



Städtische
Wirtschaftsschule
Erlangen

GESUND KOCHEN

UNSERE REZEPTSAMMLUNG



Mensch, Umwelt und Technik

7. Jahrgangsstufe



Rezeptübersicht

Vorspeisen	2
Bärlauchsuppe	3
Kürbissuppe	4
Flammkuchenschnecken	5
Vegane Brotaufstriche	6
Hauptspeisen	7
Pfannkuchenröllchen mit Lachs	8
Kartoffelpüree mit Sauerkraut und Nürnbergern	9
Burger	10
Nachspeisen	11
Schoko-Zimt-Brownies	12
Dinkel-Grießbrei	13
Obstsalat	14
Knusprige Müslikugeln	15
Süße Energy-Eier	16
Linzer Osterplätzchen	17
Getränke	18
Smoothies und Milchshakes	19



Städtische
Wirtschaftsschule
Erlangen

Vorspeisen



Bärlauchsuppe

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 500 g Kartoffeln
- 250 g Bärlauch
- 1 EL Butter
- 1 l Gemüsebrühe
- 200 g Frischkäse
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss



Zubereitung

1. Zuerst die Zwiebel und Kartoffeln schälen und klein würfeln. Bärlauch waschen und grob zerkleinern.
2. Butter in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln glasig dünsten. Dann die Kartoffeln zugeben und kurz mit braten. Gemüsebrühe zugeben und alles für 15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.
3. Frischkäse unterheben und den Bärlauch in die Suppe geben. Alles nochmal für 2 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und mit einem Pürierstab pürieren.
4. Bärlauchsuppe mit Kresse, Gänseblümchen oder Backerbsen garnieren und warm genießen.

Wusstest du, dass ...

... Bärlauch mehr Vitamin C als eine Orange enthält und somit antibakteriell, entzündungshemmend und immunstärkend wirken kann? Bärlauch schmeckt ähnlich wie Knoblauch und man findet ihn im Frühling in nährstoffreichen Laub- und Mischwäldern, auf schattigen Wiesen und neben Bachläufen. Aber Vorsicht beim Sammeln: Die Blätter des Bärlauchs sehen denen der giftigen Maiglöckchen sehr ähnlich!



Kürbissuppe

Zutaten

- 1 Hokkaido-Kürbis
- 2 Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Butter
- 1 l Hühner- oder Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- Backerbsen, Kürbiskerne



Zubereitung

1. Kürbis waschen, entstielen und halbieren. Mithilfe eines Löffels das Fruchtfleisch des Kürbisses samt Kernen entfernen. Kartoffeln schälen. Kürbishälften und Kartoffeln in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen und würfeln, Knoblauch abziehen und hacken.
2. Butter in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln darin 2-3 Minuten anbraten, dann gehackten Knoblauch sowie Kürbis- und Kartoffelstücke zufügen, kurz mitbraten und mit Brühe ablöschen.
3. Suppe aufkochen und bei mittlerer Hitze mit aufgelegtem Deckel ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis Kürbis und Kartoffeln weich sind.
4. Suppe nach Ende der Garzeit mit einem Pürierstab fein pürieren und mit Sahne verfeinern. Fertige Suppe mit Salz, Pfeffer sowie Muskatnuss abschmecken, mit Backerbsen und gerösteten Kürbiskernen garnieren und warm genießen.

Wusstest du, dass ...

... der Hokkaido-Kürbis mitsamt seiner Schale gegessen werden kann und sehr viele wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe enthält? Diese wirken in unserem Körper entzündungshemmend und beeinflussen unser Immunsystem positiv.



Flammkuchenschnecken

Zutaten

- 1 Rolle Flammkuchenteig
- 90 g Schinkenwürfel
- 100 g Schmand
- 150 g geriebener Käse
- 1 kleine Stange Lauch
- Salz, Pfeffer



Zubereitung

1. Zuerst den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Dann den Lauch waschen, die Stange längs halbieren und in kleine Streifen schneiden.
2. Flammkuchenteig ausrollen, mit Schmand bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann mit Käse, Schinken und den Lauchstreifen belegen.
3. Teig aufrollen und in 16 gleiche Teile schneiden.
4. Die Schnecken auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und ein wenig flachdrücken. Die Flammkuchenschnecken für 17 Minuten backen.

