# Rezept des Monats

## Rosenkohlsuppe – cremig & lecker

### Zubereitung

1. Rosenkohl putzen. Eine Handvoll äußere Blätter für die Dekoration beiseite legen. Rosenkohl halbieren. Kartoffeln und Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.
2. In einem Topf das Öl erhitzen. Zunächst die Zwiebelwürfel anbraten, dann Rosenkohl und Kartoffelwürfel hinzugeben und kurz mit anbraten. Hitze etwas reduzieren und 40 g der gemahlenen Haselnüsse über das Gemüse streuen und mit anrösten bis die Nüsse duften.
3. Mit dem Wasser ablöschen und ca. 12 Minuten köcheln lassen bis die Kartoffeln weich sind. Mit einem Pürierstab die Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Suppe portionieren und je mit 25 g Joghurt und 1 Esslöffel gemahlener Nüsse anrichten.

### Zutaten für 4 Portionen

- 550 g geputzten Rosenkohl frisch (aus 750 g Rohware) oder tiefgekühlt
- 4 Kartoffeln, vorwiegend festkochend oder mehligkochend
- 1 Zwiebel
- 60 g gemahlene Haselnüsse
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 100 g Naturjoghurt
- Salz, Pfeffer
- 1000-1100 ml Wasser oder Gemüsebrühe

**Guten Appetit!**

# Rezept des Monats

Februar

## Zutaten für 2 Portionen

- 2 Äpfel
- 250 g Magerquark
- 2 Eier
- 30 g Zucker
- 50 g Weichweizengrieß
- 1 Prise Salz
- etwas Zitronensaft

**Für das Topping:**

- 4 Esslöffel zarte Haferflocken
- 2 Esslöffel Zucker

# Quark-Apfel-Auflauf mit Haferflockentopping

## Zubereitung

1. Die Äpfel waschen und ungeschält vierteln, entkernen und in sehr dünne Spalten schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln.
2. Die Eier trennen. Die Eiweiße mit Salz und der Hälfte des Zuckers mit dem Handrührgerät steif schlagen. Die Eigelbe mit der anderen Hälfte des Zuckers
3. verrühren und mit dem Quark und dem Grieß vermengen. Zum Schluss den Eischnee unterheben.
4. Die Quarkmasse in eine gefettete feuerfeste Form geben. Die Apfelspalten in die Creme drücken. Im vorheizten Ofen bei 180°C auf der mittleren Schiene ca. 30-35 Minuten backen.
5. Derweil eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, ohne Beigabe von Fett! Die Haferflocken anrösten bis leicht braun werden. Den Zucker darüber streuen und unter ständigem Rühren karamellisieren lassen. Das Topping auf den fertig gebackenen Auflauf streuen und servieren.

**Guten Appetit!**

# Rezept des Monats

## Granatapfel auf Feldsalat mit Hühnerbrust

### Zubereitung

1. Hühnerbrust abtupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Einen Esslöffel Rapsöl in der Pfanne erhitzen; Hühnerbrust anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Den Granatapfel entkernen und ca. 100g davon abwiegen.
3. Feldsalat waschen und trocken tupfen. Die Stiele entfernen. Den Feldsalat auf 2 Teller verteilen und mit Granatapfelkernen und Hühnerbruststücken anrichten. Mit Honig-Senf-Dressing garnieren.
4. Wer mag, kann eine Handvoll Walnusskerne dazu geben.

**Guten Appetit!**

### Zutaten für 2 Portionen

- 200g Hühnerbrust frisch
- 1 Esslöffel Rapsöl zum Anbraten
- Salz, Pfeffer
- 80-100 g Feldsalat, frisch
- 4 Scheiben Vollkornbaguette
- 100 g Granatapfelkerne, frisch oder tiefgekühlt

**Für das Honig-Senf-Dressing**

- 2 Esslöffel Rapsöl
- 2 Teelöffel Senf
- 2 Teelöffel Honig

# Rezept des Monats

## Kartoffeln mit Gemüsequark

### Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen, putzen und als Pellkartoffeln gar kochen.
2. Die Tomate, die Gurke und die Karotte waschen und ggf. schälen. Die Tomate und die Gurke würfeln und Möhre raspeln. Den Schnittlauch waschen und klein schneiden. Knoblauch schälen und zerkleinern.
3. Den Quark mit etwas Mineralwasser, Leinöl, Pfeffer, Salz und Schnittlauch verrühren und das zerkleinerte Gemüse, sowie den Knoblauch unterheben.
4. Gemüsequark zu den Kartoffeln (mit oder ohne Schale) servieren.

