



Lieblingsgerichte optimieren

Symbole kurz erklärt



Nachhaltigkeit



Geld sparen



Alternativen



Zeit sparen



Gesundheit

Vorwort

Liebe Leser*innen,

wir möchten Ihnen zeigen, dass gesundheitsfördernde Ernährung und Genuss sehr gut zusammenpassen. Vielleicht kommen Ihnen einige der Rezepte bekannt vor? Wir haben an bekannten Rezepten hier und da ein paar Kleinigkeiten verändert. Wichtig war uns dabei, dass der Geschmack genauso gut bleibt! Ganz nach dem Motto „Lieblingsgerichte optimieren“.

In dieser Broschüre finden Sie gesunde und leckere Rezepte, die einfach zu Hause zubereitet werden können und nebenbei zu Ihrem Wohlbefinden beitragen.

Neben den Rezepten finden Sie viele spannende Informationen zum Thema Einkauf, Zubereitung und Lebensmittelverwertung, sowie Anregungen und praktische Tipps für eine nachhaltigere Lebensweise im Alltag.

Alle Rezepte in dieser Broschüre sind im Projekt **„Geprüfte IN FORM-Rezepte“** entstanden. Das vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft geförderte Projekt zeichnet zusammen mit IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung – und der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) leckere und gesunde Gerichte und Rezepte mit dem Logo „Empfohlen von IN FORM in Kooperation mit der DGE“ aus. Das Logo bietet schnelle Orientierung, um gesunde Rezepte auf einen Blick zu erkennen.

Unsere Kriterien für die Rezeptprüfung sind eng mit den Empfehlungen der DGE für eine vollwertige Ernährung abgestimmt. Damit können Sie sicher sein, dass die von uns ausgezeichneten Rezepte nicht nur gut schmecken, sondern auch in puncto Zutaten und Zubereitung überzeugen.

**In diesem Sinne -
Viel Freude beim Kochen und lassen Sie es sich schmecken!**

Welche Anforderungen
Geprüfte INFORM-
Rezepte erfüllen müssen,
finden Sie online unter

www.inform-rezepte.de



SUPERMARKT

REGIONALES
GEMÜSE



Gemüse das gerade Saison hat, ist häufig preiswert und hat eine gute Umweltbilanz.

Der Wochenmarkt ist eine tolle Einkaufsmöglichkeit für frisches Gemüse direkt aus der Umgebung.



Bei kurzen Wegen kann das Auto stehen bleiben.



Eigene Taschen oder Beutel mitnehmen ist praktisch und vermeidet Müll.



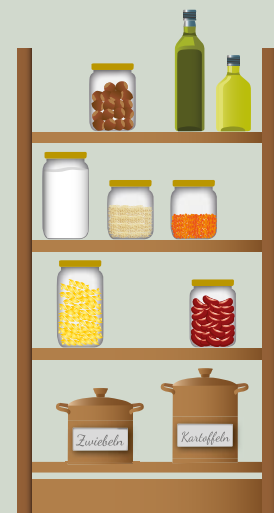
Vom Einkauf zum Esstisch

Auf dem Markt können Einkaufsmengen passend ausgewählt werden. Bonuspunkt: Weniger Reste, keine Verpackungen.



Das meiste Obst, aber auch Gemüsesorten wie Tomaten oder Paprika fühlen sich bei Raumtemperatur wohler als im Kühlschrank.

Kartoffeln und Zwiebeln bevorzugen einen dunklen, kühlen Ort.





Mit Gewürzen wie **Kreuzkümmel, Chili oder Minze** lässt sich die Suppe ebenfalls lecker verfeinern!

Rote Linsensuppe

ZUTATEN für 4 Portionen

1 große Kartoffel
1 große Möhre
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 EL Rapsöl
4 TL Tomatenmark
2 TL Paprikapulver
800 ml Gemüsebrühe
Jodsalz mit Fluorid
250 g rote Linsen

