

SALAT MIT KARTOFFELN – GUT ZUM MITNEHMEN

[Zutaten für 1 Portion als Hauptgericht]

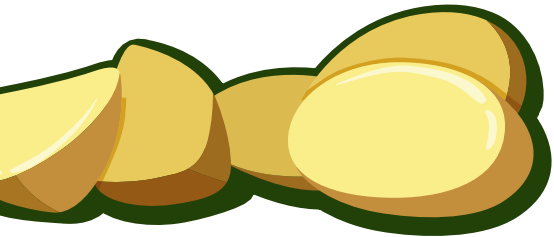
150 – 200 g Kartoffeln (festkochend), 50 g Lauch, ca. 50 g Chinakohl, Weißkohl oder Rosenkohl, 1 Minidose Kidneybohnen (Abtropfgewicht 60 g), 1/2 Apfel, 1 EL Zitronensaft, 30 g Bergkäse, 1 EL Walnüsse

Dressing: 1 EL Essig, 1 EL Mayonnaise, 1 EL Naturjoghurt, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, 1/2 TL Ahornsirup oder Zucker

Kartoffeln ca. 20 Min. in der Schale kochen, abkühlen lassen, schälen und in Scheiben schneiden. Lauch und Kohl in sehr feine Streifen schneiden, Käse und Apfel würfeln. Apfelwürfel mit Zitronensaft mischen. Bohnen in einem Sieb mit Wasser abspülen. Dressingzutaten mischen. Alle Zutaten in ein Schraubglas oder eine Schüssel geben und mit dem Dressing mischen. Mindestens 1 h durchziehen lassen.

Pro Portion: 655 kcal, 24 g Eiweiß, 34 g Fett, 58 g Kohlenhydrate, 12 g Ballaststoffe

Basic-Tipp: Basiswissen Kartoffeln
(QR-Code scannen)



FERMENTIERTES GEMÜSE

[Zutaten für 1 Glas (ca. 1000 ml)]

Ca. 350 g Gemüse (Weißkraut, Karotte, Lauch), 1 gestrichener Teelöffel Salz (5 – 7 g). Je 1/4 Teelöffel Thymian getrocknet, Senfkörner und Kreuzkümmelsaat

Gemüse putzen, waschen und in Streifen schneiden oder mit der Küchenmaschine (Scheibenschneider) hobeln. In einer Schüssel das Gemüse mit dem Salz mischen und mit den Händen kräftig kneten. Gewürze dazugeben und untermischen. Alles – auch den austretenden Saft - in das Glas füllen, dabei das Gemüse fest andrücken. Das Gemüse mit einem kleinen Glas oder einem Glasdeckel beschweren.

Wichtig: Das Gemüse muss komplett unter der Flüssigkeit liegen. Bei Raumtemperatur ca. 1 Woche gären lassen. Sobald die gewünschte Säure erreicht ist, Glas mit Schraubdeckel verschließen und in den Kühlschrank stellen.

Pro Glas: 115 kcal, 4 g Eiweiß, 0,7 g Fett, 18 g Kohlenhydrate, 10 g Ballaststoffe

Basic-Tipp: Grundtechnik Gemüse fermentieren
(QR-Code scannen)



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

DARM GUT – ALLES GUT

**REZEPTE FÜR
BÜRO, HOMEOFFICE
UND UNTERWEGS**



1. Auflage: Oktober 2021. Klimaneutral gedruckt auf 100 % Recyclingpapier
Gestaltung: www.vormundlinie.de

WIR BERATEN SIE UNABHÄNGIG UND KOMPETENT. ÜBERALL IN BAYERN.

REZEPTE FÜR BÜRO, HOMEOFFICE UND UNTERWEGS

Das Sortiment an Snacks to go ist groß. Nicht immer sind die Angebote vitalstoffreich und darmgesund. Es lohnt sich, vor allem für Berufstätige, Gerichte vorzubereiten und so für mehr gesunde Abwechslung zu sorgen. Leicht zu transportieren und auch im Homeoffice schnell zubereitet sind Salate oder Brotaufstriche mit Kartoffeln, Bohnen und Gemüse. Scannen Sie die QR-Codes und Sie erfahren die Basics der Zubereitung.