### Zutaten für 1 Portion

- 200 g Kartoffeln
- 1 Stück Tomate
- 50 g Salatgurke
- 1 Stück Möhren (Karotten, Gelbe Rüben)
- 1 Esslöffel Schnittlauch (frisch)
- 1 Zehe Knoblauch
- 180 g Magerquark
- 3 Esslöffel Mineralwasser
- 1 Teelöffel Leinöl
- 1 Prise Pfeffer und Jodsalz mit Fluorid

**Guten Appetit!**

# Rezept des Monats

### Zutaten für 2 Portionen

- 200 g Kartoffeln
- 150 g grüner Spargel
- 1 Zwiebel
- 50 g Kochschinken
- 3 Eier
- 1 Prise Salz
- 2 Stiele Petersilie
- 1 EL Rapsöl
- Pfeffer
- ggf. mit Cherry-Tomaten garnieren

Mai

## Spargel-Schinken-Omelett

### Zubereitung

1. Kartoffeln gut waschen. In kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen, abgießen und abkühlen lassen. Während die Kartoffeln kochen, den Spargel schälen, die unteren holzigen Enden abschneiden. Spargel in Salzwasser ca. 5 Minuten garen, aus dem Wasser heben, gut abtropfen und abkühlenlassen. Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. Spargel, Kartoffeln und Kochschinken klein schneiden.
3. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken. Eier in einer Schüssel aufschlagen und mit der gehackten Petersilie verquirlen.
4. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze 1 – 2 Minuten glasig andünsten. Die Kartoffeln dazugeben und 2 Minuten weiterbraten sowie Spargel dazugeben und 1 Minute braten.
5. Den Schinken zugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Eier in die Pfanne geben und zugedeckt bei kleiner Hitze 5 – 6 Minuten stocken lassen. Aus der Pfanne stürzen und sofort servieren.

**Guten Appetit!**

**Veggie-Tipp:**
Als vegetarische Variante eignet sich statt Kochschinken Spinat.

**Gut & Gesund:**
Das Omelett ist reich an Biotin – für schöne Haut, kräftiges Haar und feste Nägel sowie reich an Kalium was den Wasserhaushalt, die Nervenreizleitung und die Muskelkontraktion reguliert.

# Rezept des Monats

Juni

**Tipp:**
Den Aufstrich kann man auch als Dip zu Gemüsesticks genießen.

**Gut & Gesund:**
Die roten Rüben sind reich an Mineralstoffen wie Kalzium, Kalium, Magnesium, Eisen sowie Vitamin B. Dadurch sind sie entzündungshemmend, blutbildend und gut für unser Herz-Kreislauf-System.

