

Schnelle Rezepte für Kleinhaushalte



■ INHALT

Suppen

Gemüsesuppe	5
Dinkelsuppe	5

Hauptgerichte

Grießschnitten	6
Letscho	6
Dinkelnudeln mit Käsesauce	7
Gemüsespätzle	7
Gemüsepizza	8
Gemüseauflauf	8
Sesamkartofferl	8
Bunte Reispfanne	9
Haferflockenlaibchen	10
Kartoffel-Lauchpuffer	10
Topfenteig	11
Tomaten-Käse-Torte aus Topfenteig	11
Gemüsetascherl aus Topfenteig	12
Spinatstrudel aus Topfenteig	12
Topfenknödel	13
Süßer Reis mit Mandeln	13

Kuchen und Gebäck

Obstkuchen	14
Nusskranz	15
Dinkelvollkornbrot	16

Aufstriche und andere kalte Gerichte

Gemüsebutter	16
Grünkernaufstrich	17
Landaufstrich	17
Sonnenblumenkerntopfen	18
Nudelsalat	18
Wintersalat	19

Schnelle Rezepte für Kleinhaushalte

bearbeitet von Diätologin Doris Achathaler

Gestalten Sie einmal pro Woche mit Ihrer Familie einen Speiseplan. Dadurch können Sie die Vorlieben Ihrer Angehörigen mehr berücksichtigen, sich so viel Zeit und Ärger ersparen und auch die Ernährungsempfehlungen besser beachten.

Weichen Sie Vollkorngetreide, wie Hirse, Dinkelreis, Buchweizen, Naturreis oder Grünkern bereits am Morgen in der zum Kochen benötigten Flüssigkeit ein und lassen dies im Kühlschrank quellen, dadurch verkürzt sich die Garzeit.

Verwenden Sie den Druckkochtopf: Zum Beispiel für Kartoffeln, Getreide und Hülsenfrüchte. Beachten Sie aber die in der Bedienungsanleitung Ihres Gerätes angegebenen Garzeiten, um den Nährstoffverlust möglichst gering zu halten.



■ SCHNELLE REZEPTE FÜR KLEINHAUSHALTE

Viele Teige können Sie bereits am Vortag zubereiten: Z. B. Topfen-, Blätter-, Mürb- und Plunderteig. Diese lassen sich im Rohzustand auch gut einfrieren.

Wenn Sie größere Beilagenmengen kochen, lassen sich Teigwaren, Reis oder Hirse sehr gut zu pikanten Salaten weiterverarbeiten.

Kleine Mengen Getreide können in der Kaffeemühle frisch zu Mehl oder Schrot gerieben werden.



Werden Essensreste wieder aufgewärmt, sollten sie so rasch wie möglich abgekühlt und im Kühlschrank aufbewahrt werden. Falls Sie gekochte Gerichte länger als einen Tag aufbewahren wollen, frieren Sie diese sobald wie möglich nach der Zubereitung ein.

Vollkornmehl

Statt Weizenvollkornmehl kann auch Dinkelvollkornmehl verwendet werden.

Mit Dinkel werden die Mehlspeisen etwas heller und flaumiger.

Teige mit Vollmehl sollten zunächst etwas zu weich sein, nach dem Quellen aber die übliche Konsistenz aufweisen. Lassen Sie nach Möglichkeit alle Vollkornteige mindestens eine halbe Stunde quellen, bevor Sie diese weiterverarbeiten, z. B. bei Palatschinken und Spätzleteig.

Frisch gemahlenes Vollmehl können Sie bis maximal zwei Wochen im Kühlschrank aufbewahren oder bis zu drei Monaten einfrieren.

Vollmehle sind nur vakuumverpackt länger haltbar.

