



Genuss im Einklang

RAFFINIERTE REZEPTE,
EINFACH ZUBEREITET





Von der Theorie auf den Teller

Seit 2006 haben die luxemburgischen Ministerien mit den Zuständigkeitsbereichen Gesundheit, Bildung, Sport, Familie und Integration den interministeriellen Aktionsplan „Gesond iessen, Méi bewegen“ (GIMB) ins Leben gerufen, um dem Anstieg von Übergewicht und Bewegungsmangel entgegenzuwirken.

Das Hauptziel von GIMB ist die Förderung einer ausgewogenen Ernährung und regelmäßiger und angemessener körperlicher Aktivität für einen besseren allgemeinen Gesundheitszustand der gesamten Bevölkerung.

GIMB arbeitet mit mehr als 300 Partnern aus den Bereichen Bildung, Sport, Gemeinschaftsverpflegung, Sozialwesen, Integration, Seniorenbetreuung, Arbeits-

welt usw. zusammen und entwickelt zahlreiche Aktionen.

Dieses Rezeptheft steht im Einklang mit den Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung, die im Rahmen des nationalen GIMB-Programms ausgearbeitet wurden.

Es wurde entwickelt, damit Sie auf einfache, nahrhafte und genussvolle Weise von der Theorie in die Praxis übergehen können.

Kochen Sie unsere Rezepte zu Hause nach und Sie erhalten ausgewogene und abwechslungsreiche Mahlzeiten. Selbstgemachtes sollte eine tägliche Gewohnheit sein, die Ihr Körper zu schätzen weiß.

Wir hoffen, dass Sie viel Freude beim Kochen haben werden. Teilen Sie diesen Moment mit Ihren Kindern, so dass alle davon profitieren können.



Weitere Informationen finden Sie unter www.gimb.lu

Getränk

- 08 AROMATISIERTES WASSER
MIT ZITRONE, GURKE & MINZE
- 10 AROMATISIERTES WASSER
MIT APFEL, INGWER
& ROSMARIN
- 12 AROMATISIERTES WASSER
MIT ORANGE, ZIMT
& NELKEN



Snack

- 26 QUARK-DIP MIT MINZE
- 28 CHIA-PUDDING MIT
ERDBEEREN & JOGHURT
- 30 BANANA BREAD
MIT HIMBEEREN

Frühstück

- 16 BROT MIT HIMBEEREN
& FRISCHKÄSE
- 18 BANANENSCHNITTEN
MIT HAFERFLOCKEN
- 20 PFANNKUCHEN MIT
BIRNENKOPF
- 22 HEIDELBEER-SMOOTHIE



Hauptgericht

- 34 CHILI MIT BOHNEN & QUINOA
- 36 BLUMENKOHL-CURRY,
KICHERERBSEN & SPINAT
- 38 LACHS IN FOLIE &
GERÖSTETER BROKKOLI
- 40 OFENFISCH &
BUNTES GEMÜSE
- 42 SPAGHETTI BOLOGNESE
MIT SPINAT
- 44 HÄHNCHENSPIESSE
MIT PILAWREIS



Festlicher Anlass

- 48 HUMMUS MIT KICHERERBSEN,
ROTE BETE & MINZE
- 50 GEFÜLLTE HALBE EIER
MIT WEISSEN BOHNEN
- 52 WRAPS MIT LACHS,
KOHLE & JOGHURTSAUCE
- 54 MINI ROTE LINSENPUFFER
- 56 ENERGIEBÄLLCHEN
MIT DATTELN
- 58 WALNUSSKUCHEN
- 60 HIMBEERMUSSE



Nachtisch

- 64 PUDDING MIT SÜSSKARTOFFEL
- 66 SORBET „NICE CREAM“
MIT ERDBEERE & PFIRSICH
- 68 APFELTORTE







Getränk

Jeden Tag ausreichend Wasser trinken ist für das gute Funktionieren des Organismus unerlässlich.

Die Empfehlungen raten zu einer durchschnittlichen Aufnahme von 1,5 Liter pro Tag, wobei die Menge je nach Alter, körperlicher Aktivität und klimatischen Bedingungen angepasst werden sollte.

Zuckerhaltige, aromatisierte und/oder mit Süßstoffen versehene Getränke aus dem Handel sollten vermieden werden, da sie reich an zugesetztem Zucker sind und keinen Nährwertvorteil haben. Es ist wichtig, den Gaumen an den natürlichen Geschmack von Wasser zu gewöhnen.

Um eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme zu fördern, kann man dem Wasser auch ohne Zucker einen Hauch von Geschmack verleihen, indem man Früchte, Kräuter oder Gewürze darin ziehen lässt. Die folgenden Rezepte bieten einfache, natürliche und erfrischende Ideen.