## Rote-Bete-Aufstrich

### Zutaten für 2 Portionen

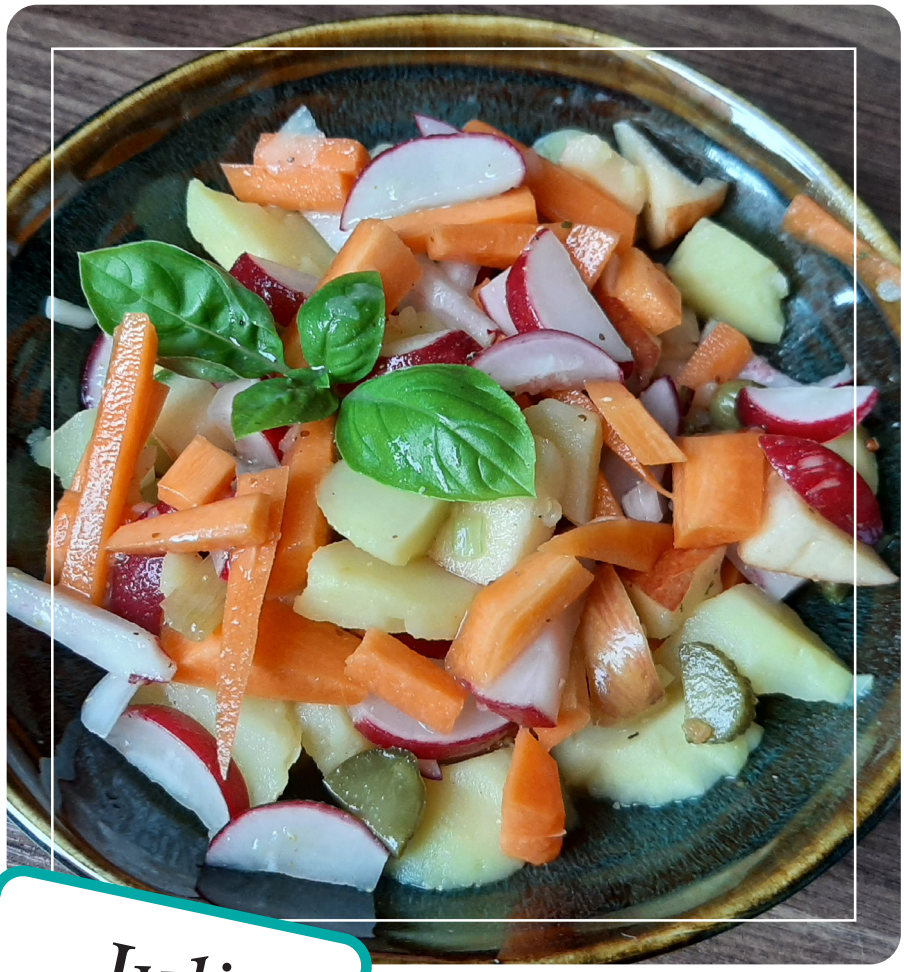
- 300 g Rote Bete
- etwas Wasser
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 3 TL geriebener Meerrettich (frisch oder aus dem Glas)
- 1 TL Zitronensaft
- 1 gestrichener TL Jodsalz mit Fluorid
- nach Geschmack Pfeffer und Petersilie

### Zubereitung

1. Rote Bete waschen, schälen, in Stücke schneiden und in etwas Wasser dünsten.
2. Sonnenblumenkerne im Mixer zerkleinern.
3. Die gegarte Rote Bete, den geriebenen Meerrettich, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu den Sonnenblumenkernen hinzugeben und verrühren.
4. Anschließend den Aufstrich in sterile Einmachgläser füllen, mit einem Schraubdeckel verschließen und gekühlt aufbewahren.
5. Auf Vollkornbrot streichen und mit etwas Petersilie bestreut servieren.

**Guten Appetit!**

# Rezept des Monats



Juli

## Einfacher Kartoffelsalat

### Zutaten für 2 Portionen

- 300g Kartoffeln
- 1 Frühlingszwiebel oder rote Zwiebel
- 1,5 EL Apfelessig und 1 EL Olivenöl
- 75 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Senf
- 1 TL Agavendicksaft oder ein anderes Süßungsmittel
- 1 halbe Salatgurke oder wahlweise Essiggurken
- 1 Möhre
- 1 halber Apfel
- 1 halbes Bund Radieschen
- Salz, Pfeffer
- Frische Kräuter nach Belieben

### Zubereitung

1. Kartoffeln mit Schale kochen, pellen und klein schneiden. Zwiebeln schälen und klein schneiden.
2. Gemüsebrühe mit den Gewürzen, Öl, Senf und Agavendicksaft abschmecken.
3. Gurke, Radieschen, Möhren und Apfel putzen und klein schneiden oder raspeln.
4. Alles miteinander mischen und mind. 10 Minuten ziehen lassen.
5. Mit frischen Kräutern z.B. Kresse, Schnittlauch und Petersilie garnieren.

**Gut & Gesund:**
Kartoffeln bestehen zu 80 % aus Wasser und liefern gerade mal 70 Kalorien auf 100 g. Durch einen hohen Ballaststoffgehalt sättigt die Kartoffel und enthält zudem jede Menge Eiweiß. Der hohe Anteil an Vitamin B ist für den Energiestoffwechsel unentbehrlich. Kartoffeln gelten somit als körperlicher und geistiger Wachmacher.

