



12 Monatsrezepte für die leckere, gesunde Küche

Inhalt

■	Januar	3
	Filet mit Paprika aus dem Wok	
■	Februar	4
	Gemüsefrikadellen mit Kräuterquark	
■	März	5
	Chili con Carne	
■	April	6
	Bulgursalat	
■	Mai	7
	Mini-Hamburger	
■	Juni	8
	Mediterranes Ofengemüse mit Zaziki	
■	Juli	9
	Pizza	
■	August	10
	Indische Putenspieße mit Curryjoghurt	
■	September	11
	Gemüse-Tarte	
■	Oktober	12
	Bauerntopf	
■	November	13
	Spinat-Lachs-Lasagne	
■	Dezember	14
	Toastvariationen	
	Impressum	15



Filet mit Paprika aus dem Wok

Zutaten für 4 Personen:

500 g Schweine- oder Rinderfilet
1 Eiweiß
3 EL Sojasoße
2 TL Speisestärke
2 grüne und 2 rote Paprikaschoten
4 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe
1 Chilischote
4 EL Rapsöl
100 ml Brühe
4 EL Traubensaft
Salz, Zucker

*Dazu passen
Vollkornreis oder -nudeln*

Zubereitung:

- Filet abspülen, trocken tupfen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden
- Eiweiß mit 2 Esslöffeln Sojasoße und der Speisestärke verquirlen
- Fleischstreifen darin etwa 15 Minuten marinieren
- Paprikaschoten waschen, putzen und würfeln
- Zwiebeln schälen, längs halbieren und würfeln
- Chilischote längs aufschlitzen, die Samen herauskratzen und in dünne Streifen schneiden
- Wok oder eine Pfanne erhitzen und 2 EL Rapsöl hinein geben
- Fleisch darin bei starker Hitze portionsweise anbraten
- Fleisch herausnehmen und in eine Schüssel geben
- Restliches Öl in den Wok geben und Zwiebeln glasig dünsten
- Restliches Gemüse dazugeben
- Knoblauchzehe schälen, klein schneiden und über das Gemüse geben
- Brühe, Traubensaft und nach Geschmack 1-2 EL Sojasoße sowie das Fleisch mit seinem Saft hinzufügen
- Alles einmal kurz aufkochen lassen
- Mit Salz und Zucker abschmecken

Nährwerte pro Portion:

300 kcal 13,4 g Fett 10,4 g Kohlenhydrate 31,4 g Eiweiß



Gemüsefrikadellen mit Kräuterquark und Kartoffelecken

Zutaten für 4 Personen:

500 g gemischtes Gemüse	1 kg Kartoffeln
etwas Gemüsebrühe	2 EL Rapsöl
2 Eier	Salz, Paprikapulver
3 EL zarte Haferflocken	evtl. Sesam oder Kümmel
2 EL Semmelbrösel	
2 EL Zitronensaft	500 g Magerquark
2 EL Rapsöl	100 ml Mineralwasser
Salz, Pfeffer	1 Bund frische Kräuter
	Knoblauch, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Gemüse waschen und auf einer Reibe grob raspeln
- Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden
- Gemüsebrühe aufkochen und Gemüse darin ca. 3 Minuten kochen
- Brühe abgießen und Gemüse leicht abkühlen lassen
- Eier, Haferflocken, Semmelbrösel, Gewürze, 1 EL Zitronensaft und Gemüse vermischen
- Masse zu Frikadellen formen und in Rapsöl bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten braten, dabei mehrfach wenden

- Quark mit Mineralwasser und 1 EL Zitronensaft cremig rühren
- Kräuter waschen und hacken
- Knoblauch pressen und alles zusammen mit Salz und Pfeffer untermischen

- Kartoffeln schälen und längs achteln
- In eine Schüssel geben und mit 2 EL Rapsöl gründlich vermischen
- Mit Paprikapulver und Salz bestreuen und noch einmal vermischen
- Kartoffeln nicht zu dicht auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen
- Evtl. noch mit Kümmel oder Sesam bestreuen
- Bei 200°C ca. 30 Minuten backen
- Mit einer Gabel prüfen, ob die Ecken gar sind

Nährwerte pro Portion:

509 kcal 17,9 g Fett 55 g Kohlenhydrate 28,5 g Eiweiß



Chili con Carne

Zutaten für 4 Personen:

400 g Rinder-Hackfleisch
2 EL Rapsöl
1 Zwiebel
350 g Suppengrün
1 grüne Paprika
500 g Tomaten aus der Dose
1 Tube Tomatenmark
300 ml Gemüsebrühe
1 Dose Kidneybohnen
½ Dose Mais
Salz
Knoblauch, Chilipulver, Paprikapulver, Pfeffer, Thymian

Zubereitung:

- Suppengrün und Paprika waschen und in Würfel schneiden
- Zwiebel schälen und in kleine Stücke schneiden
- Tomaten klein schneiden, Saft aufbewahren
- Hackfleisch in einem großen Topf im Rapsöl anbraten und salzen
- Zwiebel, Suppengrün und Paprika dazugeben
- Tomaten mit dem Saft aus der Dose hinzufügen
- Tomatenmark hinzugeben und Gemüsebrühe angießen
- Kidneybohnen und Mais abtropfen lassen und zugeben
- Chili ca. 20 Minuten köcheln lassen und mit den Gewürzen abschmecken

- Dazu passt Fladenbrot

Nährwerte pro Portion:

363 kcal 14 g Fett 25 g Kohlenhydrate 33 g Eiweiß



Bulgursalat

Zutaten für 4 Personen:

250 g Bulgur (grober Weizengrieß)
Gemüsebrühe

2 rote Ramiro Spitzpaprika
10 getrocknete Tomaten
200 g Schafskäse

Pfeffer, Senf
4 EL Olivenöl
2 EL Balsamicoessig

Zubereitung:

- Bulgur in doppelter Menge Gemüsebrühe zum Kochen bringen und ca. 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen
- Paprika waschen
- Paprika und getrocknete Tomaten in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben
- Bulgur mit kaltem Wasser abschrecken und mit in die Schüssel geben
- Schafskäse in Würfel schneiden und zum Bulgur geben
- Olivenöl mit Essig verrühren, mit Pfeffer und Senf abschmecken
- Salat mit dem Dressing anmachen

Nährwerte pro Portion:

432 kcal 19,7 g Fett 48,4 g Kohlenhydrate 14 g Eiweiß



Mini-Hamburger

Zutaten für 4 Personen:

16 kleine Brötchen
250 g Rinder-Hackfleisch
1 EL Semmelbrösel
2 EL Haferflocken
1 kleine Zwiebel
1 Ei
Pfeffer, Salz, Paprikapulver
16 kleine Salatblätter
1/4 Gurke
3 Tomaten
4 Scheiben Käse
4 TL Senf
4 EL Tomatenmark
1 EL Mineralwasser
1 EL Apfelsaft
Salz, Oregano

Zubereitung:

- Hackfleisch mit Semmelbröseln, Haferflocken, fein gehackter Zwiebel, Ei und Gewürzen vermischen
- 16 flache dünne Frikadellen formen
- Frikadellen auf einem mit Backpapier belegten Backblech backen
- Nach ca. 10 Minuten Frikadellen einmal wenden
- Umluft: 160 °C, 20 min. Ober- und Unterhitze: 180°C, 20 min.
- Tomaten und Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden
- Salat waschen
- Tomatenmark, Mineralwasser, Apfelsaft und Gewürze verrühren
- Brötchen halbieren und mit Ketchup bestreichen
- Auf die untere Brötchenhälfte Salatblatt, Tomatenscheibe, mit Senf bestrichene Frikadelle, Käsescheibe und Gurkenscheibe schichten, mit der oberen Brötchenhälfte abdecken

Nährwerte pro Portion:

650 kcal 19,2 g Fett 83,9 g Kohlenhydrate 31,6 g Eiweiß



Mediterranes Ofengemüse mit Zaziki

Zutaten für 4 Personen:

1 Gurke	1 rote und 1 gelbe Paprika
1 Bund Dill	2 Zucchini
250 g Joghurt (1,5 % Fett)	150 g Cherrytomaten
250 g Magerquark	200 g Champignons
2 EL Olivenöl	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	500 g Drillinge
Salz, Pfeffer	5 EL Olivenöl
	Salz, Pfeffer
	Kräuter der Provence

Zubereitung:

Ofengemüse

- Den Ofen auf 200 °C vorheizen
- Drillinge und Gemüse waschen
- Drillinge halbieren, Champignons und Tomaten vierteln, Paprika entkernen und in Streifen schneiden, Zucchini würfeln
- Zwiebel schälen und in Ringe schneiden
- Alle Zutaten in eine ofenfeste Form geben und mit Olivenöl, Salz und Kräutern vermischen
- Für ca. 30 Minuten in den Ofen geben