BOHNEN-SCHMALZ – LECKERER BROTAUFSTRICH

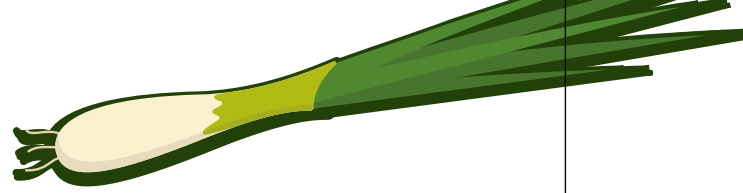
[etwa 20 EL à 15 g]

1 kleine Dose weiße Bohnen (ca. 200 g Abtropfgewicht), 1 Zwiebel, 3 Trockenpflaumen, 1 EL Rapsöl, 1 Lorbeerblatt, 1 Nelke ganz, 1/4 TL Piment, 1/2 TL Majoran, 1/2 TL Salz, etwas Pfeffer, 2 TL Sojasoße

Die Bohnen abgießen. Zwiebel und Pflaumen in feine Würfel schneiden. In einem kleinen Topf Öl erhitzen und Zwiebeln, Pflaumen, Lorbeerblatt und Nelke leicht bräunen. 1 EL Wasser zugeben, kurz durchziehen lassen. Lorbeerblatt und Nelke entfernen. Die Bohnen zusammen mit den Gewürzen fein pürieren. Zwiebel-Pflaumenwürfel-Mischung kurz mit den Bohnen mitpürieren. Sie sollen noch stückig bleiben. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Pro EL (15 g): 22 kcal, 1 g Eiweiß, 0,8 g Fett, 3 g Kohlenhydrate, 0,7 g Ballaststoffe

Basic-Tipp: Geht auch gut mit getrockneten Bohnen! Zubereitung von Hülsenfrüchten (QR-Code scannen)



GRAUPENSALAT – GUT ZUM MITNEHMEN

[für 2 Personen]

100 g Perl-Emmer, Weizen- oder Gerstengraupen, 1 Paprikaschote, 2 Frühlingszwiebeln, 1 EL gehackte Kräuter z. B. Petersilie, 2 EL Zitronensaft, 2 EL Balsamico, 1 EL Rapsöl, 1 Pr. Zucker, Salz, Pfeffer

Das Getreide waschen und nach Packungsanleitung garen. Die Paprikaschote und die Frühlingszwiebeln waschen und in kleine Würfel oder Ringe schneiden. Getreide wenn nötig abgießen. Zutaten noch heiß miteinander vermischen. Lauwarm abkühlen lassen.

Für das Dressing den Zitronensaft mit dem Balsamico, 1 EL Öl, Zucker, Salz und Pfeffer gut vermischen. Kräuter waschen und fein hacken. Alles mit den Salatzutaten mischen und abschmecken.

Pro Portion: 285 kcal, 7 g Eiweiß, 7 g Fett, 45 g Kohlenhydrate, 5 g Ballaststoffe

Mit Geräuchertem: 40 g Schinkenspeck geräuchert, 1 rote Zwiebel, 1 EL Rapsöl; Zwiebel und Speck in Würfel schneiden und in dem Öl knusprig braten.

Pro Portion: 370 kcal, 11 g Eiweiß, 15 g Fett, 45 g Kohlenhydrate, 5 g Ballaststoffe

Vegan: 50 g Räuchertofu, 1/2 TL geräuchertes Paprikapulver, 1 rote Zwiebel, 1 EL Rapsöl; Zwiebel und Räuchertofu in Würfel schneiden und mit dem Öl knusprig braten. Mit Paprikapulver würzen.

Pro Portion: 380 kcal, 12 g Eiweiß, 15 g Fett, 46 g Kohlenhydrate, 6 g Ballaststoffe

Basic-Tipp: Lauch und Frühlingszwiebeln putzen, waschen und verwenden (QR-Code scannen)



HAFER-SCHOKO-COOKIES – GESUNDER SNACK

[Zutaten für ca. 12 Stück]

50 g Butter, 50 g Zucker, 1 Ei, 1 Pkg. Vanillezucker, 100 g zarte Haferflocken, je 25 g gemahlene Mandeln und Leinsamen geschrotet, 1/2 TL Backpulver, 25 g dunkle Schokolade gehackt

Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

Butter, Zucker, Vanillezucker und Ei mit der Küchenmaschine schaumig rühren. Die anderen Zutaten mischen und unter die Schaummasse rühren. Mit einem Esslöffel portionsweise Teig nehmen, auf das Backblech setzen und etwas flach drücken. Die Cookies bei 180 °C für ca. 15 – 20 Min. backen.

Bei 12 Cookies pro Cookie: 125 kcal, 3 g Eiweiß, 7 g Fett, 12 g Kohlenhydrate, 2 g Ballaststoffe

KICHERERBSEN ODER NÜSSE PIKANT AUS DEM BACKOFEN – GESUNDER SNACK

[6 Portionen à 30 g]

1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 200 g), 1 TL Rapsöl, 1 – 2 TL Gewürze nach Wahl: z. B. Paprika, Ras el hanout oder Curry, Salz

Den Backofen auf 200 °C vorheizen, Backblech mit Backpapier auslegen. Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen und auf das Backblech verteilen. Ca. 20 Min. backen und abkühlen lassen.

Insgesamt: 325 kcal, 15 g Eiweiß, 11 g Fett, 37 g Kohlenhydrate, 10 g Ballaststoffe