Suppen

Gemüsesuppe

pro Portion 140 kcal

- 50 g Zwiebel und Lauch
- 1 EL Öl oder ungehärtete Margarine
- 250 g Gemüse der Saison
- 3 EL Haferflocken oder 2 EL Weizenvollmehl
- Lorbeerblatt, Wacholderbeeren, Pfefferkörner
- pflanzliche Suppenwürze



Ringelig geschnittene Zwiebel und Lauch in Fett andünsten, das zerkleinerte Gemüse dazugeben und kurz mitrösten. Haferflocken oder Vollkornmehl einstreuen, mit einem halben Liter Wasser aufgießen und aufkochen lassen. Etwa fünf Minuten leise weiterköcheln lassen.

Erst nach der Garzeit mit Salz oder Gemüsebrühwürfel abschmecken.

Tipps:

- Gemüsesuppe pürieren und mit zwei Esslöffeln Wein und zwei Esslöffeln Obers verfeinern (Pro Portion 185 kcal).
- Als Hauptspeise eine klare Gemüsesuppe mit 80 g Vollkornnudeln und 150 g kleingeschnittenem Rind- oder Hühnerfleisch servieren (pro Portion 340 kcal).

Dinkelsuppe

pro Portion 130 kcal

- 3 EL feiner Dinkelschrot
- 1/2 kleine Zwiebel
- 1 Karotte oder etwas Sellerie
- 1 EL Öl oder ungehärtete Margarine
- Liebstöckl, pflanzliche Suppenwürze, Petersiliengrün

Die Zwiebel fein hacken und im Fett leicht bräunen. Dinkelvollkornschrot zufügen und leicht anschwitzen. Einen halben Liter Wasser unter Rühren rasch zugießen, kurz aufkochen und etwa fünf Minuten ausquellen lassen. Sellerie oder Karotte fein raffeln und begeben.

Mit Liebstöckl, pflanzlicher Suppenwürze oder Salz abschmecken, mit Petersilie bestreut servieren.

Tipp:

- Dinkelschrot kann auch durch Gersten-, Hafer-, Weizen oder Hirseschrot ersetzt werden.

Hauptgerichte

Grießschnitten

pro Portion 335 kcal

120 g Vollweizen- oder Maisgrieß
1/2 l Milch-Wassergemisch
2 EL Parmesan
1 Dotter
Salz, Muskat



Den Grieß in die kochende Flüssigkeit einlaufen lassen, Herdplatte ausschalten und zirka 15 Minuten zugedeckt ausdünsten lassen. Mit Salz und Muskat abschmecken. In die überkühlte Masse den Dotter einrühren und fingerdick auf ein befettetes Blech streichen, mit Parmesan bestreuen und 15 bis 20 Minuten bei 180 bis 200 Grad backen. Dazu servieren Sie Letscho oder Zucchini Gemüse.

Tipps:

- Die Grießmasse kann auch ohne Dotter ungebacken als Beilage zum Gemüse mit reichlich frischen Kräutern bestreut gereicht werden.
- Wenn die Grießmasse ohne Muskat und Parmesan, dafür mit Zimt und zwei Esslöffeln Honig abgeschmeckt wird, kann sie als süße Variante mit Beerenmus serviert werden.
- Wenn die süße Variante mit einem Dotter und einem Eiklar Schnee vermergt und 30 Minuten gebacken wird, erhält man süße Grießschnitten.

Letscho

pro Portion 100 kcal

1 kleine Zwiebel
1/2 Paprikaschote
3 kleine Tomaten
150 g Zucchini
Salz, Pfeffer, Oregano
1 EL Olivenöl

Die ringelig geschnittene Zwiebel im Öl leicht bräunen, Gemüse in grobe Würfel schneiden, begeben und kernig dünsten. Nach Garende abschmecken.

■ SCHNELLE REZEPTE FÜR KLEINHAUSHALTE

Dinkelnudeln mit Käsesauce

pro Portion 470 kcal

160 g Dinkel- oder Weizenvollkornbandnudeln
1/4 l Milch
60 g Schmelzkäse
frische Kräuter, Salz, Pflanzenöl
eventuell 2 TL Vollmehl



Nudeln in reichlich Salzwasser mit einem Teelöffel Öl kochen, abseihen, abschrecken und in einem Esslöffel Öl schwenken. Milch wärmen, Schmelzkäse hineindrücken und mit dem Schneebesen verrühren, nicht aufkochen lassen. Nach Belieben mit wenig Vollkornmehl-Milchgmacherl eindicken. Sauce über angerichtete Nudeln gießen, mit frischen Kräutern bestreut servieren.