**Guten Appetit!**

# Rezept des Monats

## Fruchtiger Beeren-Joghurt-Drink

**Tipp:**
Für mehr Biss probieren Sie gern gehackte Nüsse. Mit weniger Banane und Haferflocken wird das Getränk dünnflüssiger.

**Gut & Gesund:**
Der Mix ist ein ausgewogenes Rundumpaket zum Frühstück. Mit den immunstärkenden Ballaststoffen der Haferflocken, dem aufbauenden Eiweiß aus den Milchprodukten starten Sie aktiver in den Tag. Die Beeren stärken als Radikalfänger unsere Darmgesundheit.

August

### Zutaten für 2 Portionen

- 1 reife Banane
- 1 Glas frische oder TK-Früchte ihrer Wahl (Heidelbeeren, Brombeeren, Erdbeeren)
- 2 gehäufte EL Naturjoghurt, 1,5 % Fett
- 1 kleine Handvoll Haferflocken
- 1 kleine Handvoll gemischte Nusskerne
- 1 Glas Sojamilch, Magermilch oder Apfelsaft
- flüssiger Honig nach Belieben

### Zubereitung

1. Die Banane schälen, in Scheiben schneiden und mit dem Obst und dem Joghurt in den Standmixer geben. Durchmixen, dann Haferflocken und Nüsse hinzugeben. Sojamilch, Magermilch oder Apfelsaft hineingießen und nochmals mixen, bis alles schön glatt ist. Wenn Ihnen das Ganze zu dickflüssig erscheint, mixen Sie einfach noch etwas mehr Milch oder Saft unter.
2. Gut umrühren, dann probieren. Smoothies mit Tiefkühlobst muss man selten süßen, aber Sie können nach Belieben ein bisschen Honig zugeben.

**Guten Appetit!**

# Rezept des Monats

September

## Zutaten für 2 Portionen

- 1 Zwiebel
- 2 mittelgroße Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Rapsöl
- 600 ml Gemüsebrühe
- 2 mittelgroße Zucchini
- 40g gewürfelter Schinken
- 2 EL Schmand oder Frischkäse
- ½ kleine Zitrone
- Salz und Pfeffer

# Zucchini Suppe

## Zubereitung

1. Schneiden Sie die Zwiebel und Kartoffeln in Würfel und hacken Sie die Knoblauchzehe. Erhitzen Sie 2 EL Rapsöl in einem Topf und dünsten Sie darin die Zwiebel mit dem Knoblauch glasig an. Fügen Sie die Kartoffelwürfel hinzu und dünsten diese für 3 min mit. Löschen Sie alles mit 600ml Gemüsebrühe ab und kochen Sie die zugedeckte Suppe bei mittlerer Stufe für 10 min.
2. Reinigen sie die beiden Zucchini. Legen Sie 1/3 der Zucchini beiseite und schneiden Sie den Rest in grobe Stücke. Die grob geschnittenen Zucchini werden den Kartoffeln beigefügt und für 5 Minuten mit gekocht.
3. Schneiden Sie die zuvor beiseite gestellten Zucchini in kleine Würfel. Braten Sie 40 g gewürfelten Schinken in einer Pfanne knusprig an und entnehmen diesen wieder. Nehmen Sie 1 EL Rapsöl und braten die Zucchiniwürfel von allen Seiten goldbraun an.
4. Geben Sie 1 EL Schmand/Frischkäse zur Suppe. Pürieren Sie alles bis zur gewünschten Konsistenz. Schmecken Sie die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft ab.
5. Servieren Sie die Suppe mit Schinken, Zucchiniwürfel und einem Kleks Schmand/Frischkäse.

**Tipp:**
Für die vegetarische Alternative können Sie auch geröstete Möhrenwürfel verwenden.

**Gut & Gesund:**
Zucchini ist reich an Kalium und Vitamin C, die wichtig für die Zellregulierung und das Immunsystem sind. Durch den geringen Kohlenhydratanteil bleibt der Blutzuckerspiegel stabil und sorgt für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl.