4 Scheiben Vollkornbrot
Pfeffer
Zitronensaft
4 EL Joghurt (1,5 % Fett)

ZUBEREITUNG

- 1 Kartoffel, Möhre und Zwiebel schälen und grob würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken.
- 2 2 EL Rapsöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin 2 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Knoblauch, Kartoffel und Möhre hinzugeben und 3-4 Minuten unter häufigem Rühren mitbraten.
- 3 Tomatenmark und Paprikapulver hinzugeben und ebenfalls kurz anrösten. Gemüsebrühe, Jodsalz und Linsen hinzugeben und aufkochen lassen. Topfdeckel halb aufsetzen und bei mittlerer Hitze 20-25 Minuten köcheln lassen bis alles weich ist, aber nicht zerfällt.
- 4 Währenddessen Brotscheiben in Würfel schneiden und in einer Pfanne in 1 EL Rapsöl anrösten bis sie leicht gebräunt sind.
- 5 Die Suppe vom Herd nehmen und mit einem Stabmixer bis zu der gewünschten Konsistenz pürieren. Mit Jodsalz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und mit Joghurt und gerösteten Brot bestreut servieren.



In der Suppe lassen sich wunderbar **Reste aus dem Gemüsefach** verwerten. Einfach an Schritt zwei mit Kartoffel und Möhre mitbraten, dem Rezept weiter folgen und leckere Varianten kreieren.



Linsen enthalten **viel pflanzliches Protein** was dabei hilft die Muskeln zu versorgen und aktiv zu bleiben. Sie punkten zusätzlich mit **Ballaststoffen, Kohlenhydraten und vielen Mineralstoffen** und sind so echte Alleskönner.



Wenn das **Brot als Scheibe** verzehrt und nicht geröstet wird, verkürzt sich die Zubereitung und die Suppe ist ein echtes Blitzgericht!





Übrig gebliebene Kräuter können auch als **Topping für die Rote-Linsen-Suppe** oder zum **Verfeinern von belegten Broten** verwendet werden.

Hähnchen mit Dillkartoffeln und Gurkensalat

ZUTATEN für 2 Portionen

500 g Kartoffeln
2 Hähnchenbrustfilet (à 120 g)
Jodsalz mit Fluorid
2 EL Rapsöl
1 Gurke
1 Apfel
1 Bund Dill
125 g Magerquark
125 g Joghurt (1,5 % Fett)
Jodsalz mit Fluorid
Pfeffer
1 EL Zitronensaft

ZUBEREITUNG

- 1 Kartoffeln schälen und in Salzwasser garkochen. Den Ofen auf 150°C vorheizen.
- 2 Hähnchenbrustfilets mit einem Papiertuch abtupfen, leicht mit Jodsalz salzen und in 1 EL Rapsöl von jeder Seite 1 Minute scharf anbraten. Mit 50 ml Wasser ablöschen, die Pfanne in den vorgeheizten Ofen stellen und die Hähnchenbrust in 12-14 Minuten fertig garen.
- 3 Gurke in feine Scheiben, Apfel in kleine Würfelchen schneiden. Dill hacken. Quark und Joghurt mit der Hälfte des Dills verrühren, mit Jodsalz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und zu Gurke und Apfel geben.
- 4 Kartoffeln abgießen und mit 1 EL Rapsöl und restlichem Dill vermischen. Alles zusammen anrichten und mit der Hähnchenbrust servieren.



Wenn Sie sich ab und zu ein Stück Fleisch gönnen, greifen Sie am besten zu einem **Produkt in Bio-Qualität** um Ihrer Gesundheit und der Umwelt etwas Gutes zu tun.



Rapsöl ist ideal für den Alltag! Es beinhaltet **viele gesunde Fette**. Außerdem kann es auch bei höheren Temperaturen zum Braten und für Salat-Dressings eingesetzt werden.



An Stelle von Dill passt auch **Petersilie, Schnittlauch oder eine Mischung aus allem** sehr gut zu diesem Gericht!





Die Füllung kann schon **am Vortag zubereitet** werden und über Nacht kühl stehen.

Zwiebelkuchen mit Vollkornboden

ZUTATEN für 2 Portionen

200 g + 1 EL Weizenmehl Typ 405
180 g Weizenvollkornmehl
Jodsalz mit Fluorid
30 g Frischhefe /
1 Päckchen Trockenhefe
2 TL Zucker
3 EL Rapsöl
800 g Gemüsezwiebeln
Pfeffer + 1 TL Kümmel
200 ml Apfelsaft
60 g Bergkäse
2 Eier
200 g Saure Sahne
1 TL getrockneter Majoran

ZUBEREITUNG

- 1 Mehle in einer Schüssel mit Jodsalz vermischen. In einer zweiten Schüssel, Hefe unter Rühren in 230 ml lauwarmem Wasser mit 1 TL Zucker auflösen. Hefe-Wasser-Gemisch mit 1 EL Rapsöl zu dem Mehl geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Teig für ca. 1 Stunde gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
- 2 Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. 2 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln hineingeben und mit Kümmel, Jodsalz, Pfeffer und 1 TL Zucker würzen. Bei mittlerer Hitze 20 Minuten schmoren lassen, dabei ab und zu umrühren. Mit Apfelsaft ablöschen, aufkochen bis ein Großteil der Flüssigkeit verdunstet ist, abkühlen lassen.
- 3 Bergkäse reiben und mit Eiern, saurer Sahne und 1 EL Mehl verrühren. Mit den Schmorzwiebeln vermischen und mit Majoran, Jodsalz und Pfeffer würzen.
- 4 Teig auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche zu einem Quadrat von 30*45 cm ausrollen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und einen Rand hochziehen. Füllung darauf verteilen und im 220 Grad heißen Ofen auf der ersten Schiene von unten 25 Minuten backen.



Das Vollkornmehl im Teig sorgt für einen höheren Ballaststoffgehalt. Diese sorgen für **ein gutes Bauchgefühl und halten länger satt**. Der Teig bekommt außerdem eine rustikale Note und einen tollen Geschmack.



Wer keine Zwiebeln mag kann diese einfach austauschen: Auch **mit Lauch oder Spinat** als Gemüse ist der Kuchen ein Genuss!



Zwiebeln sind regional das ganze Jahr verfügbar und eignen sich daher gut für eine **nachhaltigere Ernährungsweise**.





Im Sommer hat **bunter Mangold** Saison und ist eine leckere Alternative zu Spinat.

Ofenlachs mit Schmortomaten und Spinatreis

ZUTATEN für 2 Portionen

2 küchenfertige Lachsfilets/
2 Tiefkühl-Lachsfilets (à 150 g)
100 g Blattspinat (TK oder frisch)
100 g Reis
250 g Kirschtomaten
50 g Feta
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Rapsöl
Jodsalz mit Fluorid
Pfeffer

Vinaigrette

1,5 EL Olivenöl
1 EL Balsamicoessig
2 EL Gemüsebrühe
Jodsalz mit Fluorid
Pfeffer

ZUBEREITUNG

- 1 Lachsfilets abspülen, trocken tupfen bzw. bei Verwendung von Tiefkühlachs 15 Minuten antauen lassen.
- 2 Spinat waschen/auftauen lassen, Reis nach Packungsanleitung kochen währenddessen Tomaten waschen, halbieren, Zutaten für die Vinaigrette vermischen, Feta in Würfel schneiden.
- 3 Tomaten mit der Hälfte der Vinaigrette vermischen, Feta unterheben und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech schichten. Lachs darauf verteilen und mit der restlichen Vinaigrette übergießen. Alles zusammen für ca. 20 Minuten im 180° Grad heißen Ofen garen, bis der Lachs glasig ist (bei Verwendung von TK-Lachs Garzeit auf 30 Minuten erhöhen).
- 4 Währenddessen Zwiebel würfeln und Knoblauchzehen fein hacken. Beides in 1 EL Öl glasig dünsten. Spinat hinzugeben und mit Jodsalz und Pfeffer würzen.
- 5 Spinatgemüse unter den Reis heben und mit dem Ofenlachs und den Schmortomaten servieren.



Beim Kauf von Fisch lohnt es sich genauer hinzuschauen und zu Produkten mit **MSC-Siegel** (für zertifizierten Wildfang) oder **ASC-Siegel** (für Zuchtfisch) und **Bio-Siegel** zu greifen und einen bestands- und umweltschonenderen Fischkonsum zu unterstützen.



Lachs ist ein Fettfisch und genau das macht ihn so wertvoll. Die **essenziellen Omega-3-Fettsäuren** reduzieren das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen nachweislich und haben einen positiven Einfluss auf die Blutfettwerte.