Tipp:

■ Statt Schmelzkäse kann auch 50 g Blauschimmelkäse verwendet werden.

Gemüespätzle

pro Portion 430 kcal

160 g Vollkornspätzle roh
300 – 400 g Gemüse nach Belieben, z. B. Lauch, Karotten, Brokkoli, Mais, Erbsen
2 EL Öl, Knoblauch
Salz, Pfeffer
frische Kräuter

Ringelig geschnittenen Lauch in Öl leicht anrösten, Karottenwürfel und kleine Brokkoliröschen, Mais und Erbsen begeben und mit wenig Gemüsebrühe fertigdünsten. Unter die gekochten und abgetropften Spätzle mischen, würzen und mit frischen Kräutern bestreut servieren.

Tipps:

Spätzle selbst zubereitet:

- 150 g feines Weizen- oder Dinkelvollmehl mit einem Ei und Milch-Wassergemisch nach Bedarf übergießen, mit Salz und Knoblauch würzen und zu einem Nockerlteig verrühren. Eine halbe Stunde quellen lassen. Mit einem Spätzlesieb in kochendes Salzwasser einkochen, zirka fünf Minuten köcheln lassen, abseihen und mit kaltem Wasser abschrecken.
- 50 g feingeschnittene Schinkenwürfel unter die Gemüespätzle mengen (+ 50 kcal pro Portion).
- 50 g Reibkäse unter die Spätzle mengen und im Rohr überbacken (+ 80 kcal pro Portion).
- Statt Spätzle können auch Vollkornfleckerl verwendet werden.

■ SCHNELLE REZEPTE FÜR KLEINHAUSHALTE

Gemüsepizza

pro Portion 500 kcal

150 g Weizen- oder Dinkelvollmehl
Salz, Knoblauch
1 EL Olivenöl, 1/3 P. Trockengerm
1 TL Honig, 80 ml warmes Wasser

Belag:

200 g Tomatenscheiben
1/2 Paprika, Zwiebel und Lauchringe
Champignons, blanchierte Karottenscheiben und Karfiolröschen
100 g Pizzakäse
Salz, Pfeffer und Oregano



Aus den Zutaten einen Germteig abschlagen, 20 Minuten warm gehen lassen. In der Zwischenzeit das Gemüse vorbereiten. Den ausgerollten Pizzaboden mit dem Gemüse belegen und würzen. Nochmals zehn Minuten warm gehen lassen. Im vorgeheizten Rohr bei 180 Grad 20 – 30 Minuten backen. Vor dem Servieren mit Käse bestreuen und noch kurz überbacken.

Gemüseauflauf

pro Portion 220 kcal

500 g Karfiol oder anderes Gemüse der Saison
1/8 l Milch
1 EL Vollkornmehl
60 g Reibkäse Salz, Petersilie, Muskat, Pfeffer

Karfiol in Salzwasser mit Kümmel kernig dünsten und gut abtropfen lassen. Mehl mit Milch verquirlen und aufkochen lassen, würzen. Das Gemüse in eine befettete feuerfeste Form geben, mit der Sauce übergießen, mit Reibkäse bestreuen und bei 200 Grad zirka 20 Minuten überbacken. Mit Petersil- oder Sesamkartoffel servieren.

Sesamkartoffel

(240 kcal pro Portion)

Ein Esslöffel Sesam wird in einem Esslöffel Öl oder ungehärteter Margarine angeröstet und darin die Kartoffel geschwenkt.

