



SCHNELL
GESCHMACKVOLL &
NÄHRREICH

- einfache Rezepte für den (Berufs-) Alltag

Kochworkshop der Krebshilfe Burgenland

Erbsenhirsotto
Gemüsekaiserschmarren
Mexikanische Pfanne
Ofenkürbis mit Feta und Bratkartoffeln
Tomaten-Mozzarella-Taler
Pikante Linsenmuffins

Die in diesem Kochworkshop zubereiteten Speisen sind nach dem Prinzip „schnell, gut und vor allem auch vollwertig“ gestaltet. Im Alltag fällt es oftmals schwer – durch z.B. Stress, fehlende Motivation oder fehlendes Vertrauen in die eigenen Kochkünste – eine ausgewogene Ernährungsweise umzusetzen. Diese Rezepte sollen aufzeigen, dass die gesunde Küche nicht automatisch aufwendig sein muss.

Erbsenhirsotto

Zutaten für 3 – 4 Personen:

Zeit: ~ 30 min

1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 EL Öl
250 g Goldhirse
500 ml Milch oder ungesüßte, pflanzliche Milchalternative
200 ml Wasser
400 g Erbsen (tiefgekühlt oder frisch)
2 TL Salz
etwas Pfeffer
1 Schuss Essig oder Zitronensaft
1 Messerspitze rotes Paprikapulver
2 EL gehackte Petersilie
Optional: 30 g geriebenen Schnittkäse



Zubereitung:

- Zu Beginn Zwiebel und Knoblauch würfelig schneiden.
- Öl in einem mittelgroßen Topf erhitzen und darin Zwiebel und Knoblauch anrösten.
- Nun wird die in einem Sieb abgeschwemmte Goldhirse dazugegeben und mit Wasser und Milch (bzw. pflanzlicher Milchalternative) aufgegossen.
- Rund die Hälfte der Erbsen hinzufügen, mit Salz, Pfeffer, Essig/Zitronensaft und Paprikapulver würzen und ca. 15 min köcheln lassen. Dazwischen immer wieder umrühren.
- Etwa 5 min vor dem Garende werden die restlichen Erbsen dazugegeben.
- Abschließend die gehackte Petersilie unterrühren und abschmecken.
- Je nach Belieben kann noch geriebener Schnittkäse beigemischt werden.

Nährstoff-Highlights

Erbsen: pflanzliche Eiweißquelle mit essentiellen Aminosäuren (vor allem Lysin und Isoleucin), liefern Eisen, Zink, B-Vitamine und Vitamin C sowie Beta-Carotin

Hirse: erhöht mit ihrem Eiweißgehalt die biologische Wertigkeit (= Verwertbarkeit der Eiweißstoffe im Körper) der Speise, enthält auch Eisen, Zink, B-Vitamine, zusätzlich Magnesium und Vitamin E, die Kieselsäure stärkt Bindegewebe, Haut, Haare und Nägel

Gemüsekaiserschmarren

Zutaten für 3 Portionen:

Zeit: ~30 min

1 kleine Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
~ 20 g Lauch
2 EL Öl
3 Eier
270 ml Milch oder ungesüßte, pflanzliche Milchalternative
130 g Vollkornmehl (wahlweise Weizen, Dinkel, Buchweizen etc.)
70 g Haferflocken
2 TL Weinsteinbackpulver
400 g Gemüse deiner Wahl zerkleinert (z.B. Tiefkühl-Mischgemüse)
Optional: 100 g Champignons/Kräuterseitlinge (dann nur 300 g Gemüse)
~2 TL Salz, Pfeffer
Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch, Thymian oder Kräutermischung getrocknet oder tiefgekühlt

Zubereitung:

- Zuerst Eier trennen. Eiklar mit etwas Salz zu Schnee aufschlagen. Die Eidotter mit der Milch verrühren.
- Mehl, Haferflocken und Backpulver miteinander vermengen und dann zur Dotter-Milch-Mischung geben. Die Masse etwa 10 min ziehen lassen.
- Zwiebel und Knoblauch würfelig sowie den Lauch in feine Streifen schneiden
- Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen.
- Gemüse hinzufügen und würzen. Bei niedriger Stufe das Gemüse 3 – 5 min garen.
- In der Zwischenzeit den Eischnee unter die Dottermasse mischen und in die Pfanne gießen.
- Nun den Teig etwas anbraten lassen, am besten bei zugedeckter Pfanne. Den Teig stocken lassen, dann den Schmarren mit einem Pfannenwender in grobe Stücke teilen, umdrehen und erneut anbraten lassen. Den Schmarren gut durchbraten und abschließend abschmecken.

