

Xunde Rezepte

Ein paar Menüideen für die gesunde Küche...

Frühstück

Birchermüesli	Seite 2
Haferflocken-Crêpes	Seite 2
Rührei	Seite 2

Hauptmahlzeiten

Pouletflügeli & Ofengemüse	Seite 3
Kartoffel-Gemüse-Auflauf	Seite 3
Linsen-Poulet-Pfanne	Seite 4
Kirchererbsensalat	Seite 4
Griechischer Salat	Seite 4
Gemüsequiche	Seite 5
Pasta alla Verdura	Seite 5
Gefüllte Zucchini	Seite 6
Gebratener Reis	Seite 6
Rüebli-Nuss-Burger	Seite 6
Gratinierter Fenchel	Seite 7
Gschwelli mit Kräuterquark	Seite 7
Lachs im Ofen	Seite 8

Xundes Zvieri

Gesunde Snacks für Zwischendurch	Seite 8
----------------------------------	---------

Xunde Süssigkeiten

Glacé selber machen	Seite 9
Bananenbrot (anstatt Kuchen)	Seite 9
Haferflocken Guetzli	Seite 9

Frühstück

Das Frühstück ist wie das Benzin im Auto... Und wer fährt schon ohne vollen Tank los? Ein regelmässiges und gesundes Frühstück erhöht die Konzentration für den Tag und verhindert Heisshungerattacken am Nachmittag.

Ein xundes Frühstück besteht aus: **Eiweiss**
Gemüse oder Früchte
Kohlenhydrate

Birchermüsli

2 EL	Haferflocken, Dinkelflocken oder 5-Korn-Flocken
1 dl	Milch
½ Becher	Magerquark (oder Halbfettquark) oder Naturjoghurt (enthält aber weniger Eiweiss, deshalb ist Quark hochwertiger)
1 Frucht	nach Wahl; klein geschnitten oder geraffelt
wenig	Honig, Zimt, Vanille, Datteln oder Rosinen zum Süssen

Haferflocken-Crêpes

1 Ei	verquirlen
2 EL Haferflocken	dazu mischen
2 EL Naturjoghurt	dazu mischen

Portionenweise in der Bratpfanne als Crêpes anbraten, mit Apfelmus (ohne Zucker), Bananenstückchen, Beeren, Zimt, Honig verfeinern.

Rührei und Vollkornbrötli

½ Zwiebel	klein schneiden, in der Bratpfanne anbraten
1 Tomate	in kleine Würfel schneiden, zu den Zwiebeln in die Pfanne geben
2 Eier	
2 EL Milch	Ei und Milch verquirlen und in die Pfanne geben. Pfanne vom Herd nehmen und das Eigemisch verrühren. Mit Pfeffer, Salz, frischen Kräutern verfeinern. Dazu passt ein Vollkornbrötli.

Hauptmahlzeiten

Das Mittag- und Abendessen sollte aus 3 Makronährstoffen bestehen:

½ Teller **Gemüse** (roh oder gekocht)

¼ Teller **Eiweiss** (Fisch / Fleisch / Käse / Eier)

¼ Teller **Kohlenhydrate** (Kartoffeln / Reis / Pasta / Brot)



Pouletflügeli & Ofengemüse

4-6 Pouletflügeli	Mit Kräutern, Salz, Pfeffer und Senf marinieren
1 Lauch	in grosse Ringe schneiden
1 Zwiebel	in grosse Stücke schneiden
4 grosse Rüebli	in grosse Stücke schneiden
1-2 Zucchetti	in grosse Stücke schneiden
1 Peperoni	in grosse Stücke schneiden
2-4 Kartoffeln	waschen, in grosse Stücke schneiden
1 Bund Cherrytomaten	in den letzten 5 Min. auf das Blech im Ofen legen

Gemüsestücke in eine Schüssel geben, mit Olivenöl, frischen Kräutern (Rosmarin, Thymian, Salbei, etc.), Salz, Pfeffer, Paprika würzen und auf ein Ofenblech legen. Die marinierten Pouletflügeli zwischen das Gemüse auf das Blech legen. **Bei ca. 200°C in der Ofenmitte für ca. 40 Min. backen.**

Kartoffel-Gemüse-Auflauf

2-4 Kartoffeln	gekocht (ev. vom Vortag), in kleine Stücke schneiden
2-4 Gemüse	nach Wahl, in kleine Stücke schneiden und in eine Auflaufform geben
2 Eier	
Salz, Pfeffer, Muskat	
1 dl Milch	verquirlen und über das Gemüse in die Form giessen
Wenig Käse	fein reiben und über den Auflauf verteilen

Im Ofen bei ca. 200°C für ca. 20 Min. backen.