■ SCHNELLE REZEPTE FÜR KLEINHAUSHALTE

Bunte Reispfanne

pro Portion 380 kcal

- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Öl
- 160 g Naturreis roh
- Gemüsebrühe
- 2 kleine Karotten
- 140 g Brokkoli
- 1/2 rote Paprikaschote
- 1 TL Paprikapulver, Salz, Pfeffer, Currypulver
- 2 TL Parmesan
- 2 EL Obers
- Schnittlauch



Die feingehackte Zwiebel und Knoblauch in einem halben Esslöffel Öl glasig dünsten, den gewaschenen Reis mitdünsten, mit 300 ml Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen und bei geringer Hitze 30 bis 40 Minuten ausdünsten lassen. In der Zwischenzeit Karotten und Paprika in Würfel schneiden, Brokkoli in Röschen teilen, in einem halben Esslöffel Öl andünsten und mit sehr wenig Wasser fertigdünsten. Unter den fertiggegarten Reis mengen, mit Salz, Pfeffer, Paprika und Curry würzen, Käse unterheben und mit Obers noch kurz nachquellen lassen. Mit frischem Schnittlauch bestreut servieren.

Tipps:

- Statt Curry und Paprikapulver kann auch mit Oregano und Petersilie gewürzt werden
- Statt Parmesan können 50 g Schinken- oder 100 g Hühnerfleischwürfel beigemengt werden
- Mit zwei Esslöffeln geriebenem Käse vermengt oder einem Ei gebunden kann diese Reismasse auch zum Füllen diverser Gemüse verwendet werden: Z. B. gefüllte Tomaten, Zucchini oder Paprika – im Rohr bei 200 bis 220 Grad überbacken.

■ SCHNELLE REZEPTE FÜR KLEINHAUSHALTE

Haferflockenlaibchen

pro Portion 230 kcal

40 g Haferflocken
100 g Karotten
100 g Kohlrabi
1 Ei
50 g Sellerie, 50 g Erbsen
Salz, Muskat, Knoblauch, Dill, Pfeffer, Petersilie,
Majoran



Die Haferflocken in 200 ml Wasser aufkochen und auskühlen lassen. Würfelig geschnittenes oder geraffeltes Gemüse kurz dünsten und in die Haferflockenmasse einmengen, würzen, mit Ei binden, Laibchen formen und in zwei Esslöffeln Öl langsam braten. Dazu paßt Käsesauce (siehe Rezept Dinkelnudeln) und Petersilkartoffel oder:

Kräuterdip:

Zwei Esslöffel Topfen oder Sauerrahm mit vier Esslöffeln Joghurt, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Knoblauch und frischen Kräutern glattrühren (70 kcal pro Portion).

Tipp:

■ Diverse Laibchen können auch fettlos auf Backpapier im Rohr gebacken werden.

Kartoffel-Lauchpuffer

pro Portion 340 kcal

150 g Lauch
250 g Kartoffel
2 – 3 EL Weizenvoll- oder Hafermehl
Liebstöckl, Oregano, Salz, Pfeffer, Muskat
3 – 4 EL Öl

Den gewaschenen Lauch klein schneiden und kurz blanchieren, abtropfen und überkühlen lassen. Kartoffeln schälen und grob raffeln. Alle Zutaten mischen und würzen. Sofort kleine Puffer formen und im heißen Öl von beiden Seiten goldgelb braten.

Tipp:

■ Statt Lauch können auch Zucchini, rote Rüben oder Karotten verwendet werden. Wichtig ist, dass die Puffer sofort gebacken werden, da Gemüse und Kartoffeln ansonsten sehr rasch an Flüssigkeit verlieren.

■ SCHNELLE REZEPTE FÜR KLEINHAUSHALTE

Topfenteig

für 4 Portionen, pro Portion 350 kcal

200 g Topfen
150 g Weizen- oder Dinkelvollmehl
100 g ungehärtete Margarine oder Butter
Prise Salz



Mehl mit Butter abbröseln, Salz und Topfen unterkneten und mindestens eine Stunde kühl rasten lassen.

Tipps:

- Der Teig kann schon am Vortag zubereitet werden.
- Dieser Teig kann zu süßen, wie auch sauren Torten, Strudeln und Tascherln weiterverarbeitet werden.

