

Herzlich Willkommen am
virtuellen Infostand!

Heutiges Thema:

„Gesunde und schnelle
Mittagsgerichte“

Es begrüßt Sie Jana Lechler





REZEPTE

MITTAGESSEN



KRÄUTERRÜHREI AUF VOLLKORNBROT

Energie pro Portion: 445 kcal



Zutaten (für 2 Portionen):

- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- 3 Eier
- 3 EL Milch (1,5 % Fett)
- 2 EL gemischte Kräuter (tiefgekühlt)
- Salz und Pfeffer
- 4 Scheiben Vollkornbrot
- 2 Tomaten (ca. 160 g)
- Kresse
- Frischkäse

Zubereitung:

1. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
2. Eier, Milch, Kräuter und Frühlingszwiebeln mit einer Gabel verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Eimasse in eine beschichtete Pfanne gießen und bei kleiner Hitze fest werden lassen (stocken), dabei mit einem Pfannenwender mehrfach vom Pfannenrand zur Mitte durch die Eimasse ziehen.
4. Die Baguettescheiben toasten.
5. Tomaten waschen, Stielansätze keilförmig herausschneiden. 1. Tomate halbieren und mit den Schnittflächen jeweils eine Seite der Brotscheiben einreiben, gut andrücken, sodass sich die Brotscheibe vollsaugen kann, dann leicht salzen und pfeffern. Die 2. Tomate in Spalten schneiden. Rührei mit den Tomatenspalten auf den Baguettescheiben anrichten.





FRÜHLINGSBROTE MIT FRISCHEN KRÄUTERN



Eierbrote mit Kresse:

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 1-2 hartgekochte Eier
 - Frischkäse
 - Kresse
 - Salz

Radieschenbrote:

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- ½ Bund Radieschen
 - Frischkäse
 - Kresse (optional)
 - Salz

Schnittlauchbrote:

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- ½ Bund Schnittlauch
 - Frischkäse
 - Salz



BUNTER COUSCOUS SALAT



Nährwerte pro Portion:
kcal: 591
Energiedichte: 0,84
BE: 5

Eiweiß: 22,25 g
Kohlenhydrate: 59,4 g
Fett: 28,56 g
Ballaststoffe: 12,2 g

Zutaten (für 1 Portion)

- 60 g Couscous
- Etwas Gemüsebrühe
- 5 Radieschen
 - ¼ Gurke
 - 1 Karotte
 - ½ Paprika
- 70 g Feta

Für das Dressing

- 1 EL Olivenöl
- 3 EL Balsamico Essig (hell)
- 1 TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Etwas Kräuter der Provence oder frische Kräuter

Zubereitung:

1. Den Couscous mit etwas Gemüsebrühe in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen bis er mit Wasser bedeckt ist.
2. Das Gemüse und den Feta in Stücke schneiden und in eine Salatschüssel geben.
3. Die Zutaten für das Dressing in einem Glas anrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den mittlerweile gequollenen Couscous zum Salat dazu geben und mit dem Dressing vermischen.

Guten Appetit :)



SCHNELLE MAULTASCHENPFANNE



Nährwerte pro
Portion:
kcal: 590 kcal
Eiweiß: 28 g
Kohlenhydrate: 60 g
Fett: 25 g
Ballaststoffe: 8 g

Zutaten (für 2 Portionen):

- 1 Packung Maultaschen (360g)
 - 1 kleine Zwiebel
 - 1 Paprika
 - 1 kleine Dose Mais
- 100g Spinat (frisch oder TK)
 - 60 g Käse, gerieben
- Paprika edelsüß Gewürz
 - Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Maultaschen in ca. 1-2 cm große Würfel schneiden.
2. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin glasig andünsten und anschließend die Maultaschen mit dazu geben und anbraten.
3. Währenddessen die Paprika würfeln und den Spinat waschen. Mais abtropfen lassen. Paprika und Mais mit in die Pfanne geben und ebenfalls mit anbraten. Alles mit Salz, Pfeffer und Paprika Gewürz würzen.
4. Wenn alles angebraten ist den Spinat mit hinzugeben. Sobald der Spinat zusammengefallen ist, den Käse darüber streuen und nochmals umrühren.

Guten Appetit :)!