Nährstoff-Highlights

Eier: gut verdauliche Eiweißquelle mit der höchsten biologischen Wertigkeit, liefern die fettlöslichen Vitamine A, D, E, K sowie Vitamin B2, B6 und B12

Vollkorngetreide: enthält hochwertige Kohlenhydrate, Ballaststoffe und Mikronährstoffe wie Magnesium, Eisen, Zink, Vitamin E

Gemüse: versorgt mit Ballaststoffen, je nach Sorten mit unterschiedlichen Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen

Mexikanische Pfanne

Zutaten für 3 Portionen:

Zeit: ~20 min

1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
1 Flasche passierte Tomaten (500 g)
1 kleine Dose Mais à 150 g Abtropfgewicht
1 Dose Kidneybohnen à 300 g Abtropfgewicht
100 g Fisolen (tiefgekühlt oder frisch)
je nach Saison: ½ rote Paprika
~1 TL Salz
etwas Pfeffer
1 EL rotes Paprikapulver
Oregano
evtl. Kreuzkümmel
je nach Geschmack Chilipulver
3 Stück (Vollkorn-) Gebäck oder 6 Scheiben Vollkorntoastbrot als Beilage

Zubereitung:

- Die Fisolen in 3 cm Stücke schneiden. Frische Fisolen vorher waschen.
- Je nach Saison kann roter Paprika in ~2 cm Streifen geschnitten verwendet werden.
- Zwiebel und Knoblauch kleinwürfelig schneiden und in einer größeren Pfanne mit Deckel oder einem Kochtopf in Öl anbraten.
- Mit 1 EL Paprikapulver stauben und anschließend die passierten Tomaten, den Mais, die Bohnen sowie die Fisolen hinzufügen.
- Mit Salz, Pfeffer, Oregano und evtl. Kreuzkümmel und Chilipulver würzen.
- Mexikanische Pfanne etwa 5 min köcheln lassen und nochmals abschmecken.
- Abschließend mit Gebäck oder getoastetem Toastbrot anrichten.

Nährstoff-Highlights

Mais & Bohnen: die Kombination ergibt ein hochwertiges Aminosäurenmuster, Mais liefert allen voran Kohlenhydrate, beide Zutaten enthalten aber auch Mineralstoffe wie Magnesium, Kalium sowie reichlich Ballaststoffe

Olivenöl: hat im Vergleich zu anderen Ölen einen hohen Anteil an der einfach ungesättigten Omega-9-Fettsäure „Ölsäure“, die antioxidativ wirkt und somit das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen senkt (Achtung: nicht zum Braten bei sehr hoher Temperatur geeignet)

Tomaten: verfeinern mit ihrer fruchtigen Note und enthalten den antioxidativ wirkenden Farbstoff Lycopin

Ofenkürbis mit Schafskäse und Bratkartoffeln

Zutaten für 3 Portionen:

Zeit: ~15 min Zubereitung, 30 min Bratzeit

1 kleiner Kürbis à ~500 g
1 Pkg. Schafskäse à 200 g
600 g Kartoffeln
1 TL Salz
Pfeffer
1 TL Thymian
2 EL Olivenöl



Zubereitung:

- Kürbis waschen, evtl. schälen (z.B. Hokkaido muss nicht geschält werden), Kerngehäuse entfernen und anschließend in 1 cm dicke Spalten schneiden. In einer Schüssel mit Olivenöl beträufeln, mit Salz, Pfeffer und mit Thymian vermischen.
- Die Kartoffeln waschen, schälen und vierteln.
- Die Kürbisspalten und Kartoffeln separat auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.
- Den Schafskäse über die Kürbisspalten bröseln.
- Dann das Blech bei 200°C Ober-/Unterhitze für ~30 min ins Rohr schieben.
- Je nach Belieben können die Kartoffelspalten vor dem Anrichten noch etwas gesalzen werden.

Nährstoff-Highlights

Schafskäse: versorgt optimal mit Eiweiß, Calcium, Zink, Vitamin A, B2 und B12

Kürbis: ist mineralstoff-, vitamin- und ballaststoffreich, liefert das Antioxidans Beta-Carotin und versorgt mit der enthaltenen Kieselsäure Bindegewebe, Haut, Haare und Nägel

Kartoffeln: tragen mit dem Kohlenhydratanteil zum Sättigungseffekt bei und unterstützen gleichzeitig die Versorgung mit Kalium, Magnesium, Vitamin C und B-Vitaminen

Tomaten-Mozzarella-Taler

Zutaten für 3 Portionen:

Zeit: 20 min Zubereitung, 30 min Backzeit

1 Pkg. Mozzarella à 125 g Abtropfgewicht
200 g Tomaten frisch
1 EL Olivenöl
1 geh. EL Sonnenblumenkerne
150 g Haferflocken
50 g Vollkornmehl
1 Ei
1 TL Salz
etwas Pfeffer
1 TL Oregano
2 TL Basilikum
je nach Verfügbarkeit: 1 geh. TL
Basilikumpesto

Optional mit Basilikumdip:

100 g Naturjoghurt
50 g Sauerrahm
1 TL Basilikum
½ TL Salz
etwas Pfeffer

Zubereitung:

- Zu Beginn die Tomaten waschen und kleinwürfelig schneiden. Auch der Mozzarella wird klein gewürfelt.
- Nun alle restlichen Zutaten hinzufügen und zu einer weichen Masse vermischen.
- Die Masse mit zwei Esslöffeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech zu 9 Talern portionieren.
- Die Taler im Backrohr bei 180°C Ober-/Unterhitze für 30 min backen.
- In der Zwischenzeit Joghurt, Rahm, Basilikum, Salz und Pfeffer für den Dip verrühren.



Die Tomaten-Mozzarella-Taler eignen sich für unterwegs (mit oder ohne Dip) sehr gut. Genießt man sie als Hauptspeise, kann ein Blattsalat die Mahlzeit gut ergänzen.

Nährstoff-Highlights

Mozzarella: Eiweiß- und Calciumlieferant, ebenso wie im Schafskäse sind Vitamin A, E, B2 und B12 und Zink enthalten

Tomaten & Basilikum: hervorragende Geschmacks- und Nährstoffkombination, Basilikum liefert neben Vitaminen und Mineralstoffen ätherische Öle (wie Linalool, Citral, Eugenol usw.) mit verschiedenen gesundheitsförderlichen Wirkungen: antioxidativ, antibakteriell, beruhigend

Haferflocken: hochwertiger Nährstofflieferant mit besonders vielen B-Vitaminen, wertvoller pflanzlicher Eiweißgehalt, enthalten leicht verdauliche, lösliche Ballaststoffe (insbesondere Beta-Glucan, das blutzuckerregulierend, darmförderlich und immunsystemstärkend wirkt)

Pikante Linsenmuffins

Zutaten für 12 Muffins:

Zeit: ~30 min Zubereitung, 30 min Backzeit

200 g gelbe Linsen
350 ml Wasser
~ 40 g Lauch
2 mittelgroße Karotten
150 g Vollkornmehl (wahlweise Weizen, Dinkel, Buchweizen etc.)
2 EL geriebene Mandeln
3 TL Weinsteinbackpulver
2 TL Salz
½ TL schwarzer Pfeffer gemahlen
1 EL Petersilie gehackt
2 TL Curcuma
1 geh. TL Tahin (= Sesampaste)
~100 ml Wasser
Öl zum Auspinseln des Muffinsblechs oder Papierförmchen

Zubereitung:

- Anfangs werden die gelben Linsen in einem Sieb mit Wasser abgeschwemmt und in einem Kochtopf in 350 ml Wasser gekocht. Zuerst aufkochen lassen und dann auf der niedrigsten Stufe weich garen.
- In der Zwischenzeit Lauch und Karotten waschen, dann den Lauch in feine Streifen schneiden und die Karotten fein raspeln.
- Das Mehl mit den geriebenen Mandeln und dem Backpulver gut vermischen.
- Sind die Linsen weich, werden sie püriert.
- Nun werden alle Zutaten in einer großen Rührschüssel miteinander verrührt.
- Mit 2 Esslöffeln die Masse in die mit Öl ausgepinselten Mulden des Muffinblechs portionieren und die Muffins bei 180°C Ober-/Unterhitze für ca. 40 min backen.

Nährstoff-Highlights

Linsen: hochwertige pflanzliche Eiweißquelle, die gleichzeitig B-Vitamine, Zink, Magnesium und Eisen liefert, sie sind mit ihrem Ballaststoffgehalt förderlich für die Darmgesundheit – dieser ist zwar geringer als in ungeschälten Linsen, aber dadurch sind sie auch besser verdaulich

Mandeln: enthalten vor allem Omega-9-Fettsäuren, sind ballaststoffreich, liefern neben Vitamin E, B-Vitaminen (wie Folsäure), Magnesium und Calcium auch gesundheitsförderliche sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe (z.B. Phytosterine)

Curcuma: dem Inhaltstoff Curcumin wird ein antioxidativer, krebshemmender, antimikrobieller Effekt zugesprochen, die Bioverfügbarkeit wird durch die Kombination mit dem im schwarzen Pfeffer enthaltenen Piperin erhöht