Tomaten-Käse-Torte aus Topfenteig

für 4 Portionen, pro Portion 590 kcal

Belag:

6 Tomaten
Salz, Pfeffer, Basilikum
1 Zwiebel
2 Eier
100 g Obers, 100 g Reibkäse

Eine Torten- oder Obsttortenform befetten, mit Mehl ausstreuen und mit dem ausgewalkten Teig auskleiden. Mit der Gabel mehrmals einstechen und im vorgeheizten Rohr bei 180 Grad 10 bis 15 Minuten blind backen. Dann mit den Tomatenscheiben belegen, würzen und mit der feingehackten Zwiebel und dem Basilikum bestreuen. Obers mit Eiern und Käse versprudeln, würzen und über die Torte gießen. Noch weitere 30 Minuten backen.

■ SCHNELLE REZEPTE FÜR KLEINHAUSHALTE

Gemüsetascherl aus Topfenteig

für 4 Portionen, pro Portion 520 kcal

Fülle:

1 Zwiebel
400 g Champignons
1 EL Öl
200 g Landfrischkäse
80 g Reibkäse
Salz, Pfeffer, Petersilie, 1 EL Semmelbrösel



Feingehackte Zwiebel hell rösten, blättrig geschnittene Champignons beifügen, mitrösten und kurz dünsten lassen. Die überkühlten Champignons mit den restlichen Zutaten vermengen. Den Topfenteig dünn auswalken und in Rechtecke schneiden. Jedes Rechteck mit einem Esslöffel Fülle belegen, den Rand mit versprudeltem Ei bestreuen und zusammenschlagen. Mit Ei bestreichen.

Im vorgeheizten Rohr bei 180 Grad zirka 20 bis 30 Minuten backen.

Tipps:

- Statt Champignons können auch Karotten, Zucchini oder Brokkoliröschen verwendet werden.
- Diese Füllen eignen sich auch hervorragend zum Bestreichen von Toast oder Vollkornbrot, welche anschließend im Rohr überbacken werden.

Spinatstrudel aus Topfenteig

für 4 Portionen, pro Portion 510 kcal

Fülle:

250 g Landfrischkäse
100 g Schafkäse
400 g Blattspinat
1 Zwiebel
Knoblauch, Kräuter, Salz, 1 TL Öl

Zwiebel in Öl anrösten, mit dem Blattspinat vermischen, auskühlen lassen und mit den übrigen Zutaten vermengen. Abschmecken und mit frischen Kräutern verfeinern.

Den ausgewalkten Topfenteig in der Mitte damit belegen, von beiden Seiten übereinanderschlagen, mit Ei bestreichen und im vorgeheizten Rohr bei 180 Grad 40 bis 50 Minuten backen.

■ SCHNELLE REZEPTE FÜR KLEINHAUSHALTE

Topfenknödel

6 Stück, 1 Knödel 186 kcal

200 g Magertopfen
30 g ungehärtete Margarine oder Butter
Prise Salz
1 Ei, 1 EL Semmelbrösel
etwas Zitronensaft
70 g Dinkel- oder Weizenvollkorn Grieß

zum Wälzen:

5 EL Vollkorn-Semmelbrösel, 20 g Butter, 1 EL Zucker



Butter mit Ei flaumig rühren, Topfen einrühren und restliche Zutaten unterheben. 15 Minuten rasten lassen, sechs Knödel formen und 12 bis 15 Minuten in köchelndem Wasser ziehen lassen. Die abgetropften Knödel werden in Butter gerösteten Bröseln gewälzt.

Süßer Reis mit Mandeln

pro Portion 350 kcal

20 g ungehärtete Margarine oder Butter
120 g Naturreis
1/8 l Wasser
1/8 l Milch
etwas Zitronenschale von unbehandelter Zitrone
1/4 Vanilleschote
Zimt und Honig nach Geschmack
2 EL geröstete Mandelblättchen

Den Naturreis kalt und warm abspülen und im Fett anschwitzen. Das Wasser angießen, aufkochen und auf kleiner Hitze kochen lassen bis das gesamte Wasser vom Reis aufgenommen ist. Die Milch zugießen, Vanilleschote und die Zitronenschale dazugeben, den Reis fertig garen. Auf der ausgeschalteten Herdplatte nachquellen lassen. Die Vanilleschote herausnehmen, den Reis mit Zimt und Honig abschmecken und mit gerösteten Mandelblättchen bestreut servieren.