Zaziki

- Gurke waschen, auf einer Reibe grob reiben und mit der Hand oder in einem Geschirrtuch das Wasser herauspressen
- Dill waschen und hacken
- Joghurt, Quark, ausgedrückte Gurkenstücke, Olivenöl, Dill und Gewürze mischen und den gepressten Knoblauch unterrühren

Nährwerte pro Person:

372 kcal 19,8 g Fett 32,2 g Kohlenhydrate 17,1 g Eiweiß



Pizza

Zutaten für 1 Blech:

120 g Weizenvollkornmehl
120 g Mehl Type 405
120 g Magerquark
7 EL Rapsöl
7 EL Wasser
1 TL Backpulver
½ TL Jodsalz
1 Prise Zucker
250 ml passierte Tomaten aus der Dose
500 g Gemüse nach Wahl
oder 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft
200 g geriebener Käse (30 % Fett i.Tr.)
Oregano, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Mehl mit Backpulver mischen
- Quark, Öl, Wasser, Salz und Zucker zufügen und mit der Hand in einer Schüssel zu einem Teig verkneten
- Teig ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen
- Pizzaboden mit passierten Tomaten bestreichen und mit Gewürzen bestreuen
- Gemüse waschen, klein schneiden und auf dem Pizzaboden verteilen oder Thunfisch auf dem Pizzaboden verteilen
- Alles mit Käse bestreuen und auf mittlerer Schiene im Backofen backen
- Ober- und Unterhitze: 180° C, 30 min. Umluft: 160° C, 30 min.

Nährwerte pro Portion (mit Thunfisch):

607 kcal 32 g Fett 46 g Kohlenhydrate 33 g Eiweiß



Indische Putenspieße mit Curryjoghurt

Zutaten für 4 Personen:

8 Stiele Minze
300 g fettarmer Joghurt
1 TL Limetten- oder Zitronensaft
2 TL Currypulver
Salz
Schwarzer Pfeffer
600 g Puten- oder Hähnchenbrustfilet
Knoblauch nach Geschmack
2 Bananen

Zubereitung:

- Minzeblättchen abzupfen und hacken. Mit Joghurt, Limetten- oder Zitronensaft, Curry, Salz und Pfeffer verrühren
- Puten- oder Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und grob würfeln. Mit der Hälfte des Curryjoghurts mischen. Mindestens 2-3 Stunden oder über Nacht marinieren
- Übrigen Curryjoghurt ebenfalls kühl stellen
- 4 lange Holzspieße evtl. 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen
- Knoblauch schälen
- Bananen in ca. 2 cm dicken Scheiben schneiden
- Fleischwürfel mit Knoblauch und Bananenscheiben auf die Holzspieße schieben
- Auf einer Alugrillschale oder direkt auf dem heißen Grill ca. 15 Minuten grillen, dabei mehrmals wenden
- Mit übrigem Curryjoghurt servieren

Nährwerte pro Portion:

259 kcal — **1,4 g Fett** — **18,2 g Kohlenhydrate** — **39,9 g Eiweiß**



Gemüse-Tarte

Zutaten für 6 Personen (12 Stücke)

Für den Tarte-Teig

80 g Magerquark
2 EL Milch
4 EL Rapsöl
100 g Weizenmehl (Type 550)
100 g Weizenvollkornmehl
½ Päckchen Backpulver
1 Prise Salz

Für die Füllung

500-750 g frisches oder TK-Gemüse
400 g Saure Sahne
2 Eier
1 EL Gemüsebrühe
Pfeffer, Salz
ggf. gehackte Petersilie, Schnittlauch
(frisch oder TK)
100 g geriebener Käse (30 % Fett i. Tr.)

Zubereitung:

- Springform (28 cm) ausfetten oder mit Backpapier auslegen.
- Backofen auf 180°C vorheizen
- Quark mit Milch, Öl, Mehl und Backpulver verrühren. Den Teig in die gefettete Form drücken und einen ca. 2-3 cm hohen Rand formen
- Frisches Gemüse putzen, in Scheiben oder Stücke schneiden und in Salzwasser blanchieren
- TK-Gemüse auftauen, in einem Sieb abtropfen lassen und auf den Teig in die Springform geben
- Die saure Sahne mit den Eiern, ggf. der gehackten Petersilie oder anderen Kräutern, der Gemüsebrühe und dem Pfeffer verrühren, mit Salz abschmecken. Der Guss sollte sehr gut gewürzt sein
- Springform in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 50 Min. backen
- Nach ca. 20 Minuten Backzeit den Reibekäse über das Gemüse geben und weiterbacken

TIPPS:

- Für ein Blech die doppelte Menge nehmen
- Die Gemüse-Tarte schmeckt auch kalt

Nährwerte pro Portion:

412 kcal 26,2 g Fett 28,2 g Kohlenhydrate 15,5 g Eiweiß



Bauerntopf

Zutaten für 4 Personen:

400 g Rinder-Hackfleisch
2 EL Rapsöl
2 Zwiebeln
200 g Champignons
1 Tube Tomatenmark
300 ml Gemüsebrühe
4 Kartoffeln
1 grüne Paprika
2 Dosen Kidneybohnen
scharfes und süßes Paprikapulver, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Hackfleisch in einem großen Topf in Rapsöl anbraten
- Zwiebeln schälen, in Würfel schneiden und mitbraten
- Champignons waschen, in Scheiben schneiden und dazugeben
- Tomatenmark zufügen
- Gemüsebrühe und Flüssigkeit von den Kidneybohnen dazu gießen und aufkochen lassen
- Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und zufügen
- Paprika waschen, in kleine Würfel schneiden, zufügen und alles 15 min. köcheln
- Kidneybohnen und gehackten Knoblauch dazugeben, alles noch ca. 5 min. kochen lassen
- Eintopf mit den Gewürzen abschmecken

Nährwerte pro Portion:

426 kcal 9 g Fett 43 g Kohlenhydrate 41 g Eiweiß



Spinat - Lachs - Lasagne

Zutaten für 4 Personen:

350 g Lasagneplatten
400 g Lachsfilet (TK)
1 EL Rapsöl
1 Zwiebel
400 g Blattspinat (TK)
120 g geriebener Käse (30 % Fett i.Tr.)
1250 ml passierte Tomaten aus der Dose
Zitronensaft
Salz, Pfeffer, Oregano

Zubereitung:

- Spinat und Lachs auftauen lassen
- Lachsfilets in kleine Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und salzen
- Zwiebel fein hacken und in Rapsöl anbraten
- Passierte Tomaten und Gewürze zufügen und die Soße aufkochen lassen
- In der Auflaufform abwechselnd Tomatensoße, Lasagneplatten, Spinat und Lachsstücke schichten
- Lasagneplatten sollten zum Abschluss gut mit Soße bedeckt sein
- Lasagne mit Käse bestreuen und backen
- Ober- und Unterhitze: 180° C, 45 min. Umluft: 160° C, 45 min.

Nährwerte pro Portion:

576 kcal 16,5 g Fett 60,5 g Kohlenhydrate 43,5 g Eiweiß



Sandwichtoast

Toast Hawaii

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Scheiben Vollkorntoast
- 4 Scheiben gekochten Schinken
- 4 Scheiben Ananas
- 4 Scheiben Käse (30% Fett i. Tr.)

Zubereitung:

- 4 Toastscheiben mit Schinken, Ananas und Käse belegen
- Je eine Toastscheibe darauf legen
- Sandwichtoaster vorheizen und die Sandwich toasten

Nährwerte pro Portion:

298 kcal 9 g Fett 32 g Kohlenhydrate 22 g Eiweiß

Margaritastoast

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Scheiben Vollkorntoast
- 4 EL Tomatenmark
- 2 Tomaten
- 4 Scheiben Käse (30% Fett i. Tr.)
- Kräuter, Pfeffer

Zubereitung:

- 8 Toastscheiben mit Tomatenmark bestreichen und würzen
- Vier Toastscheiben mit Käse und in Scheiben geschnittener Tomate belegen
- Andere Toastscheiben darauf legen
- Sandwichtoaster vorheizen und die Sandwich toasten

Nährwerte pro Portion:

231 kcal 7 g Fett 28 g Kohlenhydrate 13,5 g Eiweiß

ESG – Institut für Ernährung

Ursula Girreßer Dipl. oec. troph.

ESG – Standort Düsseldorf

Am Langenfeldbusch 67

40627 Düsseldorf

Telefon: 0211 – 1578 2661

Internet: www.esg-ernaehung.de

E - Mail: info@esg-ernaehung.de

Es ist den Kursteilnehmern oder Dritten nicht gestattet, die vorliegende Schrift oder sonstiges Kursmaterial zu vervielfältigen, zu verleihen oder zu veräußern.

Hinweis:

Die Inhalte des vorliegenden Rezeptheftes wurden von den Autoren und dem Herausgeber mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft, und die Ratschläge sorgfältig erwogen, dennoch kann keine Garantie übernommen werden.

Eine Haftung des Autors, bzw. des Herausgebers für Personen, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen