Inhaltsverzeichnis  
**Gesunde Speisemappe**

**Gesunde Brotaufstriche/Brotrezepte** **Seite 1**

Joghurt-Pesto mit Sonnenblumenkernen

Rustikale Baguettes

**Gesunde Suppen** **Seite 2 & 3**

Kräuter-Salat-Suppe

Feine Joghurt-Erdäpfel-Suppe mit pochiertem Ei

Karotten-Zwiebel-Süppchen mit Curry

**Salate und Salatmarinaden** **Seite 4**

Fruchtiger Rotkrautsalat mit Joghurt-Nuss-Dressing

Karottensalat mit Apfel, Orange und Nüssen

Zitronenmarinade

**Gesunde Fleischspeisen:** **Seite 5 & 6**

Putenfilet Tandoori Style (mit Minze, Koriander, eingelegt in Joghurtmarinade)

Curryhuhn in Joghurt-Marinade mit Chapatis

**Vegetarische Speisen:** **Seiten 7**

Bauernbrot-Joghurt-Knödel (mit Eierschwammerlsauce)

Gemüsepalatschinken

**Gesunde Nachspeisen:** **Seite 8**

Müsli-Pancakes (mit Topfencreme)

**Brotaufstriche und Brotrezepte**

Joghurt-Pesto mit Sonnenblumenkernen

*Zutaten für 3 Portionen*

100g Joghurt (3,5 %)

1 Knoblauch

je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker

Basilikum Blätter (ca. 1 Stock)

½ Bund Petersilie

3 EL Rapsöl

50 Sonnenblumenkerne

2 EL Limettensaft

40 geriebener (Asmonte = Hartkäse) Käse

**Zubereitung**

1. Sonnenblumenkerne ohne Öl in beschichteter Pfanne anrösten
2. Knoblauch hacken und zusammen mit den gerösteten Sonnenblumenkernen sowie den Gewürzen in einem hohen Gefäß pürieren
3. Die restlichen Zutaten zugeben und erneut so lange pürieren, bis eine gleichmäßige Masse entstanden ist

Rustikale Baguettes

0,35 kg Weizenmehl Type 700

0,15 kg Weizenmehl Type 1600

300 ml Milch

½ Würfel Hefe

1 TL Salz

2 dag Butter

**Zubereitung**

1. Hefe mit kalter Milch verrühren, Mehl mit Salz gut vermengen, Hefemilch zusammen mit zimmerwarmer Butter zum Mehl geben und alles zusammen **ca. 10 Minuten in der Küchenmaschine** zu einem glatten Teig verkneten
2. Teig in einer bemehlten Schüssel zugedeckt **über Nacht im Kühlschrank** bei 6 – 8°C ruhen lassen
3. Teig am nächsten Tag in zwei gleiche Stücke teilen und **NICHT mehr kneten!**
4. Die beiden Teigstränge vorsichtig zu einem länglichen Strang formen und schraubenförmig eindrehen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben
5. Erneut **30 – 40 Minuten an einem warmen Ort zugedeckt ruhen** lassen
6. Backofen auf **240°C Ober- und Unterhitze vorheizen**
7. Baguettes zusammen mit einer Schale mit heißem Wasser ca **15 Minuten backen, Backtemperatur auf 200°C reduzieren und nochmals 10 bis 15 min.** fertigbacken.

Gesunde Suppen

Kräuter-Salat-Suppe

1 EL grob gehackte Petersilie (+ evtl. Liebstöckl)

50 g Vogerlsalat (+ Garnitur)

1 Salatkopf

Etw. Zitronensaft

1/8 l Sahne

Etw. Schnittlauch

200g mehlige Erdäpfel

130 g Jungzwiebel

1 große Schalotte

1 EL Butter

Etw. Olivenöl

Salz, Pfeffer

Muskatnuss

**Zubereitung**

1. Geschälte Erdäpfel in grobe Stücke schneiden, Schalotte grob hacken, Jungzwiebeln in Ringe schneiden
2. Schalotte in Olivenöl und Butter langsam anbraten, bis sie glasig ist, Erdäpfel und Jungzwiebel zugeben, kurz mitrösten, würzen, mit 1 Liter warmen Wasser aufgießen, kochen lassen bis die Erdäpfel sehr weich sind
3. Kräuter, einen Spritzer Zitronensaft und die grob verkleinerten Salate beigeben, kurz aufkochen lassen, von der Kochstelle nehmen
4. Sahne zugeben, alles pürieren, mit Salz und Pfeffer evtl. erneut abschmecken, gleich anrichten, garnieren und essen (🡪Suppe verliert ansonsten ihre schöne Farbe)

Feine Joghurt-Erdäpfel-Suppe mit pochiertem Ei

*Zutaten für 4 Portionen*

1l Suppe

4 Eier

1 Schuss Essig

1 TL Majoran

1 EL Mehl

375 g Joghurt (3,6 %)