Im Frühling und Herbst gibt es **frischen Spinat günstig auf dem Wochenmarkt** zu kaufen, da er zu dieser Zeit auch in Deutschland wächst.





Das süße Hauptgericht bleibt im Kühlschrank zwei Tage frisch. So lassen sich mit einem Mal Kochen mehrere Mahlzeiten abdecken.

Quark Michel mit Kirschen

ZUTATEN für 4 Portionen

5 altbackene Brötchen
600 g Süßkirschen (frisch oder aus dem Glas, ungezuckert)
200 ml Milch (1,5 % Fett)
3 Eier
60 g Zucker
30 g weiche Butter
1 Prise Zimt
Jodsalz mit Fluorid
500 g Magerquark
3 EL Rosinen
1 EL Rapsöl
3 EL Mandelsplitter

ZUBEREITUNG

- 1 Brötchen grob würfeln und in eine Schüssel geben und Kirschen entsteinen (Kirschen aus dem Glas abgießen). Milch lauwarm erwärmen und über die Brötchen gießen. Mischen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.
- 2 Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen, dabei 30 g Zucker einrieseln lassen.
- 3 Butter mit Zimt, den restlichen 30 g Zucker und einer Prise Jodsalz schaumig schlagen. Eigelbe nacheinander hinzugeben, Quark zufügen. Wenn alles verquirlt ist, vorsichtig das steife Eiweiß unterheben.
- 4 Die eingeweichten Brötchen mit der Eiermasse und Rosinen vermischen, dann die Kirschen unterheben.
- 5 Eine Auflaufform mit 1 EL Rapsöl einfetten, die Masse in die Form geben und mit Mandelsplittern bestreuen. Im 180°C heißen Ofen ca. 30 Minuten goldbraun backen.



Statt Kirschen können auch Obstreste verwendet werden: z. B. **Himbeeren, Blaubeeren, weiche Birnen oder Aprikosen** sind nur einige Alternativen die auch gemischt werden können. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf!



Ein paar der Brötchen können auch durch **älteres Brot** ersetzt werden. Eine tolle Resteverwertung!



Milch und Quark sind gute Lieferanten von **Protein und Calcium** und tragen so dazu bei, die Knochengesundheit zu stärken und zu erhalten.



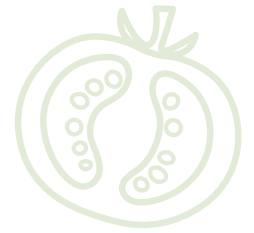
Vorratskammer

Die folgenden Lebensmittel können gut zu Hause als Grundstock bevorratet werden. Aus ihnen lassen sich schnell gesunde Gerichte zubereiten.

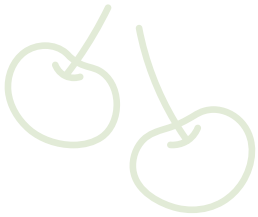
- › Backpulver
- › Essig (hell und dunkel)
- › Gemüsebrühe
- › Getrocknete oder tiefgefrorene Kräuter (z. B. Oregano, Thymian)
- › Gewürze (z. B. Currypulver, Kreuzkümmel, Kurkuma, Muskat, Paprikapulver, Zimt)
- › Hülsenfrüchte (z. B. Kichererbsen, Linsen)
- › Jodsalz mit Fluorid
- › Kartoffeln
- › Knoblauch
- › Milch oder Milchalternative (z. B. Haferdrink)
- › Nüsse (z. B. Haselnüsse, Walnüsse)
- › Olivenöl
- › Passierte oder gestückelte Tomaten
- › Pfeffer
- › Rapsöl
- › Senf
- › Tomatenmark
- › Trockenfrüchte (z. B. Rosinen)
- › Trockenhefe
- › Vollkorngetreideprodukte (z. B. Mehl, Nudeln, Hirse, Haferflocken, ...)
- › Zitronensaft
- › Zwiebeln