Wusstest du, dass ...

... Lauch sich aufgrund seines hohen Calciumgehalts positiv auf die Gesundheit von Knochen und Zähnen auswirkt? Lauch enthält ebenfalls viele B-Vitamine und Vitamin C. Vitamine sind lebensnotwendig, denn nur mit ihnen kann der Körper reibungslos funktionieren. Sie tragen beispielsweise zum Energiestoffwechsel bei, zur Bildung von Knochen oder der Funktion des Immunsystems.

Vegane Brotaufstriche

Zutaten

- Vollkorn-Baguette
- Vegane Margarine
- fertige oder frisch zubereitete Brotaufstriche
- Gurken
- Paprika
- Cocktailtomaten



Zubereitung

1. Baguette in gleich dicke Scheiben schneiden, mit Margarine und Brotaufstrichen bestreichen.
2. Gemüse waschen, ggf. entkernen und in Gemüsesticks schneiden.
3. Alles in Schüsseln bzw. auf Tellern anrichten und genießen.

Wusstest du, dass ...

... dass Menschen, die vegan essen, im Schnitt weniger sogenannte Zivilisationskrankheiten haben, weil sie mehr Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Obst und Nüsse essen als Menschen, die sich mit tierischen Produkten ernähren? Allerdings handelt es sich bei pflanzlichen Ersatzprodukten oder veganen Fertiggerichten teilweise um hoch verarbeitete Produkte mit einem hohen Gehalt an Zucker, Speisesalz oder Fett, die mit vielen Zusatzstoffen versehen und nicht unbedingt gesundheitsfördernd sind. Daher sollten auch Veganer gut auf ihre Auswahl an Lebensmitteln achten und Gerichte möglichst frisch zubereiten.



Städtische
Wirtschaftsschule
Erlangen

Hauptspeisen



Pfannkuchenröllchen mit Lachs

Zutaten

Für den Teig:

- Eier 4
- ½ Teelöffel Salz
- 2,5 Gläser Mehl
- 1 Glas Milch
- 0,5 Glas Mineralwasser
- 1 Prise Salz

Für die Füllung:

- 200 g Gebeizter Lachs
- 1 Pck. Philadelphia



Zubereitung

1. Für die Pfannkuchen die Eier in einer Schüssel aufschlagen. Mit dem Mehl, der Milch, dem Mineralwasser und etwas Salz zu einem glatten Teig rühren.
2. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Aus dem Teig 5-6 Pfannkuchen ausbacken. Dafür je eine Kelle Teig in die heiße Pfanne geben und die Pfanne schwenken, sodass sich der Teig gleichmäßig verteilt. Pfannkuchen von beiden Seiten ca. 1-2 Minuten ausbacken und auf einem Teller abkühlen lassen.
3. Zum Aufrollen je einen abgekühlten Pfannkuchen mit ca. 2-3 EL Frischkäsecreme bestreichen und mit 2-3 Scheiben gebeiztem Lachs belegen. Die Pfannkuchen eng aufrollen, in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kühl stellen oder lauwarm genießen.

Wusstest du, dass ...

... Lachs gesund ist, obwohl er zu den fettreichsten Fischen überhaupt gehört? Die in ihm enthaltenen Omega-3-Fettsäuren sollen unter anderem den Cholesterinspiegel senken und auch Herzinfarkten vorbeugen.



Kartoffelpüree mit Sauerkraut und Nürnbergern

Zutaten

- 1 kg Kartoffeln
- ¼ Liter Milch
- 1 Stück Butter
- Salz, Muskat

- Sauerkraut
- Nürnberger Würstchen



Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Dann in Salzwasser geben, aufkochen und ca. 20 Min. garen. Wenn die Kartoffeln gar sind, über ein Sieb abgießen.
2. Nun die Kartoffeln pressen oder stampfen, warme Milch und das Stück Butter dazugeben. Mit Salz und, wer mag, mit Muskat würzen und sofort servieren.
3. Das Sauerkraut im Topf mit etwas Wasser erhitzen und die Nürnberger Würstchen in der Pfanne rausbraten.
4. Das Kartoffelpüree mit dem Sauerkraut und den Würstchen servieren.