BLITZ-TORTILLAS



Nährwerte pro Portion:
kcal: 500
Energiedichte: 1,4
Ballaststoffe: 3 g
Eiweiß: 30 g
Kohlenhydrate: 47 g
Fett: 24 g

Zutaten (für 1 Portion):

- 1 großer Tortilla
Fladen
- 1 EL Joghurt oder
Schmand
- 2 EL geriebener Käse
 - ½ Avocado
 - 1 Tomate oder ½
Paprika
 - 2 EL Mais
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Avocado in Streifen schneiden
2. Die Tomate oder Paprika würfeln
3. Nun den Tortillafladen in eine Pfanne legen. Die eine Hälfte mit Joghurt oder Schmand bestreichen und die andere mit dem Käse bestreuen
4. Die restlichen Zutaten auf eine Hälfte des Tortillas legen und mit Salz und Pfeffer würzen
5. Sobald der Käse geschmolzen ist, den Tortilla in der Hälfte zuklappen und einmal wenden
6. Warm servieren und genießen!

Guten Appetit :)



THUNFISCH-WRAPS



Nährwerte pro Stück:
kcal: 512
Ballaststoffe: 3 g
Eiweiß: 45 g
Kohlenhydrate: 38 g
Fett: 20 g

Zutaten (2 Stück):

- 2 Tortilla Wraps
- 1 Dose Thunfisch (200g)
 - 2 Eier
- 50 g geriebener Käse
 - 1-2 Tomaten
 - Blattsalat
 - 4 EL Joghurt
 - 1 EL Apfelessig
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Flüssigkeit aus der Thunfischdose abgießen
2. Thunfisch mit Salz, Pfeffer, Essig und Joghurt vermischen
3. Die Eier schälen und in Scheiben schneiden
4. Tomaten ebenfalls in Schieben schneiden
5. Nun alle Zutaten auf dem Tortilla Wrap verteilen und zusammenrollen.

Guten Appetit :)



FALAFEL WRAPS



Nährwerte pro Stück:
kcal: 458
Eiweiß: 13 g
Kohlenhydrate: 53 g
Fett: 20 g
Ballaststoffe: 9

Zutaten (2 Stück):

- 2 große Tortilla Wraps
- 8 Falafel Bällchen aus dem Kühlregal
- 2-3 EL Hummus
- 2 EL Joghurt
- ½ Paprika
- ½ Avocado
- 1 Handvoll Salat oder Babyspinat
- 6-8 Blätter Minze
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Falafel nach Packungsangaben in der Pfanne anbraten.
2. Währenddessen Paprika und Avocado in schmale Streifen schneiden. Minze klein hacken und Salat waschen.
3. Tortilla Wraps in der Pfanne oder Mikrowelle kurz erhitzen und auf einen Teller legen. Die Wraps mit jeweils 1-2 EL Hummus und Joghurt bestreichen und Salz und Pfeffer darüber streuen. Nun alle restlichen Zutaten mittig in einer Reihe auf den Wraps platzieren.
4. Erst die Enden umschlagen und dann die Seiten einschlagen bzw. den Wrap zusammenrollen. In der Mitte durchschneiden und servieren bzw. fürs Büro einpacken.

Guten Appetit :)

Tipp: Hier kann auch gerne beim Gemüse variiert werden. Statt Avocado kann außerdem auch Feta Käse verwenden.



ROTE BETE SALAT MIT DILL UND FETA



**Nährwerte pro
Portion:**
kcal: 410 kcal
Eiweiß: 19 g
Kohlenhydrate: 23 g
Fett: 26 g
Ballaststoffe: 7 g

Zutaten (für 2 Personen):

- 500 g gekochte Rote Bete
- 150 g Feta
- 1 Bund Dill
- 2 EL gemischte Kerne

Für das Dressing

- 1-2 EL Olivenöl
- 4-6 EL dunkler Balsamico oder Himbeeressig
- 1-2 TL Honig
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Rote Beete und den Feta in grobe Würfel schneiden und in eine Salatschüssel geben.
2. Dill klein schneiden und zusammen mit den Kernen mit in die Schüssel geben.
3. Das Salatdressing anrühren, über den Salat geben und alles gut durchmischen.
4. Guten Appetit.



