

Gemüse Waffeln

ergibt 8-10 Waffeln (je 140 kcal)



Gemüse:

- 1 kleiner Kohlrabi
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Petersilie

Teig:

- 200 g Vollkornmehl oder Type 1050
- 1/4 l Milch
- 4 EL Sahne
- 2 Eier
- 2 EL geriebenen Käse
- Salz, Pfeffer

Kohlrabi und Karotte putzen und fein raspeln. Lauchzwiebel in Ringe schneiden. Lauchzwiebel, Knoblauch und Petersilie hacken. Aus den übrigen Zutaten einen Teig rühren und das Gemüse untermischen. In leicht gefettetem Waffeleisen langsam backen. Der Teig kann auch in der Pfanne gebacken werden, braucht dann aber mehr Fett. Die Waffeln lassen sich gut eingefrieren. Dazu passt ein Kräuterquark.

Tipp fürs Büro:

„Die 4-Minuten-Kartoffel“

Eine mittelgroße Kartoffel waschen, in Küchenkreppe oder Mikrowellenfolie einwickeln und ca. 4 Min. bei 600 Watt in die Mikrowelle legen. Fertig! Dazu passt ein Kräuterquark, beliebiger Dip oder ein Salat.

Apfel-Rosinen-Nuss Muffins

ergibt ca. 12 Stück (je 255 kcal)

Trockene Zutaten:

- 120 g Vollkornmehl
- 140 g Weißmehl
- 2 TL Backpulver
- 1/4 TL Natron
- 1 TL Zimt
- je 1/4 TL gem. Nelken und Ingwer
- 60 g gehackte Walnüsse
- 90 g Rosinen oder geschnittenen Apfel
- 120 g fein geschnittene Apfelstückchen

Flüssige Zutaten:

- 1 Ei
- 50 g brauner Zucker
- 80 ml Pflanzenöl
- 100 g Honig
- 240 g Buttermilch



In einer Schüssel die trockenen Zutaten sorgfältig mischen. Flüssige Zutaten in einer weiteren, großen Schüssel verrühren. Die trockenen Zutaten vorsichtig unterheben, bis sie feucht sind. Muffinblech mit Papier- oder Silikonförmchen ausstatten und den Teig zu 3/4 einfüllen. Bei 180 °C auf der mittleren Schiene 20-25 Min. backen (Ober- und Unterhitze).



Landesgeschäftsstelle und Herausgeber:

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.

80335 München, Dachauer Str. 5/V
Tel. 089 51518743, Fax 089 51518745
Info@verbraucherservice-bayern.de
www.verbraucherservice-bayern.de
www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



**VerbraucherService
Bayern** im KDFB e.V.

 Ernährung

FIT IM JOB

Richtig essen im Berufsalltag

Rezepte



6. Auflage, Stand Mai 2021
Bildnachweis: © Gressei, xiangdong-Li, Andrey Starosim, M.studio, taitaks - Fotolia.com

WIR BERATEN SIE UNABHÄNGIG UND KOMPETENT: ÜBERALL IN BAYERN

Konfetti-Salat

für 2 Portionen (je 90 kcal)

- je 100 g Salatgurke, gelbe Paprika und Tomaten
- Zwiebelwürfel nach Belieben
- 1 EL Zitronensaft
- Etwas Balsamico-Essig
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Kräuter nach Belieben

Gemüse waschen und in ca. 1x1 cm große Würfelchen schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken, mit Zitronensaft, Essig, Öl, Salz und Pfeffer vermengen. In eine verschließbare Dose füllen und bis zum Verzehr durchziehen lassen.

Fruchtig bunte Pause

für 2-3 Portionen (je 235 kcal)



- je 1 Apfel, Birne, Banane (nach Saison)
- 100 g Weintrauben
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL Rosinen (nach Belieben)
- Honig nach Belieben
- 250 g Speisequark (mager oder halbfett)
- Milch oder Sahne zum Glattrühren
- etwas gemahlene Vanille

Apfel, Birne waschen und klein schneiden, mit dem Zitronensaft beträufeln. Weintrauben waschen, Banane schälen und in Scheiben schneiden, dazugeben, zusammen mit den Rosinen und dem Honig vermischen. Die Zutaten für die Quarkcreme verrühren und abwechselnd mit dem Obst schichtweise in Schraubgläser oder Plastikdosen füllen.

Taboulé

für 2-3 Personen (je 260 kcal)

- 300 g Fleischtomaten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 200 g Bulgur, gekocht (100 g roh)
- ½ Bund Petersilie
- 1 TL gehackte Minze
- Saft von 1 Zitrone
- Salz, Pfeffer
- 3 EL Olivenöl



Tomaten in mundgerechte Stücke, Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Petersilie und Minze fein hacken, mit dem Bulgur vermischen und mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Öl würzen. Ca. 2 Stunden durchziehen lassen, noch einmal umrühren und eventuell nachwürzen. Anstatt Bulgur können Sie auch Couscous verwenden. Gekühlt ca. 2-3 Tage haltbar.

Räucherforellen-Creme

für 3-4 Portionen (je 270 kcal)

- 200 g Forellenfilets, geräuchert
- 250 g Sahnequark oder Frischkäse
- Saft einer halben Zitrone
- Salz, Pfeffer
- frischer Dill

Die Forellenfilets mit den Fingern zerpfücken und mit den anderen Zutaten mischen (nicht mit dem Rührgerät!). Mit Dill und Forellenstückchen garnieren.

Wraps mit Gemüsefüllung

ergibt 2 Wraps (je 275 kcal)

Teig:

- 50 g Vollkornmehl oder Type 1050
- 125 ml fettarme Milch
- 1 Ei
- Salz

Füllung:

- 1/2 gelbe Paprika
- 1/2 Stange Lauch
- 1 Möhre
- 50 ml Brühe
- 75 g Magerquark
- Majoran, Pfeffer, Salz
- 1 TL Rapsöl



Mehl mit Milch und Ei verrühren, mit Salz würzen und 30 Min. quellen lassen. Inzwischen Paprikaschote, Lauch und Möhre putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Das Gemüse in der Brühe bissfest garen, abtropfen lassen und mit dem Quark verrühren. Füllung mit Majoran, Salz und Pfeffer würzen. Aus dem Teig in heißem Öl zwei dünne Pfannkuchen backen. Pfannkuchen und Füllung getrennt an den Arbeitsplatz mitnehmen. Erst kurz vor dem Verzehr die Pfannkuchen mit der Füllung bestreichen und aufrollen. Alternativ schmeckt die Füllung auch mit Schinken-, Lachsstreifen, gebratenem Hähnchen oder mit rohem Gemüse oder Salat. Bei wenig Zeit können auch gekaufte Teigplatten verwendet werden.