-
- 08 AROMATISIERTES WASSER
MIT ZITRONE, GURKE & MINZE
 - 10 AROMATISIERTES WASSER
MIT APFEL, INGWER
& ROSMARIN
 - 12 AROMATISIERTES WASSER
MIT ORANGE, ZIMT
& NELKEN

Aromatisiertes Wasser mit Zitrone

GURKE & MINZE



4 PERSONEN



5 MINUTEN

ZUTATEN

- 1 Liter Wasser
- ¼ Gurke, in Scheiben geschnitten
- ½ Bio-Zitrone, in halbe Scheiben geschnitten
- 1 Zweig frische Minze

ZUBEREITUNG

- 1 Die Zutaten gut waschen.
 - 2 Alle Zutaten in eine Karaffe geben, Wasser hinzufügen, vorsichtig umrühren und 1 bis 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
 - 3 Nach Belieben vor dem Servieren filtern.
-



Aromatisiertes Wasser mit Apfel

INGWER & ROSMARIN



4 PERSONEN



5 MINUTEN

ZUTATEN

- 1 Liter Wasser
- 3–4 Scheiben frischer Ingwer
- ½ Bio-Apfel, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 kleiner Zweig frischer Rosmarin

ZUBEREITUNG

- 1 Die Zutaten gut waschen.
- 2 Alle Zutaten in eine Karaffe geben, Wasser hinzufügen, vorsichtig umrühren und 1 bis 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
- 3 Nach Belieben vor dem Servieren filtern.





Aromatisiertes Wasser mit Orange

ZIMT & NELKE



4 PERSONEN



5 MINUTEN

ZUTATEN

- 1 Liter Wasser
- 3 Zimtstangen
- ½ Bio-Orange, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 Nelken

ZUBEREITUNG

- 1 Die Zutaten gut waschen.
 - 2 Alle Zutaten in eine Karaffe geben, Wasser hinzufügen, vorsichtig umrühren und 1 bis 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
 - 3 Nach Belieben vor dem Servieren filtern.
-









Frühstück

Nach dem nächtlichen Fasten ist das Frühstück eine wichtige Mahlzeit, um die Energie- und Flüssigkeitsreserven des Organismus wieder aufzufüllen.

Ein ausgewogenes Frühstück fördert die Konzentration, die geistige Leistungsfähigkeit und die Regulierung des Appetits während des ganzen Tages.

Im Idealfall bestehend aus Getreideprodukten, einem Milchprodukt, frischem Obst oder Gemüse und einem Getränk trägt es zu einer ausgewogenen und strukturierten Ernährung bei.

Die folgenden Rezepte bieten einfache, abwechslungsreiche und nahrhafte Alternativen zu handelsüblichen Fertigprodukten, industriell hergestellten Cerealien oder stark verarbeiteten Lebensmitteln.

16 BROT MIT HIMBEEREN
& FRISCHKÄSE

18 BANANENSCHNITTEN
MIT HAERFLOCKEN

20 PFANNKUCHEN
MIT BIRNENKOMPOTT

22 HEIDELBEER-SMOOTHIE

Brot mit Himbeeren

& FRISCHKÄSE



1 PERSON



5 MINUTEN

ZUTATEN

- 1 Handvoll reife Bio-Himbeeren
- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 60 g Frischkäse

ZUBEREITUNG

- 1 Die Himbeeren gründlich waschen und mit einer Gabel zerdrücken.
- 2 Die Broteiche leicht antoasten.
- 3 Das Brot mit Frischkäse und den zerdrückten Himbeeren bestreichen.
- 4 Mit einem Glas aromatisiertem Wasser servieren und genießen.

TIPP

Je nach Saison können auch andere Früchte wie Erdbeeren oder reife Birnen verwendet werden.





Saftige Bananen- schnitten

MIT HAFERFLOCKEN



4 PERSONEN



35 MINUTEN

ZUTATEN

- 3 reife Bananen
(aus fairem Handel)
- 150 g Naturjoghurt,
ohne Zuckerzusatz
- 2 Eier
- 125 g Haferflocken
- ½ Päckchen Backpulver

ZUBEREITUNG

- 1 Backofen auf 180 °C vorheizen.
- 2 2 Bananen in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken.
- 3 Eier und Joghurt hinzufügen und vermischen, bis eine homogene Masse entsteht.
- 4 Haferflocken und Backpulver hinzufügen und gut vermischen.
- 5 Den Teig in eine quadratische Backform (ca. 20 x 20 cm) geben, welche mit Backpapier ausgelegt oder leicht eingefettet ist.
- 6 Eine Banane in Scheiben schneiden und gleichmäßig auf dem Teig verteilen.
- 7 25 bis 30 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht goldbraun ist und ein Messer, das in die Mitte gesteckt wird, sauber wieder herauskommt.
- 8 Den Kuchen etwas abkühlen lassen, dann in Quadrate schneiden und servieren.





Pfannkuchen mit Birnenkompott



4 PERSONEN



20 MINUTEN

ZUTATEN

- 4 Bio-Birnen
- 3 Bio-Orangen (2 für die Schale und den Saft, 1 für die Scheiben)
- 1 Prise Zimt
- 1 Ei
- 200 ml Milch oder pflanzliches Getränk, ohne Zuckerzusatz und mit Kalzium angereichert
- 100 g Vollkornmehl
- 1 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

Das Birnenkompott

- 1 Die Birnen schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Birnen in kleine Stücke schneiden.
- 2 Die Schale von 2 Orangen abreiben und danach auspressen. Die Schale aufbewahren und den Saft in einen Topf geben. Die Birnenstücke und den Zimt hinzufügen und bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten lang kochen, bis sie weich sind.