SPAGHETTI MIT ZUCCHINI-CARBONARA



Nährwerte (pro
Portion):
kcal: 650 kcal
Eiweiß: 37 g
Kohlenhydrate: 72 g
Fett: 23 g
Ballaststoffe: 7 g

Zutaten (für 2 Personen):

- 300 g Zucchini
- 100 g Schinken
- ¼ Bund glatte Petersilie
- 200 g Nudeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 2 Eier
- 30 g Parmesan gerieben
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Zucchini waschen und die Hälfte mit einem Schäler in Streifen hobeln, den Rest würfeln. Petersilie waschen und hacken. Schinken klein schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen.
2. Währenddessen in einer großen Pfanne das Öl erhitzen und den Schinken darin knusprig braten. Dann Zucchini und Knoblauch hinzufügen und ca. 3 Minuten weiterbraten. Die Nudeln abgießen, dabei 50 ml Nudelwasser auffangen. Parmesan fein reiben und die Hälfte mit den Eiern, Petersilie und Pfeffer verquirlen.
3. Nun den Eiermix, 50 ml Nudelwasser und die Nudeln in die Pfanne geben und mit dem Gemüse vermengen solange bis das Ei stockt. Auf Tellern verteilen und mit dem restlichen Parmesan bestreuen.
4. Guten Appetit!



EIER-SANDWICH



Zutaten (für 1 Person):

- 1-2 Eier
- 1-2 Vollkornbrötchen/Stück
- Baguette
- 1 Tomate
- 4 Scheiben Gurke
- 1 Salatblatt
- Ketchup
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. In eine Pfanne 1 TL Öl geben und das Öl erhitzen. Eier hineinschlagen und von einer Seite kurz anbraten, bis das Eiklar weiß ist
2. Dann die Eier einmal wenden und nochmal kurz anbraten (das Eigelb darf ruhig etwas auslaufen)
3. Mit Salz und Pfeffer würzen
4. Brötchen mit allen Zutaten belegen und die Eier mit dazu geben.
5. Guten Appetit!



STREMEL LACHS MIT KAROTTEN-MAIS SALAT



Zutaten (für 1 Person):

- 1 Packung Stremel Lachs
- 1-2 TL Sahnemeerrettich
 - 1 Karotte
 - 3 EL Mais
 - 3-5 EL Joghurt
- ½ TL Curry Gewürz
- Salz und Pfeffer
- 1 Vollkornbrötchen

Zubereitung Karotten-Mais Salat:

1. Die Karotte schälen und raspeln/mit der Küchenmaschine zerkleinern und in eine Schüssel geben
2. Mais und Joghurt hinzugeben
3. Mit Salz, Pfeffer und Curry Gewürz abschmecken
4. Guten Appetit!





Blitz-Gerichte mit gesunden Fertiggerichten



Dm Bio Mikrowellengerichte



150g Zucchini



100 g Feta



2 Eier



1 EL Öl



1-2 Scheiben Vollkornbrot



120 g Nudeln



150 g Zucchini/Karotte



Parmesan





Blitz-Gerichte mit gesunden Fertiggerichten



½ Packung Lidl Bio-Pfannengemüse „Mediterrane Art“



½ Packung Bürger Maultaschen



½ Packung Lidl Bio-Pfannengemüse „Asiatische Art“



½ Dose Kokosmilch



Onkel Ben's Reis





Blitz-Gerichte mit gesunden Fertiggerichten



50g Feta



1 Handvoll Rucola



Little-Lunch Suppen



dm Bio-Suppen



Vollkornbrot/Vollkornbrötchen





REZEPTE

ZWISCHENSNACKS





GESUNDE SNACKS FÜR ZWISCHENMAHLZEITEN

GEKOCHTES EI MIT COCKTAILTOMATEN



Energie pro Portion: 85 kcal

GEMÜSESTICKS MIT HUMMUS



Energie pro Portion: 50-100 kcal

VOLLKORN BANANENBROT



Energie pro Portion: 125 kcal

AVOCADO BROT



Energie pro Portion: 215 kcal

JOGHURT/QUARK MIT WALNÜSSEN, HONIG UND ROSINEN

Energie pro Portion ca.: 138 kcal

OBST MIT HÜTTENKÄSE



Energie pro Portion: 175 kcal

CARROT CAKE ENERGY BALLS



Energie (2 Stück): 108 kcal

GESUNDE KAROTTEN-APFEL MUFFINS



Energie pro Muffin: 250 kcal



AVOCADO BROTE MIT GRANATAPFEL



Energie pro Portion: 215 kcal

Zutaten:

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 2 Scheiben Avocado
- Körniger Frischkäse
 - Granatapfel
- Salz und Pfeffer
- Balsamico-Reduktion

Zubereitung:

1. Die Kerne aus dem Granatapfel lösen
2. Die Avocado schälen und in Scheiben schneiden
3. Das Brot mit körnigem Frischkäse bestreichen
4. Avocadoscheiben darauf legen
5. Etwas Balsamico-Reduktion darüber geben und mit Salz und Pfeffer würzen
6. Mit Granatapfelkernen garnieren

Guten Appetit :)

Tipp: Die Kerne aus dem Granatapfel lassen sich am besten lösen, indem man den Granatapfel halbiert und dann mit einer Suppenkelle von außen auf den Granatapfel klopft. Dann fallen die Kerne fast von alleine in die Schüssel.



GESUNDE APFEL-KAROTTEN MUFFINS



Energie pro Muffin: 250 kcal

Zutaten (für 12 Stück):

- 2 große Äpfel
- 3 Möhren
- 80 g Zucker
- etwas Zimt
- 2 Eier
- etwas Salz
- 100 g weiche Butter
- 300 g Dinkelmehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 80 g Walnüsse
- Puderzucker oder Zuckerguss

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Karotten und Äpfel (mit Schale) raspeln oder mit der Küchenmaschine klein häckseln und beiseite stellen.
3. Weiche Butter, Zucker und Eier mit dem Handrührgerät schaumig rühren. Zimt und eine Prise Salz hinzugeben.
4. Nun das Mehl und Backpulver hinzugeben und verrühren. Währenddessen die geraspelten Karotten und Äpfel und Walnüsse hinzugeben.
5. Den Teig in eine mit 12 Muffinförmchen ausgelegte Muffinform verteilen und für 15-20 Minuten bei 180°C Ober- und Unterhitze backen.
6. Die fertigen Muffins mit Puderzucker bestreuen oder mit Zuckerguss glasieren.
7. Guten Appetit!



CARROT CAKE ENERGY BALLS



Energie pro Kugel: 54 kcal

Zutaten (für 20 Kugeln):

- 60 g Mandeln
- 85 g Datteln (entsteint)
 - 2 Karotten
- 50 g Haferflocken zart
- 30 g Kokosraspeln
 - 1 TL Zimt
- Zusätzliche Kokosraspeln zum Rollen

Zubereitung:

1. Die Mandeln mit den Datteln in einer Küchenmaschine/Food Processor geben und klein häckseln (ergibt eine klebrige Masse).
2. Die Karotten schälen und ebenfalls mit der Küchenmaschine verarbeiten oder raspeln.
3. Anschließend die Karotten und die restlichen Zutaten zu der klebrigen Dattel-Mandel-Masse geben und gut mit den Händen verkneten.
4. Nun die Masse in 20 kleine Kugeln formen und in einem mit Kokosraspeln befüllten Teller rollen.
5. Im Kühlschrank kalt stellen.

Tipp: Die Bällchen lassen sich wunderbar einfrieren. So kann man sie auch gut auf Vorrat machen! Im Kühlschrank halten die Bälle ca. 3 Tage.



VOLLKORN BANANA-BREAD



Energie pro Scheibe: 125 kcal

Zutaten (für 1 Brot – 12 Scheiben):

- 3 Sehr reife Bananen, etwa 300 g
- 200 g Vollkornmehl (Getreidesorte nach Belieben)
 - 1 TL Zimt
- 100 g Apfel, gerieben
oder Apfelmark ohne Zucker
 - 1 Pck. Backpulver
 - 2 Eier
- 50 g (Wal-) Nüsse gehackt

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 180° Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Bananen schälen und in einer Schüssel mit der Gabel zerdrücken.
3. Zimt, Eier und den Apfel oder das Apfelmark hinzugeben und mit einem Mixer cremig rühren.
4. Nun das Vollkornmehl und das Backpulver hinzugeben und zu einem gleichmäßigen Teig rühren.
5. Die Nüsse grob hacken und unter den Teig rühren.
6. Eine Kastenform einfetten, den Teig hineingeben. Wer möchte, kann noch eine Banane der Länge nach halbieren und auf den Teig legen. Das Brot ca. 45 Minuten bei 180° backen.
7. Mit einem Holzstäbchen prüfen, ob der Teig durch ist.

Tipp: Schmeckt sehr lecker belegt mit Frischkäse und Blaubeeren.