Wusstest du, dass ...

... Kartoffeln satt machen und– richtig serviert – gesund sind? Die kalorienarme Knolle steckt voller Mineralien, Ballaststoffen und Vitaminen, weshalb sie auch Zitrone des Nordens genannt wird. Sie ist reich an Vitamin C, hat viel Kalium und ganz viele Anti-Oxidantien, die unserem Körper Schutzeffekte bieten. Wir sollten sie mit der Schale kochen, damit alle Inhaltsstoffe in der Kartoffel bleiben. Wenn wir sie als Chips oder Pommes weiterverarbeitet verzehren, haben Kartoffeln eher schlechte Eigenschaften für unsere Gesundheit.



Burger

Zutaten

- 600 g Rinderhackfleisch
- 1 rote Zwiebel
- 2 Fleischtomaten
- 3 Essiggurken
- 4 Salatblätter
- 4 Scheiben Käse nach Wahl
- 4 Burger-Buns
- 4 EL Burger- oder BBQ-Soße
- Salz, Pfeffer



Zubereitung

1. Das Hackfleisch in eine große Schüssel geben und mit etwas Salz würzen. Nun Burger Pattys aus dem Hack formen.
2. Die Zwiebel mit einem Messer schälen und in Ringe schneiden. Die Tomate waschen und in Scheiben schneiden. Die Essiggurken genauso aus dem Glas nehmen und in Scheiben schneiden. Salatblätter waschen und trocken schütteln.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Burger bei hoher Hitze braten. Nach dem ersten Wenden die Käsescheiben auf den Pattys verteilen. Sobald das Fleisch fertig und der Käse geschmolzen ist, die Pattys aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. In derselben Pfanne die Burger-Buns mit der Schnittfläche kurz anrösten.
4. Das untere Bun mit einem Salatblatt belegen und darauf nach Geschmack Essiggurken und Tomatenscheiben sowie Zwiebelringe legen. Patty auf das Gemüse setzen. Den Deckel des Burgers mit der Soße bestreichen und aufsetzen. Warm servieren.

Wusstest du, dass ...

... Rindfleisch einen hohen Eiweiß-Anteil hat und wichtige Mineralstoffe wie Eisen und Zink enthält? Im Handel dienen verschiedene Tierwohl-Label als Einkaufshilfe für Fleisch von Tieren, die artgerecht gehalten und möglichst schonend geschlachtet wurden.



Städtische
Wirtschaftsschule
Erlangen

Nachspeisen



Schoko-Zimt-Brownies

Zutaten

- 200 g Zartbitterschokolade
- 125 g Butter
- 1 Pck. Vanillezucker
- 3 Eier (Gr. M)
- 200 g brauner Zucker
- 150 g Weizenmehl (Type 405)
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 EL Kakaopulver, 1 EL Zimt
- etwas Butter für die Form



Zubereitung

1. Ofen auf 175 Grad Ober-/ Unterhitze (Umluft: 155 Grad) vorheizen. Kleines Blech (28,5x23 cm) gut einfetten.
2. Etwa 150 g der Zartbitterschokolade mit der Butter in einem kleinen Topf schmelzen.
3. Eier mit Vanillezucker und braunem Zucker schaumig schlagen. Schokomasse hinzugeben. Mehl mit Backpulver, Salz, Kakaopulver und Zimt vermengen und mit der Eiermasse verrühren. Übrige Schokolade hacken und unter die Teigmasse heben.
4. Den Teig in das Blech geben, glattstreichen und im vorgeheizten Ofen circa 20 Minuten backen. Nach dem Abkühlen in ca. 12 Stücke schneiden.

Wusstest du, dass ...

... die Kakaobohne als Superfood gilt? Die Kakaobohne enthält neben Magnesium und Kalzium auch wertvolle Pflanzenstoffe. Studien belegen: Kakao wirkt positiv auf das Immunsystem und den Gehirnstoffwechsel und kann die Merkfähigkeit und Konzentration steigern.