4 mittelgroße Erdäpfel

1 Prise Salz und Pfeffer

75 g Crème fraiche

1 TL Kümmel

**Zubereitung**

1. Erdäpfel schälen, klein würfeln und in der Suppe mit dem Kümmel weichkochen
2. Crème fraîche mit dem Joghurt und dem Mehl verquirlen, in die Suppe geben
3. **Ca. 10 bis 15 Minuten kochen lassen**
4. Pürieren und mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken
5. Wasser mit einem Schuss Essig aufkochen, **ein Ei** aufschlagen und mithilfe eines Esslöffels in das siedende Wasser geben
6. Das Ei etwas ziehen lassen
7. Mit dem Löffel vorsichtig umdrehen, weitere **zwei bis drei Minuten ziehen lassen**, mit einem Schaumlöffel herausheben und auf die Suppe setzen, Vorgang mit den anderem Eiern wiederholen

**Karotten-Zwiebel-Süppchen mit Curry**

*Zutaten für 4 Portionen*

300 g Karotten

2 Zwiebeln

800 ml Wasser

5 EL Olivenöl

1-2 TL Curry

ca. 4 EL Honig

etw. Suppenwürze

**Zubereitung**

1. Zwiebeln brunoise, Karotten schälen und in Scheiben schneiden
2. Zwiebel in Öl dünsten, Karotten zugeben und kurz mitdünsten lassen
3. Wasser und etw. Suppenwürze zugeben, etw. garen lassen
4. Curry und Honig zugeben, alles kurz pürieren (🡪Gemüse sollte noch sichtbar sein)

Salate und Salatmarinaden

Fruchtiger Rotkrautsalat mit Joghurt-Nuss-Dressing

*Zutaten für 2 Portionen*

150 g Joghurt (3,6 %)

1 Birne

80 g weiße Trauben

25 g Walnusskerne

200 g Rotkraut

2 TL Walnussöl

1 Prise Salz

**Zubereitung**

1. Rotkraut fein schneiden, Trauben halbieren, Nüsse in Stücke schneiden/leicht zerbrechen
2. Die ungeschälte Birne grob raspeln
3. Joghurt, Öl und Salz mischen
4. Alle Zutaten mit dem Joghurtdressing verrühren

Karottensalat mit Apfel, Orange und Nüssen

500 g Karotten

½ Bund Petersilie

1 Becher Sauerrahm

1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1 EL Senf, 1 Prise Zucker

evtl. 1 Apfel

1 Orange

50 g geriebene Nüsse

**Zubereitung**

1. Karotten reiben, Sauerrahm mit Gewürzen, Zitronensaft vermischen, Karotten damit marinieren
2. Apfel und Orange in Stücke schneiden, zusammen mit der Petersilie und den geriebenen Nüssen untermischen

Zitronenmarinade

1 Zitrone

1 TL Senf

Salz, 1 EL Öl 🡪Senf und Salz im Zitronensaft auflösen, evtl. mit etwas Wasser verdünnen.

Gesunde Fleischspeisen

Curryhuhn in Joghurt-Marinade mit Chapatis

*Zutaten für* ***8 – 10*** *Portionen*

**Chapatis:**

150 g Joghurt (3,6 %)

200 g Weizenvollkornmehl

4 EL Rapsöl

1 Prise Salz

1 Msp. gemahlener Kardamon

**Chapatis – Zubereitung**

1. Alle Zutaten verkneten, zur einer Rolle formen, **eine Minuten stehen** lassen
2. Den Teig in 8 bis 10 gleich große Stücke teilen, auf einer bemehlten Fläche ausrollen  
   🡪immer **nur eine Chapati** unmittelbar **vor dem Backen ausrollen**, ansonsten trocknet der Teig aus!

Als Hilfe für kreisrunde Chapatis dient z.B. ein Teller

1. Chapatis in einer beschichteten Pfanne **ohne Fett** auf beiden Seiten braun braten

**Curryhuhn:**

3 EL Joghurt (3,6 %)

1 EL Rapsöl

240 g geschälte Dosenparadeiser

125 ml Wasser

1 EL Joghurt

1 TL Mehl

1 Prise Salz, Pfeffer und Chilipulver

300 g Hühnerfilet

50 g gehackte Ingwerwurzel

1 Knoblauchzehe

½ TL Chilipulver

1 Msp getrockneter Koriander

2 TL Curry

3 kleine rote Zwiebeln

**Curryhuhn – Zubereitung**

1. Hühnerfilets in mundgerechte Stücke schneiden
2. Joghurt mit **10 g** des gehackten Ingwers, der gehackten Knoblauchzehe, dem Chilipulver, dem Koriander und dem Curry mischen, Hühnerwürfel zugeben, vermischen und **über Nacht zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen**
3. Zwiebeln in breite Streifen schneiden und zusammen mit dem restlichen Ingwer in einer großen Pfanne in Öl anbraten, Hühnerwürfel zugeben, **2 bis 3 Minuten weiterbraten**
4. Dosenparadeiser beimengen, Wasser zugeben und **einmal aufkochen** lassen
5. Zugedeckt etwa **10 bis 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln** lassen
6. Die Joghurt-Crème fraiche-Mehl-Mischung dazugeben, umrühren, **erneut aufkochen lassen** und mit Gewürzen abschmecken

