

Gesundes Gericht: Gemischter Salat mit Hähnchenbrust

Zutaten für 3 Personen

3 Hähnchenbrüste
1 Tüte Mischsalat
150 g Kirschtomaten
100 g Granatapfelkerne
4 Tüten Salat Krönung Italienischer Art
Salz und Pfeffer
2 Teelöffel Pflanzenöl

Zubereitung

Hähnchenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen

Öl in Pfanne erhitzen und Hähnchenbrüste scharf anbraten

Tomaten vierteln und mit dem Salat mischen und Granatapfelkerne untermischen

Salat Krönung nach Anleitung zubereiten und über den Salat geben

Hähnchenbrüste aufschneiden und auf Salat legen, sofort servieren

Nährwertangaben (pro Portion)

kcal	570
Eiweiß	21,8 g
Kohlenhydrate	104 g
Fett	6,6 g

Ungesundes Gericht: Amerikanische Corn Dogs

Zutaten für 3 Personen

100 g Weizenmehl
100 g Maismehl
200 ml Milch
2 Eier
200 ml Sonnenblumenöl
1 EL Zucker
1 TL Salz
1 TL Cayennepfeffer
½ Päckchen Backpulver
6 Wiener Würstchen
2-3 EL Weizenmehl zum Bestäuben
2 l Sonnenblumenöl zum Frittieren

Zubereitung

Weizenmehl, Maismehl, Milch, Eier, Öl, Zucker, Salz, Cayennepfeffer und Backpulver zu einem glatten, dickflüssigen Teig vermengen

Würstchen halbieren, jede Hälfte auf einem Teller in Weizenmehl wenden, in ein Ende jeder Würstchenhälfte einen Holzspieß stecken

Öl zum Frittieren in einen Topf geben und erhitzen

Teig in ein hohes schmales Glas füllen, Würstchen in Teig tauchen, dabei leicht drehen, bis Wurst gleichmäßig von Teig ummantelt ist

Würstchen in heißes Öl tauchen und 2-3 Minuten frittieren, bis Teig goldbraun ist

Frittierte Würstchen auf Küchenpapier abtropfen lassen

Nährwertangaben (pro Person)

kcal	1723
Eiweiß	5 g
Kohlenhydrate	58 g
Fett	180 g

Vergleich beider Gerichte

Vergleicht man bei beiden Gerichten die Nährwertangaben, wird sofort deutlich, dass der Salat ein gesünderes Essen ist als die Corn Dogs (570 kcal < 1723 kcal). Der Salat enthält mehr als das Vierfache an Eiweiß. Eiweiß ist vom Körper gut verwertbar und sollte in ausreichender Menge gegessen werden. Die Angaben zu den Kohlenhydraten sind ungefähr gleich und spielen hier keine Rolle. Da die Corn Dogs frittiert werden, saugt der Teig sehr viel Öl auf, was man deutlich in der Fettangabe ablesen kann. Mit 180 g Fett pro Person ist dieses Gericht sehr ungesund. Obwohl die Corn Dogs sehr gut schmecken, würde ich mich für den Salat mit Hähnchenbrust entscheiden, da dieser die besseren Nährstoffe hat, die der Körper benötigt.

Gesundes Essen:

Kohlrabischnitzel mit Kartoffelbrei und Rote-Bete-Salat

1 großer Kohlrabi, Kartoffeln, 2 Eier, Schinkenspeck,
2 Zwiebeln,
Paniermehl,
25g Butter,
50ml. Milch, Öl, Salz, Pfeffer, Senf, Muskatnuss,
1 Knolle Rote Bete,
1 Apfel,
2tl. Olivenöl, Kräuternessig, 1Tl. Honig Radicchio

Zubereitung:

- Kohlrabi schälen und in fingerdicke Scheiben schneiden, in leicht gesalzenem Wasser bissfest garen und abkühlen
- Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden und danach in Salzwasser kochen
- Eier verquirlen und mit etwas Salz, Pfeffer und Senf würzen
- die abgekühlten Kohlrabi-Scheiben in das verquirlte Ei geben und anschließend in Paniermehl wälzen
- dann in einer Pfanne in heißem Öl von beiden Seiten goldgelb braten
- die weichgekochten Kartoffeln zerstampfen
- etwas Schinkenspeck und kleine Zwiebelwürfel in einer Pfanne braten und anschließend zu den Kartoffeln geben
- etwas Butter und Milch dazugeben, bis ein sämiger Brei entsteht
- mit etwas Muskatnuss würzen
- für den Salat die Rote Bete schälen und grob raspeln
- kleine Zwiebel- und Apfelwürfel dazugeben
- ein Dressing aus Olivenöl, Kräuternessig, Honig, Salz und Pfeffer herstellen und dazugeben, gut verrühren und etwas ziehen lassen
- ein paar Blätter Radicchio vom Blattstiel abzupfen und über den Salat verteile

Nicht so gesundes Essen

Schnitzel mit Pommes und Möhren Salat

Zutaten:

150 g Schweinerücken
1 Ei
30 g Mehl
75 g Paniermehl
0,13 TL Salz
Etwas Pfeffer aus der Mühle
100 ml Sonnenblumenöl
30 g Butter
FÜR DIE POMMES:
150 g Pommes Frites
Salz
Saft einer Zitrone

Zubereitung:

Schritt 1=

Die Schnitzel für 2 Personen in 4 stücken ein teilen
Die Schnitzel in einen Beutel packen und gleichmäßig klopfen das Ganze auf beiden Seiten
Dann Mehl, Paniermehl und die verquirlten Eier in einen tiefen Teller geben

Schritt 2=

Das Schnitzel von beiden Seiten salzen
Dann wird das Schnitzel ins Mehl gegeben und beim raus nehmen wird dann das überschüssige Mehl abgeklopft
Dann wird das mehliges Schnitzel in die verquirlten Eier gegeben.
Etwas abtropfen lassen und in das Paniermehl geben
Das Paniermehl gut andrücken und die überschüssigen Brösel sachte abklopfen

Schritt 3=

Pfanne mit Sonnenblumen öl erhitzen und die panierten Schnitzel 2min. Goldbraun braten
Danach die Schnitzel auf Kuchen Krepp legen und abtupfen
Pfanne mit küchenkrepp auswischen und Butter in die Pfanne geben sodass diese aufschäumt

Schritt 4=

Schnitzel nochmal je 1min. Pro Seite in der Pfanne braten
Pommes im Ofen zu bereiten
Schnitzel mit Pommes und der Zitrone servieren

Das Kohlrabischnitzel ist das Gesundere von Beidem, weil dort weniger Fette verwendet werden muss und das Obst und Gemüse frisch zubereitet werden kann. Dazu sind die verwendeten Eier auch von den eigenen glücklichen Hühnern und das Paniermehl würde ebenfalls selbergemacht. Dazu würde auch nicht so viel Fleisch verwendet und es gibt einen leckeren Salat dazu.

Das normale Schnitzel ist nicht so gesund da die hauptsächlich verwendeten Lebensmittel gekauft wurden aus einem Supermarkt in der Nähe von mir und dort auch mehr Fleisch verwendet wurde. Außerdem wurden auch mehr Fette verwendet als bei dem gesunden essen.

mediterraner Lachs

Zutaten

- *650 g Lachsfilets
- *Öl zum Anbraten
- *Salz
- *Schwarzer Pfeffer
- *Petersilie
- *Tomaten
- *Butter
- *Basilikum
- * Knoblauch

Anleitung

Zuerst legst du 4 Stück Lachs auf den Tisch. Danach streust du Salz und schwarzen Pfeffer über die 4 Stücken Lachs. Das machst du auf beiden Seiten einmal. Nachdem du das alles gemacht hast, gießt du am besten Pflanzenöl in die Pfanne. Als Nächstes packst du das Lachs auf die bratende Pfanne und lässt es für 5min goldbraun werden. Anschließend musst du 3 Knoblauchzehen plattdrücken und sie dann zerschneiden. Danach wendest du die Lachsstücke und lässt sie 2-3min weiterbraten. Als Nächstes schneidest du die Petersilie in kleine Stückchen. Anschließend packst du die Lachsstücke auf ein Teller Dann schneidest du Tomaten und packst sie in die Pfanne mit Butter und Knoblauch, darauf packst du ein bisschen Salz und schwarzen Pfeffer. Währenddessen schneidest du das Basilikum in kleine Stückchen. Danach legst du Spinat, Basilikum und Petersilie in die Pfanne. Zum Schluss legst du noch den Lachs rein und dann ist das Gericht fertig.