Dinkel-Grießbrei

Zutaten

- Abrieb von 1 Zitrone
- 1 l Vollmilch
- 40 g Süßrahmbutter
- 4 EL Zucker (ca. 60 g)
- 1 Prise Salz
- 150 g Dinkelgrieß
- Zimt, Zucker



Zubereitung

1. Die Zitrone heiß abwaschen, trocknen und fein abreiben.
2. Milch, Butter, Vollrohrzucker, Zitronenschale und Salz zum Kochen bringen.
3. Dinkelgrieß einrühren und unter Rühren aufkochen. Bei geringer Hitze ausquellen lassen. Lauwarm servieren und bei Belieben mit Zimt und Zucker bestreuen.

Wusstest du, dass ...

... Dinkel ein sogenanntes Urgetreide ist und vom Menschen schon vor Tausenden von Jahren angebaut wurde? Generell sind Vollkornprodukte aufgrund des höheren Mineral-, Vitamin- und Ballaststoffgehalts fein gemahlene Getreideprodukten vorzuziehen.



Obstsalat

Zutaten

- 1 Ananas
- 2 Bananen
- 2 Äpfel
- 500 g rote und grüne Trauben
- 2 Orangen
- 200 ml Orangensaft
- 250 ml Schlagsahne
- 1 Pck. Vanillezucker



Zubereitung

1. Ananas mit einem Sägemesser schälen und Strunk entfernen. Fruchtfleisch in gleichmäßige Stücke schneiden.
2. Bananen und Orangen schälen und in ebenso große Stücke schneiden.
3. Äpfel waschen, entkernen und mit Schale in gleich große Stücke schneiden.
4. Trauben waschen und halbieren.
5. Sahne mit Vanillezucker aufschlagen und in eine Schale geben.
6. Obst in einer großen Schüssel mit dem Orangensaft gut durchmischen. Obstsalat pur oder mit Schlagsahne genießen.

Wusstest du, dass ...

... Zitrusfrüchte wie Orangen oder Mandarinen zu den beliebtesten Früchten in der kalten Jahreszeit zählen? Ihr Geschmack ist erfrischend und ihre Aromen sind eine Bereicherung in unzähligen Speisen. Außerdem gelten sie als gute Vitamin-C-Quelle. Jedoch werden Zitrusfrüchte üblicherweise vor der Ernte mit Pflanzenschutzmitteln gespritzt, um vor Insekten- und Pilzbefall zu schützen. Wenn du auch die Schale weiterverarbeiten willst, solltest du Bio-Zitrusfrüchte verwenden.



Knusprige Müslikugeln

Zutaten

- 100 g Haferflocken
- 50 g Apfelmark
- 50 g Mandelmus
- 40 g getrocknete Datteln
- 40 g getrocknete Aprikosen
- 10 g Schokostückchen
- 10 g geröstete Mandeln
- 1 Prise Salz, etwas Vanillepulver



Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Datteln und Aprikosen mithilfe eines Mixers zerkleinern. Haferflocken, Apfelmark, Mandelmus, Schokostückchen, geröstete Mandeln, Salz und Vanille dazugeben und vermengen. Die Masse sollte noch stückig bleiben.
3. Mit den Händen 15-20 gleichmäßig kleine Kugeln formen, auf das Backblech legen und 10-15 Min. backen.

Wusstest du, dass ...

... Haferflocken ein gesundes und zudem günstiges Nahrungsmittel sind? Sie enthalten Ballaststoffe, Vitamine wie Vitamin B1 und Mineralstoffe wie Magnesium und Zink. Die Flocken sättigen für einen langen Zeitraum und lassen den Blutzuckerspiegel dabei nur langsam ansteigen.



Süße Energy-Eier

Zutaten

- 75 g Datteln getrocknet, entsteint
- 100 g Aprikosen getrocknet
- 200 g Mandeln gemahlen
- 50 g Kokosflocken + etwas zur Deko
- 2 El Kokosöl
- 0,5 Vanilleschote ausgekratzt
- 100 g Schokolade
- 30 Mandelblättchen als Hasenohren



Zubereitung

1. Datteln und Aprikosen 1 Stunde in heißem Wasser einweichen. Trockenfrüchte aus der Flüssigkeit nehmen und mit den Mandeln, 50 g Kokosflocken, Kokosöl und Vanillemark zu einer gut formbaren Masse mixen. Daraus kleine Eier formen. In den Kühlschrank stellen.
2. Schokolade schmelzen.
3. Eier in die Schokolade tauchen. Mit Kokosflocken bestreuen. Einigen Eiern Hasenohren aus Mandelblättchen aufsetzen. Trocknen lassen und im Kühlschrank aufbewahren.