**Guten Appetit!**

# Rezept des Monats

# Gemüse-Hähnchen-Pfanne

Oktober

## Zutaten für 2 Portionen

- 160 g Hähnchenbrustfilet
- 2 EL Rapsöl
- 1 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Tomatenmark
- 1 mittelgroße Zucchini
- 1 mittelgroße Möhre
- 1 kleine Dose Kichererbsen
- 50 g rote Linsen
- 250 ml Gemüsebrühe
- 170 ml passierte Tomaten
- ½ TL Koriander
- ½ TL Zimtpulver
- 1 TL Parikapulver
- 1 TL Honig
- etwas Salz/Pfeffer

## Zubereitung

1. Die Zwiebel in kleine Stücke würfeln. Knoblauchzehe fein hacken. Die Zucchini waschen und zusammen mit der Möhre in kleine Stücke schneiden. Anschließend die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen, in Stücke schneiden und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
2. 1 EL Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Hähnchenstücken für ca. 10 min scharf anbraten und herausnehmen. Die gewürfelten Zwiebeln, den gehackten Knoblauch und die Möhrenstücke mit 1 EL Rapsöl anbraten. Anschließend das Tomatenmark hinzufügen und kurz mit anbraten.
3. Die Zucchini sowie die gewaschenen und abgetropften Kichererbsen hinzufügen und anschwitzten. Die Zutaten mit der Brühe ablöschen und die passierten Tomaten beimengen. Anschließend die Linsen und die Hähnchenwürfel in die Pfanne geben und den Honig hinzufügen.
4. Die Gemüsepfanne für ca. 10 min bei geringer Hitze bis zur gewünschten Sämigkeit köcheln lassen und abschließend mit Koriander, Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken. Als Garnierung empfehlen wir etwas Brokkoli.

**Tipp:**
Sie können die Zucchini auch mit Hokkaidokürbis, rote Bete oder Pastinake ersetzen. Für die vegetarische Variante verwenden Sie eine Portion Kartoffeln oder Buchweizen.

**Gut & Gesund:**
Kichererbsen sorgen für ausreichend Ballaststoffe und sättigen. Rote Linsen und Zucchini sind reich an Mineralstoffen, wie Eisen und Magnesium. Zimt hilft gegen Blähungen und Völlegefühl. Das Hähnchen ist reich an tierischem Eiweiß und hilft beim Muskelaufbau.

**Guten Appetit!**

# Rezept des Monats

**Gut & Gesund:**
Im Alter ab 65 Jahren sinkt der Energiebedarf bei gleichbleibendem Vitamin- und Mineralstoffbedarf. Kichererbsen haben einen hohen Anteil an Eiweiß, welches ein wichtiger Bestandteil für Muskeln und Knochen darstellt. Sie sind reich an B-Vitaminen, die den Stoffwechsel und das Nervensystem in Schwung bringen. Wichtige Mineralstoffe, wie Eisen und Magnesium, unterstützen die Muskel- und Nervenfunktion. Auf Grund der geringen Energiedichte dienen sie gut als Sattmacher. Der Hokkaido-Kürbis ist reich an Vitamin C. Dieses wird für den Aufbau des Bindegewebes, der Knochen und der Zähne benötigt. Ebenfalls weist er viele B-Vitamine auf.

November

# Ofengemüse mit Kräuter-Quark-Dip

## Zutaten für 2 Portionen

### Ofengemüse

- 300 g Hokkaido-Kürbis
- 200 g Rosenkohl
- 240 g Kichererbsen
- 200 g Feta-Käse
- 1 rote Zwiebel
- 2 EL Rapsöl
- 2 Knoblauchzehen
- etwas Salz/Pfeffer

### Kräuter-Quark-Dip

- 100 g Joghurt, 3,5 % Fett
- 100g Magerquark
- 1 ½ EL Mineralwasser
- 1 Bd. Schnittlauch (etwa 10 g)
- ¼ Bd. Petersilie
- etwas Basilikum
- 1 Msp. Honig
- opt. 1-2 Frühlingszwiebeln

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen (180°C Umluft).
2. Den Kürbis waschen, putzen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Den Rosenkohl waschen, von Stielansätzen und welken Blättern befreien. Die Zwiebel schälen und achteln. Kichererbsenwasser abgießen, Kichererbsen mit kaltem Wasser waschen und mit einem Tuch abtupfen.
3. Gemüse in eine Schüssel geben, Öl etwas Paprikapulver und Pfeffer hinzugeben und alles gut vermischen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und das Gemüse darauf verteilen. Feta-Käse in kleine Würfel schneiden und darüber streuen. Zwei Knoblauchzehen schälen und halbieren und mit auf das Blech geben. Nun alles 30 Min. im vorgeheizten Backofen (Mitte) backen.
4. Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blättchen vom Stiel abzupfen und über das gebackene Ofengemüse geben.