Zutaten

***Jalapeno Chilis**

- *1 Italienische Salami oder spanische Chorizo
- *65 g Mozzarella
- *Pizzakräuter
- *270 g Pizzateig
- *Tomatensauce
- *Mehl

Anleitung

Zuerst legst du Mehl auf den Tisch und packst auf das Mehl den Pizzateig.

Danach rollst du den Teig mit einem Teigroller rund, glatt und dünn.

Als Nächstes kippst du die Tomatensauce auf das Teig und schmierst es mit einem Löffel auf dem Teig rund, sodass alles auf dem Teig mit Tomatensauce beschmiert ist.

Nachdem du die Tomatensauce verteilt hast wird der Käse auf die Tomatensauce gepackt.

Anschließend kommt die Salami mit den Jalapeños auf die komplette Pizza verteilt.

Zum Schluss gibst du noch ein bisschen Käse drauf und stellst es für 20min in den Backofen der auf 180 Grad vorgeheizt werden muss.

Gesundes Rezept:

Veganes Curry

- 2 gehackte Knoblauchzehen
- ½ gehackte Zwiebeln
- 1 EL Tomatenmark
- 150g Tomaten
- 400g Kartoffeln (gewürfelt)
- 1 Dose Kokosmilch (ca. 400ml)
- 1 EL Currypulver, 1 TL Kurkumapulver, 1 TL Gram Masala
- 30g Spinat
- 75g Erbsen (tk oder fr)
- n.b Salz, Pfeffer, Chayennepfeffer
- n.b Reis zum Servieren
- etwas Fett zum Braten

Dieses Rezept ist sehr variabel und damit eine gute Basis zum Abwandeln, um z.B. Reste zu verwerten. Ich habe es zum Beispiel bereits mit Kichererbsen, Zucchini, Paprika und Möhren zubereitet.

Knoblauch und Zwiebeln in einem Topf mit etwas Fett andünsten, bis die Zwiebeln glasig sind. Dann Tomatenmark dazugeben und noch eine Minute weiter dünsten, gut verrühren.

Die frischen gehackten Tomaten vorsichtig dazugeben und ein paar Minuten köcheln lassen, zwischendurch umrühren.

Kartoffeln, Kokosmilch und Gewürze hinzugeben und alles aufkochen lassen. Bei kleiner Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen, bis die Kartoffeln weichgekocht sind.

Zum Schluss Spinat und Erbsen hineinrühren und alles weiter köcheln lassen, bis der Spinat zusammengefallen ist. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

Dazu gibt es bei mir immer Reis, aber es schmeckt auch ohne sehr gut.

CA. 230 Kcal pro Portion.

Ungesundes Rezept: Schokoladen Torte

Teig:

250g Mehl
150g Butter
150g Zucker
1 Prise Salz
3 Eier
½ Zitronen (Schale davon)
1 Packung Backpulver
65 ml Milch
4 EL Kakopulver

Füllung:

375g Nussnougatcreme
150g weiche Butter

Für den Teig die Butter mit einem Rührgerät geschmeidig rühren. Den Zucker zugeben und weiter zu einer glatten Masse verrühren. Salz, Zitronenschale und Eier nach und nach unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, sieben und unterrühren. Das Kakaopulver mit der Milch glattrühren und unterrühren.

Den Teig in eine vorbereitete, gefettete und bemehlte Springform füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf mittlerer Schiene 35 bis 45 Minuten backen.

Für die Füllung die Nuss-Nougat-Creme mit Butter verrühren. Den abgekühlten Teigboden einmal quer durchschneiden. Ca. die Hälfte der Creme auf dem unteren Teigboden verstreichen. Die zweite Teighälfte daraufsetzen, mit der restlichen Nusscreme bestreichen und mit Kakaopulver bestäuben.

Rezepte Begründung

Das gesunde Rezept hat in pro Portion viel weniger Kcal (Das Curry hat pro Portion nur 230 Kcal aber der Kuchen hat pro Stück 500 Kcal). Man kann zwar mal ein Stück Kuchen essen, aber in großen Mengen wird es schädlich.

Kcal= Kilo Kalorien

Kaiserschmarrn

Zutaten:

- 3 Eier
- 150 g Mehl
- 250 ml Milch
- 30 g Zucker
- 1 Prise Salz
- Rosinen (optional)
- Puderzucker zum Bestreuen
- Butter zum Braten

Anleitung:

1. Eigelb und Eiweiß trennen.
2. Das Eigelb mit Zucker und einer Prise Salz vermengen.
3. Mehl und Milch hinzufügen und zu einem glatten Teig verrühren.
4. Das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter den Teig heben.
5. In einer Pfanne Butter erhitzen, den Teig hineingeben und bei mittlerer Hitze goldbraun braten.
6. Den Teig in Stücke reißen und auf der Pfanne wenden, bis er von allen Seiten goldbraun ist.
7. Optional Rosinen hinzufügen.
8. Mit Puderzucker bestreuen und servieren.

Gericht 2: Ramen

Zutaten:

- Ramen-Nudeln
- Hühnerbrühe oder Gemüsebrühe
- Gekochte Hähnchenbrust oder Tofu (als Proteinquelle)
- Frisches Gemüse (z.B. Frühlingszwiebeln, Karotten, Shiitake-Pilze)
- Ei (gekocht, weichgekocht oder pochiert)
- Nori-Algenblätter (optional)
- Sojasauce und Gewürze nach Geschmack

Anleitung:

1. Ramen-Nudeln nach Packungsanweisung kochen und abtropfen lassen.
2. Hühnerbrühe oder Gemüsebrühe aufkochen und nach Geschmack würzen.
3. In einer Schüssel die gekochten Nudeln mit der Brühe, Hähnchenbrust oder Tofu und frischem Gemüse anrichten.
4. Ein gekochtes Ei hinzufügen.
5. Mit Nori-Algenblättern und Sojasauce garnieren.

Welches Gericht ist gesünder?

Der Ramen ist insgesamt gesünder. Es enthält Proteine aus der Hähnchenbrust oder dem Tofu, Ballaststoffe aus dem Gemüse und die Nährstoffe aus der Brühe. Die Kaiserschmarrn, obwohl lecker, enthält viel Zucker und raffiniertes Mehl und hat weniger gesunde Nährstoffe im Vergleich zu Ramen. Die Nudelsuppe bietet eine ausgewogenere Auswahl an Nährstoffen und kann je nach den verwendeten Zutaten eine gesündere Option sein.

Nudeln mit DDR-Soße

Zutaten: Nudeln (300g)

Tomatenmark (5g)

Ketchup (halbe Flasche)

Mehl (20g)

Zwiebeln (zwei in Würfel geschnitten)

Butter (125g)

Jagdwurst (eine halbe in Würfel geschnitten)

Salz/Pfeffer (zum abschmecken nach eigenem Ermessen)

Wasser (min: 250ml)

Zubereitung: 1. Jagdwurst und Zwiebel in Würfelschneiden

2. In einem kleinen Topf mit der Butter und dem Mehl eine Mehlschwitze

Anfertigen

3. In den Topf kommt dann Tomatenmark (man muss es nicht) brät es kurz an

und dann kommen Zwiebeln hinzu, wenn sie glasig sind fügt man Ketchup

und Wasser hinzu bis eine fest/flüssige Soße entsteht

4. Die Jagdwurst in einer kleinen Pfanne anbraten bis sie etwas braun sind

5. Während die Würfel braten, einen großen Topf mit Salzwasser erhitzen,

wenn es kocht, die Nudeln hinzugeben

6. Während die Nudeln kochen die Jagdwurstwürfel in die Soße tun mit

Pfeffer und Salz abschmecken und köcheln lassen

7. Wenn die Nudeln fertig sind servieren

Hühnchen und Reis mit einer Sauce Hollandaise (optional mit Gemüse oder Salat)

Zutaten: Ein Hühnchenbrustfilet

Zucker und Zitronensaft zum abschmecken

Yasmin Reis

Wasser (400 ml)

3 Eigelb

Butter (250g)

3 EL Wasser

1 EL Zitronensaft

Zubereitung: 1. In einem kleinen Topf den Yasmin Reis zubereiten

2. In einer kleinen Pfanne das Hühnchen Filet braten (2 min auf jeder Seite)

3. Während das Hühnchen brutzelt schmelzen wir die 250g Butter in einem Wasserbad und fügen dann die 3 Eigelb hinzu die wir vorher verquirlen

4. Danach fügen wir in die Soße 3 EL Wasser und ein EL Zitronensaft
das ist unsere Sauce Hollandaise

5. Wenn das Hühnchen und der Reis fertig sind mit der Sauce Hollandaise servieren

6. Das mögliche Gemüse am besten in einer Pfanne dünsten

7. Der mögliche Salat wir abgewaschen und klein geschnippelt und dann nur noch mit Zucker und Zitronensaft abschmecken (so mache ich ihn)

gesundes Rezept: **Spinat-Auflauf**

Zutaten: (für 4 Pers.)

- 300g Bandnudeln
- 200g frischer Spinat
- 500g Hüttenkäse
- 1 Glas Pesto Rosso
- 200g Parmesan
- 50ml Milch
- ½ TL Salz
- 1 Messerspitze schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Den Backofen auf 225 °C Umluft vorheizen und die Bandnudeln kochen.

Den Spinat waschen, danach grob hacken und mit dem Hüttenkäse vermengen.

Milch, Salz, Pfeffer, Pesto und die Nudeln dazugeben.

Alles in eine Auflaufform und mit dem Parmesan bestreuen.

Das Ganze für ca. 30 Minuten in den Ofen und genießen.

Begründung:

- Spinat versorgt uns mit wichtigen Vitalstoffen
- Nudeln versorgen uns mit Kohlenhydraten und liefern gleichzeitig auch ein paar Vitamine und Mineralien
- Hüttenkäse besitzt Mineralstoffe, Spurenelemente, viele Aminosäuren und einen hohen Eiweißgehalt
- Parmesan besitzt viel Calcium und Fett

ungesundes Rezept:

Crème brûlée

Zutaten: (4 Portionen)

- 1 Vanilleschote
- 200ml Milch
- 250g Sahne
- 4 Eigelbe
- 70g Zucker
- 60g brauner Zucker zum Karamellisieren

Zubereitung:

Den Ofen auf 130 °C Umluft vorheizen, das Mark der Vanilleschote auskratzen und mit der Milch in einen Topf geben.

Den Rest der Vanilleschote dazugeben und kurz aufkochen.

Den Topf vom Herd nehmen, ca. 5 Min. stehen lassen und danach die Schote entfernen.

Die Sahne unterrühren und erhitzen, ohne dass sie kocht. Eigelbe mit Zucker ca. 2 Minuten cremig schlagen und die Sahnemischung beim Rühren hinzugeben.

Vier feuerfeste Porzellanförmchen (à 125ml) in eine große Auflaufform stellen und etwa 500 ml heißes Wasser in die Auflaufform gießen.

Das Ganze für ca. 40-50 Min in den Ofen, danach abkühlen lassen und für mind. 2h in den Kühlschrank stellen.

Kurz vor dem servieren auf jedes Dessert 2-3 Teelöffel braunen Zucker streuen und mit einem Flambier Gerät flambieren bis sich eine bräunliche Kruste bildet. (auch im Backofen mit der Grillfunktion mögl.)

Begründung:

- viel Eigelb, extrem viel Zucker und Sahne mit vielen Kalorien und dadurch ungesund

Gnocchi-Pfanne

Du brauchst:

1000 g Gnocchi

30 g Parmesan

400 g Kirschtomaten

200 ml Kochsahne

2 EL Olivenöl

200 ml Milch

15 g Knoblauch

2 EL 7-Kräutermischung

50 g Tomatenmark Salz/Pfeffer

1. Gnocchi in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten.
2. Nach 5 Minuten, gehackten Knoblauch, Tomaten und Tomatenmark hinzufügen.
3. Kochsahne, Milch, Salz, Pfeffer, Kräuter und Parmesan hinzugeben und verrühren.
4. Cremig rühren und ziehen lassen. Servieren.

Hähnchen Indisch (Tikka Masala)

Du brauchst:

800 g Hähnchenfleisch

Salz/Pfeffer 1 große Zwiebel

Reis

Für die Soße:

15 g Butter

1 TL Kreuzkümmel gemahlen

200 ml Hühnerbrühe

400 g Tomaten aus der Dose

200 ml Kochsahne

1 EL Tomatenmark

1 EL flüssigen Honig

1 EL Zitronensaft

1 EL Currypulver

Für die Marinade:

1 TL Garam Masala

6 EL Naturjoghurt

1 TL Knoblauch

1/2 TL Ingwer

1. Zum Marinieren den Joghurt, Ingwer, Knoblauch und Curry verrühren. Das Fleisch zugeben und umrühren. Abdecken und 2 Stunden in den Kühlschrank stellen
2. Für die Soße die Butter in der Pfanne schmelzen lassen und die Zwiebel 5 Minuten dünsten. Anschließend Garam Masala, Kreuzkümmel und Ingwer zugeben und weiter dünsten lassen.
3. Brühe, Honig, Tomatenmark und Tomaten zugeben. Umrühren und 10-15 Minuten köcheln lassen.
4. Sahne zugeben und einkochen lassen.
5. Backblech mit Backpapier auslegen und das Fleisch darauf verteilen. 10 Minuten im Ofen bei 180 Grad grillen. Das gegarte Fleisch und den Zitronensaft in die Soße geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Reis im Topf mit Wasser und einer 1 EL Salz kochen
7. Reis und Soße anrichten.

FERTIG

Obstsalat mit Honig

Zutaten (insgesamt für 4 Portionen):

- 1 Galiamelone (400 g)
- 150 g Weintrauben
- 400 g Erdbeeren
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- 2 Esslöffel Honig
- 4 Esslöffel Naturjoghurt
- Frische Zitronenmelisse oder Minze

Küchengeräte:

- Messer
- Schneidebrett
- Melonenausstecher oder Löffel
- Schüssel

Zubereitung:

1. Halbiere die Melone und entkerne sie.
Stich mit dem Ausstecher Kugeln aus.
Wasche und halbieren der Weintrauben.
Wasche, putze und halbiere der Erdbeeren
2. Mische alle Früchte in der Schüssel.
Gib dann den Zitronensaft und den Honig zu und vermenge alles gut.
3. Gib den Salat in vier Trinkgläser und garniere jedes mit einem Löffel Naturjoghurt und ein paar Blättchen Zitronenmelisse oder Minze.

Dieses Rezept ist gesund, weil es viele Vitamine und Eisen durch das Obst enthält.

Schwierigkeit: 1 (Skala: 1-3) Dauer: 20 - 30 Minuten

Ungesundes Rezept:

Name: Kirsch-Plätzchen

Zutaten (für ca. 100 Stück):

- 250 g Crème fraîche
- 100 g Puderzucker
- Abgeriebene Schale von einer unbehandelten Zitrone
- 1 Prise Salz
- 300 g Mehl
- 1 Glas Amarena-Kirschen (Abtropfgewicht 360 g)
- 2 Eigelb
- Hagelzucker
- Mehl (für die Arbeitsfläche)

Zubereitung:

1. Verrühre die Crème fraîche mit Puderzucker, der Zitronenschale und der 1 Prise Salz. Gib dann das gesiebte Mehl hinzu und rühre es unter. Stelle den Teig über Nacht in Folie eingewickelt kühl.
2. Heize den Backofen auf 175 Grad (Umluft 150) vor. Rolle den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche ½ cm dick aus. Lass ihn noch einmal abgedeckt 10 Minuten ruhen.
3. Gib die Kirschen in ein Sieb und lass sie gut abtropfen. Stich runde Plätzchen von etwa 4 cm Durchmesser aus.
4. Verrühre das Eigelb und bestreiche damit die Plätzchen. Halbiere die Kirschen und setze sie auf die Plätzchen.
5. Bestreue die Plätzchen mit Hagelzucker und backe sie im Ofen 15 bis 20 Minuten

Dieses Rezept ist nicht gesund, da es viel Zucker und Mehl enthält.

Schwierigkeit: 1 (Skala: 1-3) Dauer: 50 – 60 Minuten

Gesundes Gericht

Griechischer Nudelsalat

Zutaten für 4 Portionen:

300g Nudeln,
1 mittelgroße Zwiebel,
1 mittelgroße Paprika,
eine halbe Salatgurke,
100 g Feta,
70 g schwarze Oliven,
2 TL Basilikumpesto,
2 TL Naturjoghurt,
1 Schuss Milch,
1 Prise Salz,
1 TL Pfeffer,
1 Prise Kräuter der Provence

Zubereitung:

1. Nudeln in Salzwasser bissfest garen, dann abgießen und abkühlen lassen.
2. Derweil Paprika und Zwiebel in kleine Würfel schneiden, Feta ebenfalls würfeln oder bröseln. Oliven ggf. entkernen und nach Belieben halbieren oder ganz lassen. Gurke schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Gemüse mit den Nudeln in eine große Schüssel geben.
3. Für das Dressing musst du: Pesto mit Joghurt und Milch verrühren, mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken und zum Salat geben, alles grob vermischen.

Blech Pizza

Zutaten:

- 1: Fertig Pizza Blechteig
- 2: 250 g Salami
- 3: 250 g Schinkenwurst
- 4: Mozzarella in Tüte 50 g
- 5: Paprika (1 Paprika)
- 6: Champignons im Glas 100 g
- 7: Pizza Sauce 250 ml

Geräte:

- > Messer
- > Schneidebrett
- > Ofen
- > Löffel
- > Backblech
- > Backpapier

Zubereitung:

- Backblech mit Backpapier bedecken
- Pizzateig auf Backblech ausbreiten
- Schinkenwurst- und Salamischeiben in Würfel schneiden
- Paprika in kleine Streifen schneiden
- Champignons abtropfen mit sieb am besten über Waschbecken
- Tomaten Sauce auf Pizza verbreiten
 - Klein geschnittene Salami und Schinkenwurst auf Pizza verbreiten
 - Champignons und Paprika verteilen
- Mozzarella verbreiten
- Dann mit vorgeheiztem Ofen bei 180 Grad Ober- Unterhitze 10 Minuten lang backen.

Wurstchen- und Eier Toast

Zutaten:

- 2 Wurstchen
- 1 Toast Scheibe
- 3 Eier
- Salz, Pfeffer
- 10 ml Olivenöl
- Butter
- 1 Käse Scheibe

Geräte:

- Schüssel
- Schneide Brett
- Messer
- Rühr Besen
- Pfanne
- Herdplatte

Zubereitung:

- Eier in Schüssel aufschlagen und rühren bis es kein Eigelb mehr in Kreisform zu sehen ist
- 2 Wurstchen in Scheiben schneiden maximum so dick wie der Fingernagel
- Pfanne mit Olivenöl einölen
- Herd auf 10 stellen und anfangen lassen zu braten
- Erst die Wurstchen in die Pfanne und anbraten lassen
- Nebenbei den Toast in den Toaster machen
- Wenn Wurstchen braten Eigemisch dazugeben
- Braten lassen und immer wieder umrühren bis das Eigemisch zu Rührei wurde
- Toast aus Toaster nehmen
- Toast mit Butter beschmieren und Käsescheibe rauflegen
- Rührei mit Wurstchen auf Toast legen
- Mit Pfeffer und Salz würzen

Tomate-Mozzarella-Sandwich

Zutaten:

Eisbergsalat
Gurke
Mozzarella
Rote Zwiebeln
Tomaten
Toast

Bei Bedarf: Olivenöl, Salz, Pfeffer

Kalorien:

100 Gramm Zwiebeln: 33 Kalorien
100 Gramm Tomaten: 18 Kalorien
100 Gramm Salat: 14 Kalorien
Der Mozzarella: 280 Kalorien
Eine Scheibe Buttertoast: 313 Kalorien
Eine Gurke: 12 Kalorien

Geräte:

- Messer
- Toaster

Anleitung:

1. Zuerst zupft man vom Eisbergsalat ein paar Blätter ab. Als nächstes schneidet man die Gurke, die Zwiebeln, den Mozzarella und die Tomaten mit dem Messer in dünne Scheiben. Die Menge an Scheiben ist abhängig von den Personen, die ein Sandwich essen möchten. Bei Bedarf den Mozzarella mit Salz und Pfeffer würzen sowie mit ein paar Tropfen Olivenöl versehen. Alle Zutaten werden auf einem großen Teller gelegt.
2. Dann toastet man die Sandwichscheiben.
3. Wenn sie fertig sind, wird eine Toastscheibe zunächst mit den Salatblättern belegt, dann die Gurkenscheiben, gefolgt von den Tomatenscheiben, dem Mozzarella und den Zwiebeln. Zum Schluss wird die zweite Toastscheibe raufgelegt und fertig ist das Sandwich.

Papageien Muffins

Zutaten:

1. 2 Eier
2. 130 Gramm Pflanzenöl (z. B. Sonnenblumenöl)
3. 120 ml Wasser
4. Eine Backmischung
5. Rosa Farbmischung
6. Grüne Farbmischung

Kalorien: Bei 12 Papageien Muffins hat man insgesamt 4848 Kalorien, bei einem etwa 404.

Anleitung:

1. Die 12 Papierbackförmchen werden auf ein normales oder ein sog. Muffin-Backblech (mit Muffinformen) gestellt.
2. Dann nimmt man die Backmischung heraus und gibt sie mit 2 Eier, 120 ml Wasser und 130 Gramm (150 ml) Pflanzenöl in eine Schüssel.
3. Diese Zutaten werden mit dem Schneebesen oder einem Rührgerät zu einem glatten Teig verarbeitet.
4. Der fertige Teig wird in 3 möglichst gleiche Portionen aufgeteilt und in separate Schüsseln gegeben.
5. Unter eine Teigportion wird die rosa Farbmischung, unter eine zweite die grüne Farbmischung gegeben und vollständig untergerührt.
6. Die dritte Portion des Teiges bleibt wie sie ist.
7. Die drei verschiedenen Teigportionen werden mit einem Teelöffel in die Förmchen gegeben, bis sie jeweils voll sind.
8. Jetzt werden die Muffins für ca. 30 Minuten gebacken. Nach dem Backen die Muffins abkühlen.

Geräte:

- 12 Papierförmchen
- Backblech oder Muffinbackblech
- Schneebesen oder Rührgerät

Nudelauflauf Rezept

Zutaten:

- 600 g kurze Nudeln
- 1 TL Butter
- 300g Kochschinken
- 1-2 Packungen Reibekäse
- 500 ml Sahne
- 2 Eier
- Pfeffer
- Salz

Zubereitung:

1. Die Nudeln kochen und abschrecken
2. Backofen vorheizen und den Kochschinken in Streifen schneiden
3. Sahne mit den Eiern verquirlen und mit Pfeffer und Salz würzen
4. Nudeln und Schinken in die Auflaufform geben. Die Eiermilch gleichmäßig darüber verteilen. Zum Schluss nur noch den Käse über den Auflauf streuen und für ca. 25 min bei 200° Goldbraun backen.

Kalorien pro Portion:

- **655 kcal**
- **60g Kohlenhydrate**
- **30g Fett**
- **35g Eiweiße**

Kürbissuppen Rezept

Zutaten:

- Kürbis
- Brühe
- Möhren
- Kokosmilch
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Kürbis aufschneiden und nur das Fruchtfleisch rauskratzen.
2. Möhren schälen und schneiden. Einen Topf mit Rapsöl erhitzen.
3. Das Fruchtfleisch mit den Möhren Anschmoren und dann nach und nach mit der Brühe und der Kokosmilch ablöschen.
4. Mit einem Pürierstab die Menge im Topf Pürieren und würzen.

Tandoori Hähnchen

Rezept: 4 Personen

4 Hähnchen Schenkel ohne Beine und Haut

200 g Joghurt (Griechisch)

2 Knoblauch Zähen (fein gehackt)

Ingwer gerieben

gemahlener Kreuzkümmel

gemahlener Koriander

Garam Masala

Paprikapulver

Kurkuma

Cayennepeffer (optional, für eine würzige Note)

Saft einer halben Zitrone

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Frische Korianderblätter zum Garnieren

Zitronenspalten zum Servieren

Zubereitung

1. Griechischer Joghurt, Knoblauch, Ingwer, gemahlener Kreuzkümmel, gemahlener Koriander, Garam Masala, Paprikapulver, Kurkuma, Cayennepeffer, Zitronensaft

In einer Schüssel den griechischen Joghurt mit Knoblauch, Ingwer, gemahlene Kreuzkümmel, gemahlene Koriander, Garam Masala, Paprikapulver, Kurkuma, Cayennepeffer (falls verwendet) und dem Zitronensaft vermengen.

2. Hühnerbrustfilets, Joghurtmarinade, Salz, Pfeffer

Die Hühnerbrustfilets mit einem scharfen Messer an mehreren Stellen einstechen, um die Marinade besser aufzunehmen. Die Hühnerfilets in die Joghurtmarinade geben und gründlich damit einreiben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken. und das Hähnchen mindestens 1 Stunde, am besten jedoch über Nacht, im Kühlschrank marinieren lassen.

3. Den Grill (oder Grillpfanne) vorheizen. Das Hähnchen aus der Marinade nehmen und überschüssige Marinade abtropfen lassen. Das Hähnchen auf den heißen Grill legen und für etwa 5-6 Minuten pro Seite grillen, bis es durchgegart und leicht gebräunt ist.

4

Korianderblätter

Das gegrillte Tandoori-Hähnchen auf einer Servierplatte anrichten und mit frischen Korianderblättern garnieren. Serviere das Gericht mit Zitronenspalten zum Auspressen über das Hähnchen.

FIT FOR FUN-TIPP:

Für ein noch intensiveres Geschmackserlebnis kannst du das Tandoori-Hähnchen mit einem leckeren Mango-Chutney oder einem erfrischenden Joghurt-Minz-Dip servieren. Dazu passen auch Naan-Brot oder Reis als Beilage, um das Gericht komplett zu machen.

2 Rezept Kohlenhydrate: Hackfleisch soße mit Nudeln

Rezept: 5 Personen

!

1: Knoblauchzähe

100g: Zwiebeln

150g: Karotten

80g: Staudensellerie

1 Esslöffel: Olivenöl

500g: Hackfleisch (gemischt)

2 Esslöffel Tomatenmark:

½ Paprika Pulver (Rosenscharf)

1l: Kräuter der Provence

800g: gehakte Tomaten

200ml: Gemüse Brühe

Salz Pfeffer Zucker

Zubereitung:

Schritt 1

Knoblauch, Zwiebeln, Karotten schälen sowie Staudensellerie waschen und putzen. Anschließend alles in feine Würfel schneiden.

Schritt 2

Etwas Öl in einem Topf erhitzen und das Hackfleisch darin anbraten. Danach das gehackte Gemüse dazugeben und mit anbraten.

Schritt 3

Tomatenmark, Paprikapulver und die Kräuter dazugeben und ebenfalls anbraten.

Schritt 4

Gehackte Tomaten und die Brühe dazugeben. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und für 15 Minuten köcheln lassen.

Herzhafte Eierkuchen:

Zutaten und Menge:

5	Eier
500 ml	Milch
100 ml	Mineralwasser mit Kohlensäure
400 g	Mehl
1 TL	Backpulver
1 Prise(n)	Salz
2 kleine	Paprikaschoten gewürfelt
Nachbemerkung	Salami oder Chorizo, in Scheiben geschnitten
etwas	Parmesan, gerieben Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die ersten 6 Zutaten in einer Schüssel mit dem Mixer verrühren, bis der Teig schön geschmeidig ist.

Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und eine der Pfannengröße entsprechende Menge Teig in die heiße Pfanne geben. Sofort eine Handvoll Paprikawürfel und die Wurstscheiben darauf verteilen. Leicht andrücken. Darauf ein wenig Teig tröpfeln und mit dem frisch geriebenen Parmesan bestreuen. Wenn die Unterseite des Pfannkuchens schön gebräunt ist, wenden.

Der Pfannkuchen ist fertig, wenn auch die zweite Seite eine goldbraune Farbe angenommen hat. Jetzt salzen und pfeffern.

Dazu passt ein gemischter Salat. Man kann die Pfannkuchen variieren, indem man z. B. Pilze oder Zucchini verwendet.

Gedrehte Pizzastangen:

Zutaten und Menge:

Für den Teig:

- 250 g Weizenmehl
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL getrocknete Kräuter der Provence
- 1 Prise Salz
- 160 ml Wasser

Für den Belag:

- 4-5 EL Tomatenmark
- 100 g geriebener Käse (z.B. Emmentaler)
- Salz

Außerdem noch:

- Olivenöl

Zubereitung:

1. Für den Teig alle Zutaten abwiegen und in einer Schüssel miteinander verkneten. Falls nötig, etwas Wasser/Mehl ergänzen. Zugedeckt etwa 30' ruhen lassen.
2. Den Teig nun auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (ca. 35 x 20 cm) auswalken. Mit dem Tomatenmark bestreichen. Dann mit geriebenem Käse bestreuen, etwas andrücken und nach Belieben salzen.
3. Nun mit einem Pizzaschneider oder einem sehr scharfen Messer den Teig in 1-2 cm breite Streifen schneiden. Die Streifen von unten nach oben einklappen - dabei darauf achten, dass der Käse nicht herausfällt.
4. Das gefaltete Teigstück auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech heben und erst hier den Teig dann liegend eindrehen/einwickeln, damit der Käse auch auf seinem Platz bleibt
5. Zum Schluss noch mit einem Pinsel die Pizzastangen mit Olivenöl bestreichen und im vorgeheizten Backrohr bei 160 °C (Umluft) etwa 15-20 Minuten knusprig backen.

Lieblingessen Gesund & Ungesund

Gesundes Essen: Spiegel Ei, Kartoffelbrei und Gurkensalat

Gesamt: 206kcal, 16,8g Kohlenhydrate, 8g Eiweiß und 12,2g Fett

- Kartoffeln schälen, in Salzwasser kochen bis sie gar sind.
- Gurke schälen und in dünne Scheiben schneiden mit Öl, Wasser und Dillsalatsmischung anrichten
- Ei in einer Pfanne mit etwas Öl langsam anbraten
- wenn die Kartoffeln gar sind, abgießen und mit Butter und Milch mit einem Stampfer zu Brei verarbeiten → anrichten und Genießen

Ungesundes Essen:

Kartoffelbrei, Bratensoße und frittiertes Hähnchen

Gesamt Werte: 324kcal, 27,5g Kohlenhydrate, 19,3g Eiweiß und 15,5g Fett

-Kartoffeln schälen, in Salzwasser kochen bis sie gar sind.

-Hühnerfleisch waschen, in eine Buttermilch-Gewürzmischung legen und zwei Stunden ziehen lassen, nach 2 Stunden raus nehmen und erst in Mehl dann in lauwarmes Wasser und nochmals in Mehl legen und in Öl frittieren

*in die Gewürzmischung kommt Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß- und rosenschärf, Knoblauchpulver und wenn möglich weißer Pfeffer

-eine Packung Bratensoße (z.B. Maggi) nach Packungsanleitung zubereiten und nach Belieben andicken

- wenn die Kartoffeln gar sind, abgießen und mit Butter und Milch mit einem Stampfer zu Brei verarbeiten

SELBSTGEMACHTER BURGER

Zutaten:

- Tomaten
- Burgergurken
- Salat
- Käse
- Zwiebeln
- Fleisch Patties (125g Hackfleisch pro Pattie)
- Burgerbrötchen
- Saucen (je nach Bedarf)

Zubereitung Burger-Patties:

- Hackfleisch in große Schüssel geben (mit etwas Pfeffer, Salz würzen)
- Hackfleisch ordentlich durchkneten, bis schön zusammenklebt
- Burgerpatties aus Hack formen
- auf Backpapier rauflegen und Fleisch gleichmäßig flach drücken
- mit den Handkanten noch etwas nachformen
- Ausreichend Öl in großer Pfanne erhitzen und Burger-Patties bei hoher Hitze braten

Begründung

Dieses Gericht ist ungesund, da Fast Food generell in der Regel sehr fettig und salzig, sowie extrem kalorienhaltig ist. Außerdem hat der Burger einen geringen Anteil an Ballaststoffen, sowie Vitaminen und Mineralien, die sehr wichtig für eine Mahlzeit sind. Deshalb führt ein regelmäßiger und hoher Fast Food-Konsum zu gesundheitlichen Problemen wie z.B. Fettleibigkeit und Diabetes.

GEMISCHTER SALAT

Zutaten:

- Salat
- Gurke
- Tomate
- Paprika
- 1 Ei (pro Person)
- Feta Käse
- Thunfisch (aus der Dose)
- Ggf. Pinienkerne

Zubereitung:

- Salat, Gurke, Tomaten und Paprika sorgfältig abwaschen, Eier kochen
- Salat in kleine, mundgerechte Stücke schneiden
- Gurke in Würfeln.
- Tomaten klein schneiden
- Kerngehäuse von Paprika entfernen, ebenfalls würfeln
- Gemüsestückchen in Schüssel geben und vermischen
- Thunfisch aus Dose nehmen, in Schüssel legen
- Feta Käse in beliebig kleine Stücke schneiden, in Schüssel tun
- Ei in Stücke schneiden, in Schüssel legen

Jetzt kann sich jeder nach Bedarf z.B. Thunfisch, Ei oder Feta-Käse auf tun!

Begründung:

Dieses Gericht ist **gesund**. Da es durch den Salat mit seinem geringen Energiegehalt auch eine gute Nährstoffdichte hat. Da der Salat roh verzerrt wird, bleiben hitzeempfindliche Vitamine und Mineralstoffe (z.B. Calcium, Kalium und auch Magnesium) gut erhalten.

Thunfisch zählt zu den zinkreichsten Fischarten → Zink spielt eine wichtige Rolle für den Stoffwechsel und das Immunsystem. Thunfisch kann außerdem auch eine gute Quelle für Kupfer, Eisen, Jod und Kalzium sein

Feta-Käse (auch Schafsmilch genannt) gehört mit zu den eiweißreichsten Milchsorten und liefert viel Kalzium.

Das Ei enthält neben den Vitaminen auch viele Mineralstoffe, sowie einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren. Somit zählen Eier zu unseren wichtigsten Energielieferanten und tragen zu einer optimalen Versorgung des Körpers bei!

Möhreneintopf

Zutaten:

- 125g Rindfleisch
- 1 Bund Suppengrün
- 125g Kartoffeln
- 125g Möhren
- Salz und Pfeffer (zum Abschmecken nach eigenem Ermessen)
- Majoran
- Petersilie

Zubereitung:

- 1.Suppengrün waschen und kleinschneiden
- 2.Fleisch mit dem Suppengrün in einem Topf mit Wasser und auf kleiner Flamme kochen lassen bis das Fleisch gar ist
- 3.Fleisch rausnehmen und klein schneiden
4. Kartoffeln und Möhren 20 Minuten gardünsten
5. Fleisch dazugeben und würzen (ab schmecken nach eigenem Ermessen)
6. Petersilie darüber streuen

Belgische Waffeln

Zutaten:

- 125g Butter
- 75g Zucker
- 1 Packung Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 3 Eier getrennt
- 250g Mehl
- ¼ Teelöffel Backpulver
- 250ml Milch
- 125ml Mineralwasser
- Puderzucker zum bestreuen

Zubereitung:

1. Das Eiweiß steif schlagen
2. Butter, Zucker, Vanillezucker, Salz cremig rühren
3. Eigelb zugeben und schaumig schlagen, bis der Zucker geschmolzen ist
4. Mehl und Backpulver mischen
5. Sieben und abwechselnd mit der Milch dazugeben und verrühren
6. Danach Mineralwasser unterrühren
7. Das geschlagene Eiweiß unterheben
8. im Waffeleisen backen
9. Mit Puderzucker bestreuen und servieren

Was ist Gesünder?

Der Möhreeneintopf ist gesünder, weil im Gemüse Vitamine drin sind, zum Beispiel Vitamin A und Vitamin C außerdem ist in Gemüse Eisen drin. Energielieferanten sind durch das Fleisch auch vorhanden. Beim 2. Gericht (Belgische Waffeln) ist richtig viel Zucker drin, vor allem, wenn man noch Puderzucker rauf macht. Zucker raubt Energie und macht müde. Die Brühe von der Möhrensuppe enthält auch viele gesunde Nährstoffe.

Avocado-Salat mit Pesto-Dressing

Zutaten (2 Portionen):

1 Avocado
200 g Kirschtomaten
1/2 Schlangengurke
1 rote Zwiebel
2 TL Zitronensaft
10 g grünes Pesto
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Gurke, Tomate & Avocado in Stückchen schneiden und in eine Schüssel geben.
Die Zwiebeln schneiden und mit in die Schüssel geben
Pesto, Zitronensaft, Salz & Pfeffer mit dem Gemüse vermischen.
Und FERTIG!

Schoko Muffins

Zutaten:

250 g Mehl
150 g Zucker
2 EL Kakaopulver, ungesüßt
2 TL gestrichen Backpulver
½ TL Natron
150 g Schokotropfen
75 g Schokotröpfchen
250 ml Milch
90 ml Öl
1 Ei

Zubereitung:

Hälfte der kleinen Schokotropfen aufheben (für oben auf die Muffins)

- 1) Alle trockenen Zutaten vermischen, dann Milch, Öl und Ei hinzugeben und gut verrühren
- 2) In 12 Muffin-Förmchen geben und oben drauf die restlichen Schokotröpfchen.
- 3) Bei 150 Grad Umluft 20 Minuten backen.

Was ist gesünder?

Die Muffins enthalten ziemlich viel Schokolade und in Schokolade ist 48g Zucker (pro 100g) Ist nicht das ungesündeste Gericht jedoch ist der Salat trotzdem besser, da z.B. Avocados Folsäure, Vitamin K, Vitamine D, B6 und E sowie Kalium und Kalzium liefern. Außerdem sind sie reich an ungesättigten Fettsäuren. Und auch Tomaten haben reichlich Vitamin C, Kalium, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, Lykopen.

Schnitzel mit Pommes und Erbsen Möhren Gemüse

Zutaten (für eine Person):

Kalbsschnitzel Fleisch (menge muss man selber gucken was man schafft)

Ca. 2 Hände Pommes

Ca. 2 Esslöffel Erbsen Möhren Gemüse

Semmelbrösel

2-3 Eier

Zubereitung: 1. Die 2-3 Eier auf einem Teller rühren und würzen, dann die Semmelbrösel auf einem

Teller verteilen.

2. Das Gemüse in einen Topf geben und erwärmen

3. Die Pommes nun bei 250° in den Ofen packen

4. Das platte Schnitzel erst gut mit Ei überdecken und dann im 2. Teller mit Semmelbrösel bedecken

5. Jetzt das panierte Schnitzel in die heiße mit Fett gefüllte Pfanne geben (Butter nur ca. 2 Esslöffel)

Wrap

Zutaten: Hähnchen Fleisch ca. 100g

Wrap

Salat (Romanasalat)

Gurke

Für mich wäre es, dass jetzt gewesen, aber man kann auch noch Tomaten oder anderes Gemüse nehmen.

- Zubereitung:**
1. Den Wrap in eine angewärmte Pfanne legen und dadurch wird es biegsam
 2. Das Gemüse in Scheiben oder Stückchen schneiden
 3. Das Hähnchen Fleisch in kleine Stücke schneiden und braten
 4. Wenn das Hähnchen durchgebraten ist, den Wrap mit einer beliebigen Sauce und dem Gemüse befüllen und dem Hähnchen → fertig

Das zweite Rezept ist das gesündere, da es durch das Gemüse schon gesünder ist, aber auch durch das Hähnchen, welches sehr viele Proteine hat und Vitamin B und andere wichtige Sachen enthält, aber kaum Fett ist der Wrap gesünder.

Gemischter Salat

Zutaten für eine Schüssel:

300g Eisbergsalat	6 Radieschen	4 Frühlingszwiebeln
1 rote Zwiebel	1 roter Apfel	5 EL Olivenöl
150g Champignons	3 Paprikaschoten (rot, gelb, grün)	
3 EL heller Balsamessig	Salz und Pfeffer nach Bedarf	

Zubereitung:

1. Den Salat klein zupfen. Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Die Pilze in Scheiben schneiden. Die Radieschen in dünne Scheiben schneiden. Den Apfel vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in schmale Spalten schneiden. Die Paprikaschoten ebenfalls halbieren, von den Kernen und weißen Innenwänden trennen und in schmale Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

2. Für das Dressing das Öl mit dem Essig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen

Der Salat hat insgesamt 941 kcal. Ein 14-jähriger Junge braucht 2500 kcal am Tag also könnte er 2,5 Schüsseln Salat essen um den Tagesbedarf zu decken. Außerdem hat der Salat nicht zu viele Fette, viele Proteine und genügend Kohlenhydrate.

Butterplätzchen

Zutaten für 250 Plätzchen:

250g Butter	3 Päckchen Vanillezucker	3 Eigelb
250g Zucker	1 Prise Salz	
500g Mehl	2 Eier	

Zubereitung:

Ofen mit 160 Grad vorheizen.

Alles durchmischen und noch so viel Mehl unterkneten, bis sich der Teig vom Boden der Schüssel abhebt.

Der Teig muss aber eine Masse bleibe - darf nicht zu trocken und bröckelig werden. Falls es doch passiert, etwas Wasser untermischen.

Alle Plätzchen zusammen haben insgesamt 5013 kcal. Das bedeutet ein Plätzchen hat also ungefähr 25 kcal. Ein 14jähriger Junge braucht am Tag durchschnittlich 2500 kcal, also hat er mit ungefähr 100 Plätzchen seinen Tagesbedarf an kcal erfüllt. Hinzu kommt, dass sie 44% Fett, 50% Kohlenhydrate, nur 6% Proteine und kaum Ballaststoffe enthalten, welches auch nicht den empfohlenen Werten entspricht (55 % Kohlenhydrate, 15% Proteine und 30% Fette).

Tortilla Torte

Zutaten:

500g Rinderhackfleisch

1 Zwiebel

1 Handvoll Cherry Tomaten

2-mal Käse Dip

1 Hot Salsa Dip

Nach Geschmack 1 Packung Käse oder Paprika Tortilla Chips

1 Kidney-Bohnen in Chilli Soße

1 Packung Tortilla Wraps

1 Knoblauch zehe

Salz und Pfeffer

1 Packung Reibekäse

Zubereitung:

Ofen auf 180 Grad Celsius vorheizen. Zwiebeln in kleine Würfel schneiden, Knoblauch pressen oder klein schneiden und beides mit dem Rinderhackfleisch zusammen anbraten. Alles mit Pfeffer und Salz würzen. In der Zwischenzeit Tomaten klein schneiden und die Kidney-Bohnen abtropfen lassen aber die Soße separat stellen. Backform einfetten und 4 Tortilla wie eine Blume siehe Bild 2 anordnen dann eine Tortilla in die Mitte vom Boden dann ungefähr 2 Esslöffel Käse Dip auf dem Boden verteilen. Wenn das Hackfleisch fertig angebraten ist den ganzen Salsa Dip; die abgegossene Soße und die Kidney-Bohnen dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Tomaten rein dann beginnt man mit dem Schichten der Torte zuerst die gesamte Hackfleischmasse aufpassen das die Maße nicht zu flüssig ist dann die halbe Packung Reibekäse und das angefangene Glas Käse Dip dort raufverteilen.

Danach nach Belieben Die Chips drauf verteilen darauf das 2 Glas Käse Dip auf den Dip Reibekäse verteilen (nicht die ganze restliche Packung) dann die letzte Tortilla oben am Rand den Käse Dip auskratzen und verteilen dann die überstehenden Ränder umklappen darauf noch den Rest Reibekäse. Zum Schluss für 25 min in den Ofen.

Begründung:

Ich glaube, dass es ungesund ist, da es keine aufgewogene Mahlzeit ist und hauptsächlich aus Fetten und Kohlenhydraten besteht.

Streuselkuchen

Zutaten:

250g Margarine oder Butter

250g Zucker

1Pck. Vanillinzucker

4 Eier

250g Mehl

1 TL Backpulver

Für die Streusel:

400g Mehl

200g Zucker

250g Margarine

1TL Zimt

250g süße Sahne

Aus Margarine, Zucker, Vanillinzucker, Eiern, Mehl, Backpulver einen Rührteig herstellen und auf dem bemehlten ober mit Backpapier ausgelegten Backblech verstreichen.

Die Streusel herstellen und auf dem Teig verstreuen.

Bei etwa 180°C je nach Ofen 20-30 Minuten backen. Aus dem Backofen nehmen und auf den noch heißen Kuchen gleichmäßig die süße Sahne gießen.

Wenn der Kuchen abgekühlt ist, mit Puderzucker bestäuben.

Russischer Zupfkuchen

Zutaten:

Teig (Boden und Streusel):

- 200g Mehl
- 200g Zucker
- 100g Margarine
- 25g Kakaopulver (Backkakao)
- 1 Ei
- ½ Tüte Backpulver

Füllung:

- 500g Quark
- 125g Zucker
- 125g Butter
- 1 Ei
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Päckchen Vanille
- Puddingpulver
- Saft einer ½ Zitrone

So wird es gemacht:

1. Teig aus allen Zutaten kneten.
Füllung aus allen Zutaten mit dem Mixer 3 Minuten cremig rühren.
2. Die Hälfte des Teiges in eine runde Kuchenform geben, so dass der Boden vollständig geschlossen ist.
Die Quarkmasse (Füllung) darauf verteilen.
Den restlichen Teig in kleine Streusel zupfen und auf dem Quark locker verteilen.
3. Bei Mittelhitze (160°C) ca. 50 - 60 Minuten backen.
Den fertigen Kuchen auskühlen lassen und bei Bedarf Puderzucker darüber sieben.

Das Rezept ist eher ungesund, weil es viel Zucker, Kohlenhydrate und Fett enthält.

Kürbissuppe

Zutaten für 4 Personen

1 Hokkaido-Kürbis (ca. 800 g)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Öl
1 l Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
100 ml Schlagsahne
etwas Petersilie

Zubereitung

Kürbis waschen, halbieren, vierteln und die Kerne mit einem Esslöffel herausschaben. Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauch schälen und hacken.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Kürbis zufügen und kurz mitdünsten. Mit Brühe ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei milder Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Ca. 3/4 der Sahne zufügen und alles fein pürieren. Noch einmal abschmecken. Kürbissuppe mit Rest Sahne und nach Belieben mit Pfeffer, gehackter Petersilie und Chiliflocken anrichten und servieren.

Begründung (gesundes Essen):

Das Gericht besteht überwiegend aus Gemüse (Kürbis, Zwiebel, Petersilie).

Kürbis hat viele Ballaststoffe und enthält wenig Kalorien. Er ist reich an Vitamin A und Beta-Carotin. Als Suppe enthält das Gericht viel Wasser. Das ist gut für die Verdauung.

Marmorkuchen

Zutaten für 1 Kuchen

5 Ei(er)
250 g Butter
250 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
250 g Mehl
2 TL Backpulver
1 Tasse Eierlikör
2 ½ EL Nutella

Zubereitung

Die Eier mit Butter, Zucker und Vanillezucker schaumig rühren, dann das Mehl und das Backpulver unterrühren. Zuletzt den Eierlikör zugeben und die Hälfte des Teiges in eine Gugelhupfform füllen. Nutella in den restlichen Teig rühren und diesen auch in die Form füllen.

Begründung (ungesundes Essen):

Der Kuchen hat sehr viele Kalorien und ist wegen der Butter sehr fetthaltig. Er enthält viel Zucker . Das weiße Mehl ist kein Vollkornmehl und hat auch viele Kalorien. Der Eierlikör enthält ungesunden Alkohol.

Pfefferbeißer (überbacken)

Warnung: Dieses Rezept ist sehr aufwendig und zeitaufwendig und ist nichts für Anfänger.