Wusstest du, dass ...

... Energy Balls kleinen runden Bällchen sind, die mit Nährstoffen vollgepackt sind. Sie versorgen Körper und Gehirn schnell und nachhaltig mit Energie. Hergestellt werden sie aus Trockenfrüchten und Nüssen. Als Alternative zu Schokoriegeln und Co. sind sie der perfekte gesunde Snack!



Linzer Osterplätzchen

Zutaten

- 350 g Mehl
- 100 g Zucker
- 1 Pck. Vanillin-Zucker
- 200 g weiche Butter oder Margarine
- 1 Pck. Geriebene Orangenschale
- etwa 3 EL Orangensaft
- 100 g weiße oder Vollmilchschokolade



Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Für den Mürbteig Mehl in eine Rührschüssel geben. Übrige Zutaten für den Teig hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) zunächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem Teig verarbeiten. Sollte der Teig kleben, die Teigkugel in Frischhaltefolie gewickelt etwa 30 Min. kalt stellen.
3. Teig am besten in 2 Portionen ausrollen. Zuerst 2/3 des Teiges dünn auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen, Eikekse ausstechen und auf das Backblech legen. Bei der Hälfte der Kekse in der Mitte Motive ausstechen. Die kleinen Motive und die Teigreste mit dem übrigen Teig verkneten und weitere Eikekse ausstechen. Diese ebenfalls auf Backpapier legen, bei der Hälfte wieder Motive ausstechen und alles nacheinander backen. Danach die Plätzchen erkalten lassen.
4. Schokolade im Wasserbad schmelzen und die Osterplätzchen damit füllen. Mit Puderzucker bestreuen und genießen.

Wusstest du, dass ...

... nach der christlichen Fastenzeit zwischen Aschermittwoch und Ostern zum Osterfest traditionell süße und reichhaltige Speisen wie Ostergebäck verzehrt werden, um das Fasten zu brechen?



Städtische
Wirtschaftsschule
Erlangen

Getränke



Smoothies und Milchshakes

Zutaten

- 4 Bananen
- 1 reife oder gefrorene Mango
- 200 g frische oder gefrorene gemischte Beeren
- 200 g frische oder gefrorene Erdbeeren
- 1 Stück Ingwer
- ½ Avocado
- getrocknete Datteln oder Agavendicksaft
- 1 frische Orange oder 200 ml Orangensaft
- 100 g gemahlene Haselnüsse
- 200 g Haferflocken
- 600 ml Milch
- 250 ml Buttermilch



Zubereitung

1. Gelber-Mango-Smoothie: Mango, 1 Banane, Orange oder Orangensaft und 1 kleines Stück geschälten Ingwer im Mixer fein pürieren und in Gläser abfüllen.
2. Roter-Beeren-Smoothie: gemischte Beeren, Avocado, Buttermilch und 1-2 EL Agavendicksaft oder 2-3 Datteln im Mixer fein pürieren und in Gläser abfüllen.
3. Erdbeer-Bananen-Milchshake: Erdbeeren, 1 Banane, 100 g Haferflocken und 300 ml Milch im Mixer fein pürieren und in Gläser abfüllen.
4. Bananen-Nuss-Milchshake: 2 Bananen, 100 g Haferflocken, 100 g gemahlene Haselnüsse und 300 ml Milch im Mixer fein pürieren und in Gläser abfüllen.

Wusstest du, dass ...

... Smoothies reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen sind und damit eine gesunde Ernährung unterstützen können? Doch Vorsicht: Smoothie ist nicht gleich Smoothie. Vor allem die fertig gemixten Produkte aus dem Kühlregal enthalten meist weniger Nährstoffe als ein frisch gemixter Smoothie, da sie hochoverhitzt werden, um die Haltbarkeit zu verlängern.