Putenfilet Tandoori Style (mit Minze, Koriander, eingelegt in Joghurtmarinade)

*Zutaten für 2 Portionen*

150 g Joghurt (3,6 %)

300 g Putenfilet

3 Stängel Minze

8 Stängel frischer Koriander

2 Knoblauchzehen

½ TL Salz

2 Stk Frühlingszwiebel

½ Stk. grüner Chili

5 Stängel Petersilie

Öl

*(als Beilage evtl. 250 g Braterdäpfel)*

**Zubereitung**

1. Kräuter hacken, Frühlingswiebel in Ringe schneiden, Knoblauch pressen, Chili fein hacken, Joghurt unterrühren und mit Salz abschmecken
2. Gewaschenes, abgetupftes Putenfilet in der Marinade wenden und damit bedecken
3. **In den Kühlschrank stellen und für mindestens 3 Stunden eimarinieren lassen**
4. Fleisch entweder mit Öl oder auf dem Grill saftig braten/grillen, in Scheiben schneiden und mit restlicher Joghurtsauce (und evtl. Braterdäpfel) servieren

Vegetarische Speisen

Bauernbrot-Joghurt-Knödel (mit Eierschwammerlsauce)

*Zutaten für 4 Portionen/12 Knödel:*

150 g Joghurt (3,6 %)

500 g altbackenes Brot

100 ml Milch

½ Stk. gehackte Zwiebel

1 EL gehackte Petersilie

3 Eier

3 EL Mehl

Salz, Pfeffer, Öl

**Knödel – Zubereitung**

1. Brot würfeln, Zwiebeln und Petersilie hacken
2. Zwiebel glasig anschwitzen lassen und mit den Eiern, dem Joghurt, der Milch, der Petersilie und den Gewürzen verrühren
3. Gemisch über die Brotwürfel gießen, Mehl zugeben, ca. **30 min rasten lassen**
4. Anschließend die Knödel formen, in kochendes Salzwasser geben und etwa 20 Minuten ziehen lassen

*Zutaten für 4 Portionen der Schwammerlsauce:*

250 g Joghurt (3,6 %)

500 g Eierschwammerl

40 g Butter

1 gehackte Knoblauchzehe

1 Stk Zwiebel

1 Bund Petersilie

Salz, Pfeffer

**Eierschwammerlsauce – Zubereitung**

1. Geputzte Eierschwammerl grob zerkleinern, Knoblauch und Petersilie hacken, Zwiebel würfeln
2. Zwiebel zusammen mit dem Knoblauch in der Butter glasig andünsten lassen
3. Schwammerl und Petersilie zufügen, bei **mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten** lassen
4. Joghurt unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken

**Gemüsepalatschinken**

*Zutaten für 4 Portionen:*

0,96 kg Mehl

0,125 l Milch

1 Ei

Salz

Butter

(Gemüsefüllung: z.B. Zwiebel brunoise mit Champignons, Mischgemüse und Kräutern)

🡪Tipp: Zuerst Mehl, Salz und die halbe Milchmenge glatt rühre, anschließend die Eier mit der restlichen Milch einrühren und kurz quellen lassen  
(evtl. kann man auch einen Schuss Mineral zugeben, dadurch wird der Teig flaumiger

Gesunde Nachspeisen

Müsli-Pancakes (mit Topfencreme)

1 Ei

80 ml Buttermilch

100 ml Milch

140 g Universalmehl

4 TL Kristallzucker

4 EL Haferflocken

1 TL Backpulver

Kleine Prise Salz

Butter zum Herausbacken

Staubzucker zum Bestreuen

**Zubereitung**

1. Haferflocken in einer Schüssel mit warmen Wasser bedecken und beiseite stellen
2. Alle Zutaten außer Zucker und Haferflocken mit Mixer zu einer zähen, cremigen Masse verrühren (vgl. Konsistenz Apfelmus)
3. Teig im Kühlschrank 30 min rasten lassen
4. Nach Ruhezeit die Haferflocken abseihen und mit der Pancake-Masse locker vermischen
5. Mithilfe eines kleinen Löffels kleine Pfannkuchen in heißem Fett bei mittlerer Temperatur herausbacken