1,45 kg	Schweinefleisch, ohne Sehnen (Bio)
0,95 kg	Schweinebauch, (Bio)
60 g	Salz (Kochsalz, Meersalz/ oder die ungesunde Variante Nitritpökelsalz)
37 g	Paprikapulver, scharf
12 g	Pfeffer schwarz gemahlen
2 g	Pfefferkörner, ganz, Farbe beliebig
1g	Chilipulver
2 TL,	Zucker
gestr.	3 Scheiben Käse (welche Sorte ist egal)
<u>379 kcal</u>	

Begründung: Dieses Gericht ist ungesund, weil es sehr Kalorien und fett reich ist und nicht genug Inhaltsstoffe liefert

Zubereitung:

Das Schweinefleisch, am besten ein Schulterstück (Bug) oder gern auch das obere Stück eines mageren Bauchs befreit Ihr von Sehnen Knorpel und allem was Ihr nicht in Eurer Wurst haben wollt. Für mein Rezept verwende ich 12 g gemahlene Pfeffer und mische mir noch 2 g ganze Pfefferkörner leicht zerdrückt dazu. Aber das ist euch überlassen! Beim Chili verwende ich kleine getrocknete Chilischoten, die wirklich sehr scharf sind und zerdrücke sie ordentlich. Ihr könnt aber auch normales Chilipulver verwenden.

Da ich auf Nitritpökelsalz verzichten will, setze ich Kochsalz oder Meersalz ein. Vermischt nun alle Gewürze und Zutaten mit dem Schweinefleisch und dem Schweinebauch und verteilt die Gewürzmischung ordentlich.

Als nächstes wird alles mit einer 8 mm Lochscheibe gewolft und anschließend richtig gut durchgeknetet, um das Salz und die Gewürze gut in der Masse zu verteilen.

Nun rollt ihr die Masse in kleine Würstchen und füllt diese in Schweinedarm. (Ihr könnt diesen im Internet kaufen oder beim Metzger)

Die frisch gerollten Würste 3 - 5 Stunden bei 20 - 22 °C und 60 % rel. Luftfeuchtigkeit hängen lassen. Anschließend 2 Tage bei 10 – 18 °C und 60 - 85 % rel. Luftfeuchtigkeit reifen lassen. Am meisten eignet sich ein Keller.

An dem dritten Tag werden die Würstchen im Ofen mit Käse deiner Wahl überbacken. (Wenn du den vollen Geschmack willst kannst du die Würstchen auch räuchern)

Für ein Super Ergebnis achtet auf Hygiene und besorgt euch Einweghandschuhe für die Verarbeitung und benutzt saubere Arbeitsgeräte und Materialien.

Grillhähnchen mit Pommes (4 Portionen)

Arbeitszeit: ca. 50 Minuten

Zutaten:

4 Hähnchenhälften ca. 650 g
1 kg große festkochende Kartoffeln
4 Stiele Rosmarin
6 Zweige Thymian (Blättchen)
2 Knoblauchzehen
4½ TL edelsüßes Paprikapulver
4 EL Honig
2 EL Zitronensaft
1½ l Frittieröl
Meersalz
2 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Die Kräuter fein hacken. Den Knoblauch pellen und fein hacken. Beides mit 4 TL Paprikapulver, Honig und Zitronensaft verrühren. Die Hähnchenhälften kalt abspülen und trocken tupfen. Mit der Hautseite nach oben in eine Auflaufform legen. Mit der Marinade bestreichen und 1 Stunde abgedeckt ziehen lassen.
2. Inzwischen für die Pommes frites die Kartoffeln gut waschen, abbürsten und der Länge nach in ca. 1 cm dicke Stäbchen schneiden. Frittieröl in einem großen Topf auf 120 Grad erhitzen und Kartoffeln darin in zwei Portionen ca. 8 Minuten farblos vorfrittieren. Dann herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. 1 EL Salz mit dem restlichen Paprikapulver mischen.
3. Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Hähnchenhälften mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und mit Olivenöl einpinseln. Von beiden Seiten salzen. Hähnchen mit Alufolie abdecken und auf der 2. Schiene von unten 50 Minuten garen. Nach 20 Minuten Folie abnehmen.
4. Ebenfalls 20 Minuten vor Garzeitende das Frittieröl auf 175 Grad erhitzen. Darin die Kartoffeln portionsweise 5 bis 7 Minuten knusprig goldbraun frittieren. Mit einer Schaumkelle herausheben, abtropfen lassen. In eine Metallschale geben, mit Paprikasalz würzen. Eventuell im Ofen wärmen. Hähnchen mit den Pommes frites servieren.
- 5.

Grillhähnchen mit Gemüse (4 Portionen)

Arbeitszeit: ca. 45 Minuten

Zutaten:

4 Hähnchenkeulen

7 Kartoffeln

4 Zwiebeln

2½ Zucchini

4 Möhren

250 ml Sahne

250 ml Brühe

Salz

Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Hähnchenkeulen in eine gefettete Ofenform von ausreichender Größe legen.
2. Kartoffeln und Gemüse putzen bzw. schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Etwas mehr schadet in keinem Fall.
3. Das Gemüse wird rund um die Hähnchenkeulen gelegt. Gewürzt wird mit Salz, und Pfeffer.
4. Dann kommt die Form in den 200 Grad heißen Ofen.
5. Nach ca. 20 min wird die Brühe angegossen, nach weiteren 20 min die Sahne. Nach dem Angießen der Sahne schaltet man den Ofen auf Grill um, damit das Fleisch braun wird. Gelegentliches Umrühren schadet nicht.

Gesund Begründung: weil das Rezept viel Gemüse enthält

Chicken Curry für 2 Personen

Zutaten

- 3 Esslöffel Öl (Sonnenblumen- oder Olivenöl) = 370 kcal
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel = 8 kcal
- 1 Teelöffel Ingwerpaste = 5 kcal
- 1 Teelöffel Salz = 0 kcal
- 1 Teelöffel Knoblauchpaste = 5 kcal
- 1 Teelöffel Chilipulver = 8 kcal
- 1 kleines Stück Ingwer (in dünnen Streifen geschnitten) = 2 kcal
- ½ Teelöffel Kurkumapulver = 4 kcal
- 1 Esslöffel Korianderpulver = 5 kcal
- 2 Nelken = 1,2 kcal
- 2 Schwarze Pfefferkörner = 5 kcal
- 1 Zimtstange = 3,2 kcal
- 3 Kardamomkapseln = 1,8 kcal
- 1 Lorbeerblatt = 19 kcal
- 300 Gramm Hähnchenbrustfilet (gewürfelt) = 500 kcal
- 1 Ganze Zwiebel (fein gewürfelt) = 44 kcal
- 2 Tomaten (fein gewürfelt) = 22 kcal
- 1 Tasse Wasser = 0 kcal
- 1 Teelöffel Garam Masala (Gewürz Pulver) = 25 kcal
- Frische Korianderblätter (gehackt) = 1,8 kcal

Zubereitung

Als erstes die Pfanne auf mittlere Stufe erhitzen und als nächstes das Öl in die Pfanne geben. Danach die Kreuzkümmel, Nelken, Schwarze Pfefferkörner, Zimtstange, Kardamomkapseln und das Lorbeerblatt in der Pfanne geben und für eine Minute Anbraten. Anschließend die Zwiebel, Ingwerpaste und Knoblauchpaste mit rein geben und für ein paar Minuten anbraten, bis es von allen Seiten Hellbraun ist. Die gewürfelten Tomaten in die Pfanne geben und für weitere Fünf Minuten Braten. Jetzt geben sie Salz, Chili- Kurkuma- und Korianderpulver ein. Der vorletzte Schritt ist, dass sie Wasser eingeben und für 4 Minuten auf mittlere Stufe lassen. Die Hähnchenbrustfilet zu geben und für weitere 10 Minuten kochen lassen, sowie ab und zu mal umrühren. Nach den 10 Minuten die Ingwerstreifen und Garam Masala in die Pfanne geben. Das Chicken Curry auf ein Teller geben und mit Korianderblätter bedecken. Man kann auch Reis mit in dem Teller geben.

Das Chicken Curry ist ein gesundes Gericht, weil es viele Nährstoffe und Antioxidantien enthält.