Die Pfannkuchen

- 1 In einer Schüssel das Ei und die Milch (oder das pflanzliche Getränk) mit einem elektrischen Mixer verrühren. Dann nach und nach das Mehl und die abgeriebene Orangenschale unterrühren, bis ein glatter Teig entsteht.
- 2 Eine Pfanne mit etwas Olivenöl einfetten und erhitzen. Mit einer Schöpfkelle eine Portion Teig in die Pfanne geben.
- 3 Den Pfannkuchen wenden, sobald sich Blasen auf der Oberfläche bilden (ca. 1 bis 2 Minuten). Die andere Seite eine Minute lang backen, dann den Pfannkuchen auf einen Teller legen. Den Vorgang wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.
- 4 Die Pfannkuchen noch warm mit dem Birnenkompott und den Orangenscheiben servieren.





Heidelbeer-Smoothie



1 PERSON



5 MINUTEN

ZUTATEN

- 200 ml Milch oder pflanzliches Getränk, ohne Zuckerzusatz und mit Kalzium angereichert
- 125 g Bio-Heidelbeeren
- 2 EL Haferflocken

ZUBEREITUNG

- 1 Die Heidelbeeren waschen und trocknen.
- 2 Alle Zutaten in einen Mixer geben und 2 Minuten lang auf höchster Stufe mixen.
- 3 Den Smoothie in ein Glas füllen und sofort genießen.







Snack

Zwischenmahlzeiten spielen eine wichtige Rolle im Ernährungsrhythmus, da sie die tägliche Nahrungsaufnahme ergänzen und Heißhungerattacken begrenzen. Wenn sie gut strukturiert sind, tragen sie zu einem insgesamt ausgewogenen Ernährungszustand bei.

Die hier vorgestellten Ideen von Zwischenmahlzeiten sind eine gute Alternative zu industriell hergestellten Keksen, Teilchen oder zu stark gesüßten Snacks, die wenig Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe enthalten.

Selbstgemachte kleine Mahlzeiten aus einfachen und wenig verarbeiteten Zutaten ermöglichen Ihnen eine bessere Kontrolle der Qualität und Quantität der Zutaten, ohne dabei den Genuss zu vergessen.

26 QUARK-DIP MIT MINZE

28 CHIA-PUDDING MIT
ERDBEEREN & JOGHURT

30 BANANA BREAD MIT
HIMBEEREN & APFELKOMPOTT

Quark-Dip mit Minze

& GEMÜSESTÄBCHEN



4 PERSONEN



10 MINUTEN

ZUTATEN

- 3 Zweige frische Minze
- 200 g Quark
- 1 kleine Knoblauchzehe, fein gehackt
- 2 TL Olivenöl
- 1 TL Bio-Zitronensaft
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack
- 2 Karotten
- 2 Stangen Sellerie

ZUBEREITUNG

- 1 Die Minzblätter waschen, trocknen und fein hacken.
- 2 Quark mit Minze, Knoblauch, Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einer Schale vermischen. Mindestens für 30 Minuten kaltstellen, damit sich die Aromen entfalten können.
- 3 Die Karotten waschen, schälen und zusammen mit den Selleriestangen in Stäbchen schneiden. Mit dem Dip servieren.

TIPP

Sie können auch anderes Gemüse wie in Stäbchen geschnittene Gurken oder Blumenkohlröschen hinzufügen.





Chia-Pudding

MIT ERDBEEREN & JOGHURT



2 PERSONEN



4 STUNDEN

ZUTATEN

- 100 g Bio-Erdbeeren (frisch oder tiefgekühlt)
- 250 ml Milch oder pflanzliches Getränk, ohne Zuckerzusatz und mit Kalzium angereichert
- 3 EL Chiasamen (vorzugsweise aus Europa)
- 2 EL Naturjoghurt, ohne Zuckerzusatz
- Einige ganze Erdbeeren

ZUBEREITUNG

- 1 Die Erdbeeren waschen, in kleine Stücke schneiden und mit der Milch oder dem pflanzlichen Getränk in einer Schale oder einem Glas vermischen. Tiefgefrorene Erdbeeren sollten vorher aufgetaut werden.
- 2 Die Chiasamen zur Erdbeermilch geben und sorgfältig umrühren.
- 3 5 Minuten ruhen lassen, dann erneut umrühren, damit die Samen nicht verklumpen.
- 4 Abdecken und mindestens während 4 Stunden oder idealerweise über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- 5 Beim Servieren auf jede Portion 1 EL Joghurt geben und mit den ganzen Erdbeeren garnieren.





Banana Bread mit Himbeeren

& APFELKOMPOTT



6 PERSONEN



50 MINUTEN

ZUTATEN

- 2 reife Bananen (aus fairem Handel)
- 2 Eier
- 100 g Apfelkompott ohne Zuckerzusatz
- 1 EL Olivenöl
- 120 g Vollkornmehl
- 30 g Mandelpulver
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 TL Zimtpulver
- 100 g Bio-Himbeeren (frisch oder tiefgekühlt)
- 1 Handvoll Mandelblättchen (zum Bestreuen)

ZUBEREITUNG

- 1 Backofen auf 180 °C vorheizen.
- 2 Bananen schälen, dann in einer Schüssel zerdrücken, die Eier, das Apfelkompott und das Olivenöl hinzufügen. Gut vermischen, bis eine homogene Masse entsteht.
- 3 Anschließend Mehl, Mandelpulver, Backpulver und Zimt hinzugeben.
- 4 Himbeeren vorsichtig unterheben, ohne sie zu zerdrücken.
- 5 Die Zubereitung in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben.
- 6 Die Oberfläche des Kuchens mit Mandelblättchen bestreuen.
- 7 40 bis 45 Minuten backen. Der Kuchen ist gar, wenn ein Messer, das in die Mitte des Kuchens gesteckt wird, sauber wieder herauskommt.
- 8 Die Zubereitung zunächst etwas abkühlen lassen, anschließend aus der Form herausnehmen und vollständig auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.