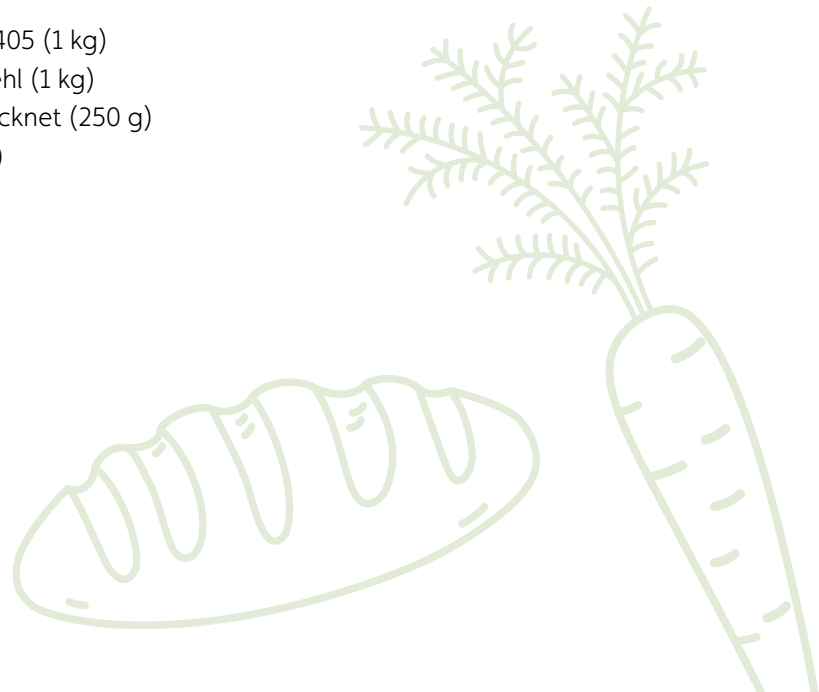
Einkaufsliste



Auf der folgenden Liste sind alle Lebensmittel aufgeführt, die Sie für das Nachkochen der fünf Rezepte benötigen. Lebensmittel, die in der Vorratskammer zu finden sind, gehören nicht dazu.



- › 1 kg Zwiebeln
- › 600 g Kartoffeln
- › 1 große Möhre
- › 1 Knoblauchknolle
- › 100 g Blattspinat (TK oder frisch)
- › 250 g Kirschtomaten
- › 1 Gurke
- › 1 Apfel
- › 1 Bund Dill
- › 600 g Süßkirschen (frisch oder aus dem Glas, ungezuckert)
- › 1 Packung Weizenmehl, Typ 405 (1 kg)
- › 1 Packung Vollkornweizenmehl (1 kg)
- › 1 Packung rote Linsen, getrocknet (250 g)
- › 1 kleine Packung Reis (500 g)
- › 1 kleines Vollkornbrot
- › 5 Brötchen
- › 60 g Bergkäse
- › 200 g Saure Sahne
- › 250 g Joghurt (1,5 % Fett)
- › 2 Packungen Magerquark (insgesamt 700 g)
- › 50 g Feta
- › 200 ml Milch (1,5 % Fett)
- › 5 Eier
- › 30 g Butter
- › 2 Hähnchenbrustfilet (à 120 g)
- › 2 küchenfertige Lachsfilets/ 2 Tiefkühl-Lachsfilets (à 150 g)
- › 1 kleine Packung Rosinen (50 g)
- › 1 kleine Packung Mandelsplitter (50 g)
- › 200 ml Apfelsaft (Direktsaft)



Impressum

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.

Herausgeberin

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)
Godesberger Allee 136
53175 Bonn
www.dge.de

Konzeption, Text und Redaktion

Philine Lenz, Fee Liedtke, Shirin Shafiei-Saber
und Nimet Gültekin
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Referat Fachmedien und Sektionskoordination

Geprüfte IN FORM-Rezepte

Projektleitung: Dr. Maïke Gutmann, Klaus Schäbethyl
www.inform-rezepte.de

Rezepte und Nährwertberechnung

Philine Lenz

Grafische Gestaltung, Layout und Satz

frischeminze Grafik & Webdesign GbR

Bildnachweis

Rezepte & Küchenutensilien: Kai Schwabe
Illustrationen Lebensmittel: baksiabat/Adobe Stock

Nachdruck – auch auszugsweise – sowie jede Form der Vervielfältigung oder die Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung durch den Hersteller gestattet. Die Inhalte sind von der DGE sorgfältig geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden.

Copyright © DGE Bonn, 12/2022, 1. Auflage
Art-Nr. 510032



Über IN FORM

IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung.

Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern.

Weitere Informationen unter: www.in-form.de