Tipp:

- Fein geschnittenes Obst unter den fertiggegarten Reis heben, einen Dotter mit einem Esslöffel Zucker unter die Reismasse ziehen und steifgeschlagenen Schnee von einem Eiklar vorsichtig untermengen. Den Reis in eine befettete Auflaufform geben und im vorgeheizten Backrohr bei 200 Grad 20 bis 30 Minuten backen.

Kuchen und Gebäck

Obstkuchen

16 Stück, pro Stück 200 kcal

- 1 Ei
- 1/8 l Zucker
- 1/8 l Öl
- 1/4 l Joghurt
- 1/2 l Dinkel- oder Weizenvollmehl
- 3/4 P. Backpulver

Belag:

- 1 kg Äpfel, Birnen, Zwetschken, Marillen oder Beeren
- 50 g Mandelblättchen,
- Zimt

Ei und Zucker schaumig rühren, langsam Öl einlaufen lassen und flaumig schlagen. Dann das Joghurt begeben, das Mehl mit Backpulver vermischen und vorsichtig unter die Eimasse rühren. Auf ein befettetes und bemehltes Blech streichen und mit Obstspalten belegen.

Mit Mandelblättchen bestreut bei 180 Grad zirka 30 Minuten backen.



■ SCHNELLE REZEPTE FÜR KLEINHAUSHALTE

Nusskranz

16 Stück, pro Stück 190 kcal

150 g Magertopfen

1 Ei

300 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl

3/4 P. Backpulver

4 EL Öl

mindestens 4 EL Milch

40 g Zucker, Prise Salz



Fülle:

150 g gemahlene Nüsse

5 EL Milch

50 g Rosinen, 3 EL Honig

Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten, zu einem Rechteck ausrollen und mit der Fülle bestreichen. Den Teig zusammenrollen, zu einem Kranz formen und auf ein befettetes, bemehltes Blech legen. Mit Ei bestreichen, fein einschneiden und bei 180 Grad 45 bis 60 Minuten backen.

Tipps:

- Dieser Teig kann auch zu Mohnstrudel oder Topfentascherl mit Marillen verarbeitet werden.
- Wenn man in den Teig Rosinen einknetet, können daraus sehr rasch Frühstücksweckerl geformt und gebacken werden.

■ SCHNELLE REZEPTE FÜR KLEINHAUSHALTE

Dinkelvollkornbrot

1 kg feines Dinkelvollmehl
3 TL Salz
1 P. Frischgerm, 1 EL Honig
2 TL Fenchel und Koriander
0,7 l lauwarmes Wasser
6 EL Sonnenblumenkerne,
Sesam
Kürbiskerne und Leinsamen



Alle trockenen Zutaten mit dem fein zerbröckelten Germ vermischen. Den Honig im Wasser auflösen und über das Mehl gießen. Alles gut miteinander verrühren und in zwei befettete, mit Sesam oder anderen Samen ausgestreute Kastenformen füllen. zehn Minuten stehen lassen.
Dann im vorgeheizten Rohr bei 180 Grad 50 bis 60 Minuten backen.

Aufstriche und andere kalte Gerichte

Gemüsebutter

für 4 – 6 Portionen, gesamt 450 kcal

60 g Butter
80 g Gemüse (Karotten, Sellerie, Porree, Zwiebel)
Petersilie, Dill, Estragon
Salz, Pfeffer

Die Hälfte der Butter erhitzen und die feinen Gemüswürfel goldgelb dünsten. Die restliche Butter dazugeben und mit den Gewürzen pikant abschmecken. Erkalten lassen.