Haupt- gericht

Auf den folgenden Seiten finden Sie einfache und ausgewogene Rezepte für vollständige und schmackhafte Hauptgerichte.

Jedes Gericht stellt Gemüse in den Vordergrund, das reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Farben ist und für Frische und Vitalität sorgt.

Dazu kommen Proteine, Kohlenhydrate und gesunde Fette, die für einen ausgewogenen Ernährungszustand sorgen.

- 34 CHILI MIT BOHNEN & QUINOA
- 36 BLUMENKOHL-CURRY
MIT KICHERERBSEN & SPINAT
- 38 LACHS IN FOLIE &
GERÖSTETER BROKKOLI
- 40 OFENFISCH & BUNTES GEMÜSE
- 42 SPAGHETTI BOLOGNESE
MIT SPINAT
- 44 HÄHNCHENSPIESSE,
PILAWREIS & TAHINI-SAUCE

Chili mit Bohnen

& QUINOA



2 PERSONEN



45 MINUTEN

ZUTATEN

- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1 rote Chilischote, fein geschnitten
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL geräucherter Paprika
- ½ TL gemahlener Koriander
- 200 g schwarze Bohnen, abgespült
- 200 g rote Bohnen, abgespült
- 100 g Bio-Mais, frisch oder tiefgekühlt
- 400 g gehackte Tomaten (100 % Tomaten)
- 120 ml Wasser
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack
- 100 g Quinoa
- 1 kleine Handvoll frischer Koriander, grob gehackt
- 2 Scheiben Limette

ZUBEREITUNG

- 1 Die Zwiebel in einem Topf mit dem Olivenöl bei mittlerer Hitze 5 Minuten lang anbraten, bis sie weich ist.
- 2 Knoblauch, rote Paprika und Chili (optional) hinzufügen. Weitere 2 bis 3 Minuten kochen lassen.
- 3 Kreuzkümmel, Paprika und Koriander unterrühren. Noch 1 Minute mitkochen.
- 4 Schwarze und rote Bohnen, Mais, Tomaten und Wasser hinzufügen. Zum leichten Kochen bringen, dann auf kleiner Flamme köcheln lassen und gelegentlich umrühren.
- 5 Ohne Deckel 20 Minuten lang köcheln lassen und gelegentlich umrühren, bis das Chili eindickt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6 In der Zwischenzeit den Quinoa nach Anleitung zubereiten.
- 7 Den Quinoa in Schalen anrichten und mit dem Chili servieren. Mit frischem Koriander bestreuen und mit Limettenscheiben servieren.

TIPP

Sie können das Chili in einem luftdichten Behälter bis zu drei Monate lang einfrieren.





Blumenkohl-Curry

MIT KICHERERBSEN & SPINAT



2 PERSONEN



35 MINUTEN

ZUTATEN

- 1 EL Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 3 cm frischer Ingwer, gerieben
- 1 EL Currypulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 kleiner Blumenkohl (ca. 700 g), in Röschen
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 200 ml fettarme Kokosmilch
- 100 ml Wasser
- 150 g Kichererbsen aus der Dose, gut abgespült
- 1–2 rote Chilischoten (optional)
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack
- 120 g Vollkornreis
- 1 Handvoll junge Spinatsprossen
- 1 Limette (½ für den Saft und ½ in Scheiben)

ZUBEREITUNG

- 1 Das Gemüse gründlich waschen.
- 2 Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer 2 bis 3 Minuten anbraten. Currypulver, Kreuzkümmel und Koriander hinzufügen und umrühren. Dann den Blumenkohl und Paprika hinzufügen, vermengen und 5 Minuten garen.
- 3 Kokosmilch, Wasser, Kichererbsen, rote Chilischoten (falls verwendet), Salz und Pfeffer hinzufügen. Auf kleiner Flamme 10 Minuten köcheln lassen, bis der Blumenkohl weich ist.
- 4 In der Zwischenzeit den Vollkornreis gemäß Packungsanweisung kochen.
- 5 Kurz vor dem Servieren die Spinatsprossen unter das Curry heben, damit sie leicht zusammenfallen, dann den Saft einer halben Limette unterrühren.
- 6 Zum Servieren das heiße Curry über den Vollkornreis geben und mit einer Limettenscheibe anrichten.





Lachs in Folie

& GERÖSTETER BROKKOLI



2 PERSONEN



45 MINUTEN

ZUTATEN

- 200 g Kartoffeln, geschält und gewürfelt
- 1 EL Olivenöl
- 1 kleiner Brokkoli, in Röschen
- 2 Lachsfilets, jeweils ca. 150 g
- 1 kleine Schalotte, fein gehackt
- 1 TL Kapern
- 1 Bio-Zitrone, Schale und Saft
- 1 Handvoll Petersilie, fein gehackt
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack

ZUBEREITUNG

- 1 Das Gemüse gründlich waschen.
- 2 Backofen auf 200 °C vorheizen.
- 3 Kartoffeln mit ½ EL Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Auf einem Backblech verteilen und 15 Minuten lang rösten.
- 4 Brokkoliröschen hinzufügen, leicht würzen und weitere 10 Minuten garen.
- 5 Jedes Lachsfilet auf ein etwa 30 cm x 30 cm großes Stück Backpapier legen. Mit Schalotte, Kapern, Petersilie, Zitronensaft und -schale belegen. ½ EL Olivenöl darüberträufeln. Pfeffern und salzen. Die Ränder des Backpapiers um den Lachs herum hochziehen und oben zusammenfallen. Die Seiten zusammendrehen, um das Päckchen gut zu verschließen.
- 6 Die Ofentemperatur auf 180 °C reduzieren und die Papillote auf das Gemüse legen. 10 bis 12 Minuten garen, bis der Lachs in der Mitte nicht mehr glasig ist.
- 7 Den Lachs mit den Kartoffeln und dem gerösteten Brokkoli servieren. Mit der Sauce aus der Papillote beträufeln.





Ofenfisch

& BUNTES GEMÜSE



2 PERSONEN



50 MINUTEN

ZUTATEN

- 300 g Süßkartoffeln, geschält und in Würfel geschnitten
- 1 EL Olivenöl (für das Püree)
- 500 g Butternusskürbis, geschält und gewürfelt
- 1 Zucchini, in Scheiben geschnitten
- 1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 Zitrone, Schale und Saft
- 2 TL Olivenöl (für das Gemüse)
- 2 Fischfilets (z. B. Schellfisch oder Kabeljau) jeweils ca. 150 g
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack
- 1 Handvoll Petersilie, fein gehackt
- 1 Handvoll Schnittlauch, fein gehackt

ZUBEREITUNG

- 1 Das Gemüse gründlich waschen.
- 2 Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
- 3 Das Gemüse, die Zwiebel, die 2 TL Olivenöl, Salz, Pfeffer und die Hälfte des Zitronensafts in eine Schüssel geben und gut vermischen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. 20 bis 25 Minuten rösten, dabei nach der Hälfte der Garzeit wenden, bis es weich und leicht gebräunt ist.
- 4 In der Zwischenzeit die Süßkartoffeln in kochendem Salzwasser 15 Minuten lang garen, bis sie weich sind. Abgießen und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken.
- 5 Das Olivenöl unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zu einem glatten Püree verrühren und warmhalten.
- 5 Die Ofentemperatur auf 180 °C reduzieren. Die Filets mit Salz, Pfeffer, der Zitronenschale und den Kräutern würzen. Die Filets 10 Minuten vor Ende der Garzeit auf das Gemüse legen. 10 bis 12 Minuten garen, je nach Dicke der Filets, bis sich der Fisch leicht mit einer Gabel zerteilen lässt.
- 6 Den Fisch mit dem Zitronensaft beträufeln und mit den Kräutern bestreuen.
- 7 Die Filets mit dem Ofengemüse und dem Süßkartoffelpüree servieren.





Spaghetti Bolognese

MIT SPINAT



2 PERSONEN



35 MINUTEN

ZUTATEN

- 200 g Vollkornspaghetti
- 2 TL Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 1 kleine Karotte, in feine Würfel geschnitten
- 1 Stange Sellerie, in feine Würfel geschnitten
- 250 g Rinderhackfleisch (100 % Rind, mager)
- 200 g gehackte Tomaten aus der Dose (100 % Tomaten)
- 1 EL frisches Basilikum, gehackt
- 1 EL frische Petersilie, gehackt
- 1 Prise Chiliflocken (optional)
- 1 Handvoll frischer junger Spinat
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack

ZUBEREITUNG

- 1 Das Gemüse gründlich waschen.
- 2 Einen großen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Die Vollkornspaghetti hinzugeben und nach Packungsanweisung kochen. Eine kleine Tasse Kochwasser für später aufheben.
- 3 Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Karotten und Sellerie 3 bis 4 Minuten lang dünsten, bis sie leicht weich sind. Das Rinderhackfleisch hinzufügen, salzen, pfeffern und ca. 5 Minuten braten, dabei das Fleisch mit zerkleinern.
- 4 Die gehackten Tomaten, das Basilikum, die Petersilie und die Chiliflocken (falls verwendet) unterrühren. Bei schwacher Hitze 10 Minuten köcheln lassen und dazwischen immer wieder umrühren.
- 5 Den frischen Spinat in die Sauce geben und 1 bis 2 Minuten kochen, gerade so lange, bis er zusammenfällt. Wenn die Sauce zu dick ist, etwas von dem beiseitegestellten Nudelkochwasser hinzufügen.
- 6 Sofort servieren und mit etwas frischem Basilikum garnieren.



Hähnchen- spieße

PILAWREIS & TAHINI-SAUCE



2 PERSONEN



50 MINUTEN

ZUTATEN

Für die Hähnchenspieße

- 4 Spieße
- 300 g Hähnchenbrust, gewürfelt
- 1 Schalotte, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- ½ TL Salz und Pfeffer
- 1 EL Olivenöl

Für den Pilawreis

- 125 g Vollkornreis
- 1 Handvoll Petersilie, gehackt
- 1 Handvoll Koriander, gehackt

- ½ rote Paprika, gewürfelt
- ½ Zucchini, gewürfelt
- ½ Zitrone, Schale und Saft
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack

Für die Tahini-Sauce

- 3 EL Tahini (100 % gemahlene Sesamsamen)
- 1 kleine Schalotte, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- Saft einer halben Zitrone
- 1 EL Apfelessig
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack
- Lauwarmes Wasser

ZUBEREITUNG

- 1 Für die Spieße alle Zutaten in einer Schüssel vermischen. 15 Minuten bis 2 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen. Dann das Fleisch auf Spieße stecken.
- 2 Vollkornreis nach Packungsanweisung kochen.
- 3 Gemüse waschen und 5 Minuten in Olivenöl anbraten.
- 4 Reis, Kräuter, Zitronensaft und -schale hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und warm halten.
- 5 In einer Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze die Spieße 10 bis 12 Minuten braten, dabei regelmäßig wenden, bis das Hähnchen goldbraun und durchgebraten ist.
- 6 Für die Sauce alle Zutaten in einer Schüssel verrühren. Nach und nach das Wasser hinzufügen, bis eine cremige Sauce entsteht.
- 7 Die Spieße auf dem Pilawreis mit der Tahini-Sauce servieren.









Festlicher Anlass

Ein festliches Buffet kann zugleich gesellig, vielfältig und ausgewogen sein.

Die folgenden Rezepte sind einfache und leckere Ideen, um die traditionellen Blätterteiggebäcke, Chips oder Wurstwaren zu ersetzen.

Sie werden aus naturbelassenen und wenig verarbeiteten Zutaten zubereitet und sorgen für Farbe, Abwechslung und Genuss und wahren dabei die ausgewogene Ernährung.

48 HUMMUS MIT KICHERERBSEN,
ROTE BETE & MINZE

50 GEFÜLLTE HALBE EIER
MIT WEISSEN BOHNEN

52 WRAPS MIT LACHS,
KOHLE & JOGHURTSAUCE

54 MINI ROTE LINSENPUFFER

56 ENERGIEBÄLLCHEN
MIT DATTELN

58 WALNUSSKUCHEN

60 HIMBEERMUSSE

Hummus mit Kicher- erbsen

ROTE BETE & MINZE



4 PERSONEN



40 MINUTEN

ZUTATEN

- 200 g gekochte Kichererbsen (gut abgespült und abgetropft)
- 1 gekochte Rote Bete (ca. 100 g)
- 1 EL Tahini (Sesampaste aus 100 % Sesamkörnern)
- Saft einer halben Zitrone
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 8 gewaschene frische Minzblätter
- 1 Prise Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack
- Etwas Wasser zum Anpassen der Konsistenz (1–2 EL)

ZUBEREITUNG

- 1 Alle Zutaten in die Schale eines Mixers geben: Kichererbsen, Rote Bete, Tahini, Zitronensaft, Knoblauch, Olivenöl, Minze, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer.
- 2 Alles mixen, bis eine glatte und cremige Konsistenz erreicht ist. Nach und nach etwas Wasser hinzufügen, wenn Ihnen die Konsistenz zu dickflüssig erscheint.
- 3 Abschmecken und die Würzung nach Belieben anpassen.
- 4 Vor dem Servieren mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen, damit sich die Aromen gut entfalten können.

TIPP

Sie können den Hummus mit Gemüsesticks oder Vollkornbrot servieren.





Gefüllte halbe Eier

MIT WEISSEN BOHNEN



6 PERSONEN



30 MINUTEN

ZUTATEN

- 6 Eier
- 150 g gekochte weiße Bohnen (gut abgespült und abgetropft)
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Prise Salz
- 1 Knoblauchzehe
- ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ¼ TL Paprikapulver, mild
- 1 EL frische Kräuter nach Wahl (z. B. Schnittlauch, Petersilie, Koriander)
- Samen zum Garnieren (z. B. Sesam, Mohn, Leinsamen)

ZUBEREITUNG

- 1 Eier 10 Minuten lang in kochendem Wasser kochen. Danach unter kaltem Wasser abschrecken, um sie abzukühlen, dann vorsichtig schälen.
- 2 Die Eier halbieren und die Eigelbe entfernen. Eigelbe mit den Bohnen, Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Knoblauch, Kreuzkümmel, Paprika und den frischen Kräutern in eine Schüssel geben.
- 3 Alles mixen, bis eine glatte, dickflüssige Paste entsteht. Falls nötig, etwas Wasser hinzufügen, um die Konsistenz etwas zu verdünnen.
- 4 Die Eiweiße mit einem kleinen Löffel oder einem Spritzbeutel mit der Bohnenpaste befüllen.
- 5 Vor dem Servieren mit Samen oder gehacktem Schnittlauch bestreuen.





Wraps mit Lachs

KOHL & JOGHURTSAUCE



4 PERSONEN



30 MINUTEN

ZUTATEN

- 1 EL Olivenöl
- 400 g frischer Lachs
- 100 g griechischer Naturjoghurt, ohne Zuckerzusatz
- 2 TL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- Frische Kräuter nach Wahl (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Dill)
- 4 große Vollkorn-Tortillas
- 4 gewaschene Salatblätter
- 2 Handvoll Weißkohl, gewaschen und gerieben
- 1 Karotte, gewaschen und fein gerieben
- ½ Gurke, gewaschen und in dünne Scheiben geschnitten
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack

ZUBEREITUNG

- 1 Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Lachsfilets mit etwas Olivenöl beträufeln und im Ofen 10 bis 12 Minuten garen, bis sie gerade durch sind.
- 2 Mit Salz und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen und den Lachs mit einer Gabel zerdrücken.
- 3 In einer Schale den griechischen Joghurt mit dem Zitronensaft, dem Knoblauch und den frischen Kräutern mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermischen.
- 4 Etwas Sauce auf jede Tortilla streichen. Ein Salatblatt, den geriebenen Kohl, die geraspelten Karotten und die Gurkenscheiben daraufgeben.
- 5 Den zerbröckelten Lachs hinzufügen.
- 6 Die Wraps fest aufrollen, halbieren oder in Scheiben schneiden und mit Zahnstochern fixieren, wenn sie als Vorspeise serviert werden.





WRAPS MIT LACHS

FESTLICHER ANLASS

Mini rote Linsenpuffer

MIT GEMÜSE



4 PERSONEN



50 MINUTEN

ZUTATEN

- 120 g rote Linsen
- 1 kleine Karotte, gewaschen und gerieben
- 1 kleine Zucchini, gewaschen und gerieben (gut ausgedrückt)
- 1 Schalotte, fein gehackt
- 1 zerdrückte Knoblauchzehe
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 Prise Currypulver
- 1 Prise Kurkuma
- Frische Kräuter nach Wahl (z. B. Petersilie, Koriander)
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack
- 3–4 EL Vollkornmehl

ZUBEREITUNG

- 1 Backofen auf 180 °C vorheizen.
- 2 Die roten Linsen in kochendem, ungesalzenem Wasser etwa 10 bis 12 Minuten lang garen, bis sie weich sind. Gut abtropfen und abkühlen lassen.
- 3 Die gekochten Linsen in eine Schale geben und mit Zucchini, Karotten, Schalotten, Knoblauch, Gewürzen und Kräutern vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Mixer leicht pürieren, sodass die Masse eine etwas körnige Konsistenz behält.
- 4 3 EL Mehl hinzufügen, um überschüssige Feuchtigkeit zu binden und einen kompakten, leicht formbaren Teig zu erhalten. Wenn die Mischung noch zu feucht ist, etwas mehr Mehl hinzufügen.
- 5 Mit leicht angefeuchteten Händen kleine Puffer formen.
- 6 Die Puffer etwa 30 Minuten bei 180 °C im Ofen backen, nach der Hälfte der Backzeit wenden, bis sie auf beiden Seiten goldbraun sind.





Energie- bällchen

MIT DATTELN



6 PERSONEN



30 MINUTEN

ZUTATEN

- 175 g Datteln, grob gehackt
- 75 g Walnüsse oder Mandeln
- 50 g Mandel- oder Erdnussmus ohne Zuckerzusatz
- 50 g Kokosraspeln, in zwei Portionen geteilt
- 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

- 1 Datteln, Walnüsse, Mandelmus, 25 g Kokosraspeln und eine Prise Salz in eine Schale geben.
- 2 Alles mixen, bis eine sandige und kompakte Konsistenz entsteht.
- 3 16 kleine Kugeln formen und sie in den restlichen Kokosraspeln wälzen.
- 4 Bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.





Walnuss- kuchen



6 PERSONEN



45 MINUTEN

ZUTATEN

- 3 Eier, Eiweiß und Eigelb getrennt
- 100 g Apfelmus, ohne Zuckerzusatz
- 1 EL Naturjoghurt, ohne Zuckerzusatz
- 50 g Vollkornmehl
- ½ Päckchen Backpulver
- 1 Prise Salz
- 100 g Walnüsse, grob gehackt
- 30 g getrocknete Cranberrys, ohne Zuckerzusatz

ZUBEREITUNG

- 1 Backofen auf 180 °C vorheizen.
- 2 In einer Schüssel die Eigelbe mit dem Apfelmus und dem Joghurt vermischen, bis eine glatte Masse entsteht.
- 3 Mehl, Backpulver und eine Prise Salz unterheben. Sorgfältig verrühren, bis ein homogener Teig entsteht.
- 4 Die Cranberrys und Walnüsse zur Masse hinzufügen.
- 5 Eiweiße zu Schnee schlagen und vorsichtig mit einem Teigschaber unter die Masse heben.
- 6 Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform (ca. 22 cm) geben.
- 7 30 bis 35 Minuten backen. Mit einer Messerspitze prüfen, ob der Kuchen gar ist: Die Messerspitze muss trocken bleiben.
- 8 Erst einige Minuten in der Form abkühlen lassen, anschließend aus der Form herausnehmen und vollständig auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Dann anschneiden und servieren.





Himbeer- mousse



4 PERSONEN



10 MINUTEN

ZUTATEN

- 150 g sehr reife Himbeeren
- 40 g Eiweiß

ZUBEREITUNG

- 1 Himbeeren waschen und zerdrücken. Dann zusammen mit dem Eiweiß in eine große Schüssel geben.
- 2 Mit einem Mixer zuerst 1 Minute lang auf niedriger Stufe schlagen.
- 3 Dann die Geschwindigkeit erhöhen und weitere 3 Minuten schlagen, bis das Eiweiß fest ist und Spitzen bildet.
- 3 In Gläser füllen und bis zum Servieren kühl stellen.

TIPP

Je nach Saison können Sie auch andere Früchte wie reife Erdbeeren oder Heidelbeeren verwenden.







Four fresh strawberries are arranged on a light orange background. One is in the top left, one in the middle right, one in the bottom left, and one in the bottom right. They are all ripe and have green stems.

Nachtisch

Ein Nachtisch muss nicht unbedingt viel Zucker oder Fett enthalten, um richtig köstlich zu sein.

Hier stehen die Früchte – und sogar Süßkartoffeln – im Mittelpunkt, in frischen, einfachen und natürlichen Rezepten.

Ihr authentischer Geschmack, ihre vielfältigen Farben sowie ihr Gehalt an Ballaststoffen und Vitaminen bieten eine wunderbare Möglichkeit, eine Mahlzeit leicht und genussvoll abzuschließen.

64 PUDDING MIT
SÜSSKARTOFFEL

66 SORBET „NICECREAM“
MIT ERDBEERE & PFIRSICH

68 APFELTORTE

Pudding mit Süßkartoffel



2 PERSONEN



75 MINUTEN

ZUTATEN

- 1 Süßkartoffel, geschält und gewürfelt
- 50 g Apfelkompott ohne Zuckerzusatz
- 125 g Naturjoghurt ohne Zuckerzusatz, etwas mehr zum Garnieren
- ¼ TL Zimt

ZUBEREITUNG

- 1 Die Süßkartoffel 15 Minuten lang kochen, bis sie weich ist. Abgießen und bei Raumtemperatur vollständig abkühlen lassen.
- 2 Die Süßkartoffel zerdrücken, dann Joghurt, Apfelmus und Zimt hinzugeben. Alles verrühren, bis eine glatte Masse entsteht.
- 3 Den Pudding in Gläser füllen und vor dem Servieren mindestens eine Stunde lang kühl stellen. Den Pudding mit einem Löffel Joghurt darauf garnieren.

TIPP

Für einen luftigeren Pudding verwenden Sie einen Stabmixer, um ihn zu pürieren.





PUDDING MIT SÜSSKARTOFFEL

NACHTISCH

Sorbet „Nice Cream“

MIT ERDBEERE & PFIRSICH



2 PERSONEN



10 MINUTEN

ZUTATEN

- 100 g tiefgefrorene Bio-Erdbeeren
- 100 g tiefgefrorene Bio-Pfirsichscheiben
- 1 Bio-Orange, Schale und Saft
- ½ Banane (aus fairem Handel)

ZUBEREITUNG

- 1 Die tiefgefrorenen Früchte vor der Verwendung 15 Minuten bei Raumtemperatur antauen lassen.
- 2 Erdbeeren, Pfirsiche, Orangenschale und -saft sowie die Banane in einen Mixer geben.
- 3 1 bis 2 Minuten mixen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
- 4 Sofort in vorgekühlten Gläsern servieren.

TIPP

Sie können auch frische Früchte verwenden, wenn Sie dies bevorzugen. Diese einfach schälen, in Stücke schneiden und flach auf einem kleinen Teller verteilen, den Sie für 4 bis 6 Stunden in den Gefrierschrank stellen, bevor Sie mit dem Rezept fortfahren.



Apfeltorte



4 PERSONEN



90 MINUTEN

ZUTATEN

- 125 g Vollkornmehl
- 1 Prise Salz
- 40 ml Olivenöl
- 4–5 EL eiskaltes Wasser
- 6 Bio-Äpfel
- 2 Datteln, fein gehackt
- 2 EL Wasser
- ½ TL gemahlener Zimt
- 1 TL Zitronensaft

ZUBEREITUNG

- 1 Mehl und Salz in einer Schüssel vermischen. Olivenöl hinzufügen und mit den Fingerspitzen leicht verreiben, bis eine sandige Konsistenz entsteht.
- 2 Nach und nach kaltes Wasser einarbeiten, bis der Teig zusammenhält. Eine flache Kugel formen, leicht in Frischhaltefolie einwickeln und 15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
- 3 Backofen auf 180 °C vorheizen. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und eine Tortenform mit 22 cm Durchmesser damit auslegen. Den Boden mit einer Gabel einstechen und 10 Minuten backen, dann aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
- 4 4 Äpfel schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Mit den Datteln und dem Wasser 10 Minuten lang in einem Topf langsam köcheln lassen, dann pürieren. Das Apfelmus auf dem vorgebackenen Boden verteilen.
- 5 Die restlichen Äpfel schälen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft und Zimt vermischen. Die Scheiben kreisförmig auf der Torte anordnen.
- 6 Im Ofen 25 bis 30 Minuten backen, bis die Äpfel weich und goldbraun sind. Vor dem Servieren abkühlen lassen.

TIPP

Die Äpfel können auch durch Birnen ersetzt werden.







LUXE TASTE & STYLE

Umsetzung Luxe Taste & Style S.à r.l.

Rezepte Kirsty von Boch

Foodstyling Kirsty von Boch & Enia Haeck

Fotos Enia Haeck

Design Marc Dostert

Layout Enia Haeck

Korrektur Myriam Welschbillig

ISBN 978-2-49676-071-2

www.tasty.lu

In Zusammenarbeit mit

Sabrina Dell'Aera Monteiro

Nationaler Verband

der Diätassistenten Luxemburgs

www.ald.lu

GIMB

Gesond iessen, Méi beweegen

Ministerium für Gesundheit

und soziale Sicherheit

Adresse

Gesundheitsbehörde

13A, rue de Bitbourg

L-1273 Luxembourg-Hamm

Kontakt

gimb@ms.etat.lu

www.gimb.public.lu



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé
et de la Sécurité sociale

Direction de la santé







Haben Sie unsere
Rezeptbroschüre gelesen?
Teilen Sie uns Ihre Meinung
mit, indem Sie diesen kurzen
Fragebogen ausfüllen!