Kichererbsen-Poulet-Pfanne

1-2 Pouletbrust	in kleine Stücke schneiden, anbraten
1 Dose Kichererbsen	
2 Gemüse nach Wahl	(Peperoni, Rüebli, Zucchetti, Lauch, etc.) in die Pfanne dazugeben und mitdünsten
1dl Kokosmilch	in die Pfanne geben, zugedeckt ein wenig einköcheln lassen. Mit Curry, Paprika, Salz, Pfeffer und frischen Kräutern verfeinern. <i>Alternativ zur Kokosmilch geht auch Rahm oder eine andere Milch.</i>

☞ Das Gericht kann auch mit Linsen (vorgekocht) gemacht werden anstatt Kichererbsen.

Kichererbsen-Salat

1 Dose Kichererbsen	gut abtropfen und in eine Schüssel geben
2-3 Gemüse	Rüebli, Gurken, Stangensellerie, Tomaten, etc. in kleine Würfel schneiden und in die Schüssel geben.
100gr Fetakäse	in Würfel schneiden und in die Schüssel geben
Olivenöl	
Zitronensaft oder Essig	
Salz, Pfeffer	alles mischen und als Sauce über den Salat giessen
1 Bund Pfefferminze	zum Verfeinern in den Salat geben

Griechischer-Salat

½ Gurke	
½ Zwiebel	
1 Tomaten	
1 Peperoni	
50g Oliven	
100gr Fetakäse	alles in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben
Olivenöl	
Zitronensaft oder Essig	
Salz, Pfeffer	
frische Kräuter	alles mischen und über den Salat geben

Gemüse-Quiche

Vollkornteig (zum selber machen):

150gr Vollkornmehl

½ TL Salz Mehl und Salz in eine Schüssel geben

60ml Olivenöl

60ml Milch Milch und Öl dazugeben und den Teig zu einem Ball kneten. Teig ausrollen und in ein Wähenblech legen

Belag:

3-5 Gemüse n. Wahl Rübli, Sellerie, Peperoni, Spargel, Spinat, Zucchini, Brokkoli, etc. in kleine Würfel schneiden und auf dem Teig verteilen

2dl Milch

3 Eier

Salz, Pfeffer, Muskat verquirlen und über das Gemüse giessen

In der unteren Ofenhälfte bei 200°C ca. 40-45 Min. backen.

Pasta alla Verdura

60gr Pasta/Person Im Salzwasser kochen

2EL Pinienkerne in einer Pfanne (ohne Öl) rösten, zur Seite stellen

1 Zwiebel

1 Aubergine

1 Zucchini

1 Peperoni in kleine Würfel schneiden, in der Pfanne andünsten

Salz, Pfeffer

1 Büchse Pelati dazugeben und kurz köcheln lassen

Die gekochte Pasta (noch nicht ganz gar) in die Gemüsepfanne geben und nochmals kurz mitkochen, bis die Pasta al dente (gut bissfest) ist.

Frischer Basilikum mit den Pinienkernen über das Menü streuen

Gefüllte Zucchini

300gr Rindhackfleisch

1 Bund Peterli

Salz, Pfeffer

1 Zwiebel zusammen in der Bratpfanne anbraten

3-4 Zucchini halbieren und das Innere mit einem Teelöffel bis auf einem 0.5cm breiten Rand herausschaben

Das Hackfleisch in die Zucchini füllen, in eine Auflaufform legen, mit Alufolie bedecken und in der Ofenmitte bei 200°C ca. 30Min backen.

☞ **Vegetarische Variante:** Anstatt Rindshackfleisch, die Zucchini mit Pilzen und Fetakäse füllen.

Gebratener Reis

100gr gekochter Reis (kann gut auch vom Vortag sein)

2 Rüebli

½ Lauch

150gr Tiefkühlerbsen Gemüse in einer Pfanne andünsten, Reis dazugeben

3 Eier verquirlt in die Pfanne geben und gut verrühren
Salz, Pfeffer, Peterli zum Verfeinern

Rüebli-Nuss-Burger

200gr Rüebli fein gerieben

2 EL Vollkornmehl

1 Ei

2 EL Nüsse Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse o.ä. grob gehackt

Pfeffer, Salz, Muskat

½ Zitrone abgeriebene Schale

Frische Kräuter Schnittlauch, Peterli, Rosmarin, etc.

Alle Zutaten vermischen und von Hand zu 6-8 flachen Burgern formen. In einer Bratpfanne mit wenig Öl bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. braten.

☞ Als Beilage zu Fleisch oder mit Salat servieren.