1. Zunächst Petersilie, Schnittlauch, Basilikum und Frühlingszwiebeln waschen und fein hacken.
2. Dann Joghurt, Quark, Honig und Mineralwasser in eine Schüssel geben und gut verrühren. Danach die Kräuter hinzufügen. Bei Bedarf mit etwas Pfeffer und Salz abschmecken und 10 Minuten ziehen lassen.
3. Ofengemüse und Kräuter-Dip anrichten und servieren.

**Tipp:**
Probieren Sie auch gern anderes saisonales Gemüse, wie Kartoffeln, Pastinaken oder rote Bete.

Wichtig: Achten Sie auf die verschiedenen Garzeiten der Gemüsesorten und fügen Sie dementsprechend bei langen Garzeiten den Feta-Käse erst später hinzu.

**Guten Appetit!**

# Rezept des Monats

Dezember

## Zutaten für 2 Portionen

- 200-300 g Zander
- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis
- 2-3 mittelgroße Kartoffeln
- 3 mittelgroße Karotten
- 400 g Rosenkohl
- 1 Apfel
- 150 g Kräuterfrischkäse
- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter
- 2 EL Rapsöl
- 25 ml Zitronensaft
- 125 ml Gemüsebrühe
- 100 ml trockener Weißwein
- 200 ml Wasser
- 1-2 EL Mehl
- etwas Pfeffer, Salz, Zucker und Muskatnuss sowie ½ Lorbeerblatt
- frische Kräuter z.B. Dill, Petersilie

# Zander mit Rosenkohl-Apfel-Gemüse und Kürbis-Karotten-Stampf

## Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze (180°C Umluft) vorheizen. Rosenkohl waschen, von Stielansätzen sowie welken Blättern befreien und halbieren. Apfel waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und beides auf einem Backblech verteilen. Für ca. 25 Minuten im Ofen rösten.
2. Zwiebel schälen, halbieren und die eine Hälfte in Würfel sowie die andere Hälfte in Spalten schneiden. Kürbis waschen und entkernen. Kartoffeln und Karotten schälen und mit dem Kürbis in Stücke schneiden. Alles zusammen in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser dünsten.
3. Fisch waschen und trocken tupfen. Lorbeer, Zitronensaft, Brühe, Wein, Wasser und Zwiebelspalten aufkochen. Mit wenig Salz würzen. Fisch in den Sud legen und in siedendem Wasser ca. 10 Minuten garen. Fisch herausnehmen und warm stellen. 100 ml von dem Fisch-Sud beiseitestellen.
4. Zwiebelwürfel in 1 EL Rapsöl ca. 2 Minuten glasig dünsten. Mehl einrühren, anschwitzen und mit Fisch-Sud ablöschen. Frischkäse zugeben. Soße 3 - 4 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Mit Pfeffer, Salz und Zucker abschmecken.
5. Kürbis-Wasser abgießen. Gemüse mit 1 EL Butter grob stampfen. Anschließend mit Pfeffer, Muskatnuss und Salz würzen.
6. Ofengemüse, Fisch und Soße auf einem Teller anrichten und mit den frischen Kräutern dekorieren.

**Gut & Gesund:**
Zander ist eine fettarme Proteinquelle mit wichtigen Omega-3-Fettsäuren. Diese sind für die Gesundheit des Herzens sowie des Gehirns bedeutsam und haben entzündungshemmende Eigenschaften. Zander enthält verschiedene Vitamine und Mineralien, darunter Vitamin D, Vitamin B12, Selen und Phosphor. Diese Nährstoffe sind wichtig für die Knochengesundheit, das Immunsystem und den Stoffwechsel.

**Tipp:**
Als Nachspeise eignet sich hervorragend der Quark-Apfel-Auflauf des Monats Februar.

**Guten Appetit!**