech mit Backpapier legen.
- Quark mit Creme Fraîche und Eigelb verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Fladen streichen, einen schmalen Rand freilassen. Mit Kürbis, Zwiebeln und Äpfeln belegen.
- Nach Belieben mit Kürbiskernen bestreuen, im Backofen 10-15 Minuten goldbraun backen
- Die Flammkuchen aus dem Ofen nehmen und mit Kräutern bestreut servieren.



Erdäpfelkäse

ZUTATEN

Zutaten für 4 Portionen:

- 250 g Sauerrahm
- 5 mittelgroße Pellkartoffeln, vom Vortag
- 1 Zwiebel, feingehackt
- Knoblauch, evtl.
- Salz und Pfeffer
- Paprikapulver

- Die gekochten und geschälten Kartoffeln mit der Gabel zerdrücken, Zwiebeln und Sauerrahm untermengen, mit Knoblauch und Gewürzen abschmecken.
- Dazu reicht man frisches Bauernbrot!

Tipp:

Paprikawürfel, Schnittlauchröllchen oder Eier zum Strecken unterheben.

Tipps

- Erstellen Sie sich einen Kochwochenplan, somit können Reste besser verplant werden.
- Kochen Sie größere Mengen bei Spätzle oder Kartoffeln (in der Schale aufbewahren, da sie sich besser halten). Spätzle lassen sich sehr gut einfrieren. Am Tag früh aus der Gefriertruhe nehmen, abends mit etwas gehobeltem Gemüse in der Pfanne anbraten und noch etwas Käse darüber reiben.
- Kochen Sie mehr Nudeln und bereiten Sie sich einen Nudelsalat für die Mittagspause zu.
- Mehr Gemüse kochen und am nächsten Tag daraus eine Gemüsecremesuppe zubereiten.
- Wenn es sehr schnell gehen soll, sind vorgefertigte Produkte auch einmal ok, aber unbedingt darauf achten, dass die Zutatenliste kurz ist.
- Kochen Sie Suppen vor und erwärmen Sie diese in der Mittagspause.
- Gesunde "Pausenbrote" sollten folgende Komponenten enthalten:
 - Getreide, am besten Vollkorn, da es lange sättigt und wichtige Kohlenhydrate liefert
 - Milchprodukte versorgen uns mit hochwertigem Eiweiß.
 - Obst und Gemüse liefern sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe.
- Salatdressing gleich für eine Woche zubereiten, dies hält sich gut im Kühlschrank
- Greifen Sie ruhig auf Tiefkühllobst und -gemüse zurück, dadurch lässt sich die Zubereitungszeit verkürzen.
- Bereiten Sie Fleisch- und Gemüsesoßen für Nudeln vor und frieren Sie diese portionsweise ein.
- Legen Sie sich einen Grundstock an Lebensmitteln an, wie Nudeln, Reis, Mehl, Dosentomaten.