Gratinierter Fenchel sizilianischer Art

1 Zwiebel	
1 Knoblauch	
400-500gr Fenchel	in fingerdicke Scheiben schneiden und in einer Bratpfanne mit Zwiebeln und Knoblauch kurz Andünsten.
2 dl Gemüsesuppe	Fenchel in der Pfanne damit ablöschen, kurz köcheln lassen. Abgiessen und Fenchel in eine Auflaufform legen.
8 Oliven schwarz	
2 Tomaten	gewürfelt, in die Auflaufform legen
Frische Kräuter	Peterli, Basilikum
Salz, Pfeffer	zum Verfeinern darüber würzen
3 EL Parmesan	darüber streuen

In Ofenmitte bei 220°C während 15Min. überbacken.

Als Beilage zu Fleisch, Fisch oder als vegetarische Hauptmahlzeit.

☞ Das Gericht geht auch mit diversen anderen Gemüsesorten wie Zucchetti, Auberginen, etc.

Gschwellti mit Kräuterquark

200gr Kartoffel / Person

150gr Magerquark (oder Halbfettquark)

Mit frischen Kräutern (Schnittlauch, Peterli, Basilikum, etc.)

Salz, Pfeffer

Dazu einen grossen Salat und diverse Käse (Hartkäse, Weichkäse, Kuh-, Ziegen-, Schafskäse).

☞ **Hüttenkäse ist die figurfreundlichste Käsevariante (wenig Fett und viel Eiweiss)**

Lachs im Ofen

1 Lachsfilet	in eine eingefettete Auflaufform legen
1 Zitrone	in Scheiben schneiden und auf, neben und unter den Lachs legen

2 EL Creme fraiche

Im Ofen bei 180°C ca. 15Min. (je nach Dicke der Lachstranche) backen.

☞ Passt zu Salzkartoffeln, Reis und Gemüse.

Xundes Zvieri

Wer keinen stark körperlich anstrengenden Beruf hat, braucht in der Regel **keine Zwischenmahlzeiten**. 3 Hauptmahlzeiten mit den Makronährstoffen Gemüse, Eiweiss und Kohlenhydrate sollten ausreichen. Wer dennoch Hunger oder Lust hat, soll auf **Eiweiss-Snacks oder Gemüse** zurückgreifen:

- Gemüsestreifen mit Quarkdipp
- Cherrytomaten
- Naturjoghurt
- Naturquark
- 1 Frucht nach Wahl
- Hüttenkäse
- Bündnerfleisch, Mostbröckli
- Beerli mit Naturquark
- 10 Mandeln oder andere Nüsse

☞ **ACHTUNG:** Schnelle Kohlenhydrate wie Weggli, Gipfeli, Guetzli, Süssigkeiten, Darvida, Reiswaffel, Dörrfrüchte, Farmerriegel, etc. sind keine guten Zwischenmahlzeiten, weil diese den Insulinspiegel (Blutzucker) rasch ansteigen und schnell wieder abfallen lassen – was wiederum zu Heisshunger und Müdigkeit führt.

Xunde Süssigkeiten

Wer auf Süssigkeiten oder Glacé im Sommer nicht verzichten mag, sollte die selbstgemachten Varianten (und somit ohne Zucker) bevorzugen.

Glacé selber machen

1 Handvoll Früchte	Bsp. Beeren, Bananen, Mango, Melonen, etc.
1 Becher Naturjoghurt	
Wasser, Milch oder Rahm	um die Konsistenz zu verändern
Honig, Vanillezucker, o.ä.	zum Süssen

Zutaten alle zusammen im Smoothie-Mixer pürieren und in Glacegefässe abfüllen. Zum Schluss noch ein paar ganze Fruchtstücke oder Beeren in die Glacemasse drücken. Und ab in den Tiefkühlschrank.

Bananenbrot

3 Bananen	sehr reif – je dunkler, desto besser. Zerdrücken und in eine Schüssel geben
100gr Apfel	fein gerieben und in die Schüssel geben
2 Eier	Zum Apfel-Bananenmus in die Schüssel geben und schaumig schlagen
200gr Vollkornmehl	
1TL Zimt	
1 Pack Backpulver	mischen und mit der Eiermasse vermischen
50gr Walnüsse	zum Schluss unter die Masse ziehen

Den Teig in eine Kuchenform geben (je grösser die Form, desto flacher das Brot) und **bei 180°C für ca. 45Min. backen**. Das Brot gut auskühlen lassen. Eine süsse, feuchte und gesunde Alternative zum herkömmlichen Kuchen.

Haferflocken-Guetzli

2 Bananen	sehr reif – zerdrücken
160gr Haferflocken	zusammen mischen, zu kleinen Kugeln formen und bei 180°C für 20Min. backen

Bei Bedarf kann etwas Mandelmus, Erdnussbutter oder Rosinen dazu gemischt werden.