■ SCHNELLE REZEPTE FÜR KLEINHAUSHALTE

Grünkernaufstrich

für 4 -6 Portionen, gesamt 430 kcal

50 g feiner Grünkernvollkornsrot
100 ml Gemüsebrühe
1/2 kleine Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
frische oder getrocknete Kräuter (Basilikum,
Kerbel, Estragon, Petersilie, Liebstöckl)
20 g weiche Butter
1 EL kaltgepresstes Öl
Prise Salz, etwas Zitronensaft und Senf
Pfeffer, Muskat



Den Grünkernschrot in der Gemüsebrühe aufkochen, dann auf der ausgeschalteten Herdplatte nachquellen und erkalten lassen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und zerdrücken. Frische Kräuter waschen und fein hacken. Die Grünkernmasse mit der weichen Butter, dem Öl und den restlichen Zutaten mischen und pikant abschmecken.

Landaufstrich

für 4 – 6 Portionen, gesamt 540 kcal

250 g Topfen
3 EL Joghurt oder Buttermilch
80 g Schinken
50 g rote oder grüne Paprikaschote
1 EL geriebener Kren
2 EL feingeschnittener Schnittlauch
Salz, Pfeffer
1 kleiner Apfel

Topfen mit Joghurt glattrühren. Schinken, Paprika und Apfel kleinwürfelig schneiden. Alle Zutaten gut vermischen und pikant würzen. Beim Anrichten mit Schinkenstreifen und mit Schnittlauch bestreuen.

■ SCHNELLE REZEPTE FÜR KLEINHAUSHALTE

Sonnenblumenkerntopfen

für 4 – 6 Portionen, gesamt 582 kcal

250 g Topfen
1/8 l Joghurt
40 g Sonnenblumenkerne
Prise Salz, etwas Zitronensaft

Die Sonnenblumenkerne trocken in einem Topf auf der Herdplatte oder im Rohr goldgelb rösten. In der Kaffeemühle fein reiben oder gemeinsam mit Joghurt und Topfen mit dem Mixstab pürieren. Ein Drittel der Sonnenblumenkerne werden ungemahlen zum Bestreuen des pikant abgeschmeckten Topfenaufstrichs belassen.



Tipp:

■ Statt Sonnenblumenkerne können auch Kürbiskerne verwendet werden.

Nudelsalat

pro Portion 360 kcal

100 g Vollkornhörnchen roh
100 g Rind- oder Geflügelfleisch gegart
140 g gekochte Karotten und Fisolen
70 g Essiggurkerl
1 EL Sauerrahm
1 EL Joghurt
1 EL kaltgepresstes Öl, Essig, Salz, Petersilie, Basilikum
2 kleine Tomaten

Hörnchen weichkochen und abschrecken. Das Fleisch in feine Streifen schneiden und Tomaten achteln. Gurkerl, Fisolen und Karotten klein würfeln. Aus Joghurt, Sauerrahm, Öl, Essig, Salz und den Kräutern ein Dressing zubereiten. Alle Zutaten miteinander vermengen und gut durchziehen lassen.

■ SCHNELLE REZEPTE FÜR KLEINHAUSHALTE

Wintersalat

pro Portion 340 Kalorien

- 2 große Kartoffeln
- 1 große Karotte
- 2 EL Erbsen
- 1 Apfel
- 80 g Schnittkäse
- 3 Essiggurkerl
- Senf, Salz, Petersilie, Zitronensaft
- 1 EL Sauerrahm
- 2 EL Joghurt
- 1 EL gehackte Walnüsse zum Bestreuen



Gekochte Kartoffeln und Karotten würfeln, mit den in Scheiben geschnittenen Essiggurkerln, gedünsteten Erbsen und Käsewürfeln vermischen. Aus den restlichen Zutaten eine Sauce zubereiten, über das Gemüse gießen, vermengen und gut durchziehen lassen. Mit gehackten Walnüssen bestreut servieren.

Besuchen Sie unser Online-Magazin:
www.FORUMGesundheit.at
Unsere Leistungen: www.oegkk.at

OÖ  GKK
FORUM GESUNDHEIT