



Sektion Hessen -  
Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e.V.  
Taunusstr. 151  
61381 Friedrichsdorf  
Tel. 06172/95 98 10  
Fax 06172/95 98 08  
[sektion@dge-hessen.de](mailto:sektion@dge-hessen.de)  
[www.dge-hessen.de](http://www.dge-hessen.de)

# Ernährungsfachfrauen 2020

## Nachhaltige Rezepte

(für je 4 Personen)

### Quarkbrötchen

400 g Vollkornmehl  
1 Pck. Backpulver  
200 g Quark  
80 g Naturjoghurt  
Jodsalz

1. Mehl mit Backpulver und Salz mischen.
2. Quark und Joghurt hinzugeben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Gegebenenfalls etwas Wasser zufügen.
3. Aus dem Teig ca. acht Brötchen formen.
4. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen.
5. Ca. 20 Minuten bei 180°C backen.

## Kürbis-Dip

150 g	Hokkaido-Kürbis
200 g	Naturjoghurt
50 g	Feta
1 TL	Paprika, edelsüß
	Jodsalz
	Pfeffer

1. Kürbis waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden.
2. Ca. 20-30 Minuten bei 180°C im Ofen garen.
3. Sobald der Kürbis weich ist, aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
4. Den Kürbis mit einer Gabel zerdrücken und mit Naturjoghurt, zerbröseltem Feta und Paprika zu einem Dip vermengen.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Bunter Gemüse-Lachs-Salat

600 g	Lachsfilet
2	gelbe Paprikaschoten
4	Tomaten
150 g	Champignons
100 g	Rucola
1	Bio Zitrone
1 TL	Honig
2 EL	weißer Balsamessig
4 EL	Rapsöl
	Jodsalz
	Pfeffer

1. Lachs unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen und in Würfel schneiden. Tomaten waschen und ebenfalls in Würfel schneiden. Champignons putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Rucola waschen, putzen und trocken schleudern.
2. Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen und die Schale abreiben. Den Saft auspressen und mit dem Honig, dem Essig und 2 EL Rapsöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Lachs mit Paprika und Pilzen darin rundherum 1–2 Minuten anbraten. Tomatenwürfel dazugeben, salzen, pfeffern, vom Herd nehmen und noch 2–3 Minuten gar ziehen lassen.
4. Zum Schluss Rucola und Zitronenabrieb unterschwenken, mit dem Dressing beträufeln, abschmecken und auf 4 Teller verteilen.

**Tipp:** Statt Rucola einen Radicchio-Salat nehmen.

## Erbsenaufstrich

200 g	TK Erbsen
100 g	körniger Frischkäse
30 g	Sonnenblumenkerne
½	Zitrone, Saft
1 EL	Rapsöl
1 Zehne	Knoblauch, geschält
	Jodsalz
	Pfeffer
	Schnittlauch, in Röllchen geschnitten

1. Erbsen auftauen.
2. Erbsen mit Sonnenblumenkernen, Zitronensaft und Öl pürieren.
3. Schnittlauch mit dem körnigen Frischkäse unter das Erbsenpüree mischen.
4. Erbsenaufstrich mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Sellerie-Möhren-Graupen Suppe

200 g	Staudensellerie
200 g	Möhren, frisch
1,2 g	Knoblauch, frisch, geschält
800 ml	Gemüsebrühe
8 ml	Rapsöl
160 g	Perlgraupen
80 g	Kichererbsen, verzehrfertig, Dose
12 g	Pflaumen, getrocknet / Backpflaumen
	Jodsalz
	Pfeffer
	Kreuzkümmel
	Zimt
	Petersilie, frisch

1. Staudensellerie und Möhren waschen und in kleine Würfel schneiden.
2. Knoblauch klein schneiden.
3. In einem Topf das Öl erhitzen und die Gemüsewürfel und Knoblauchstücke darin anbraten.
4. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und aufkochen lassen.
5. Perlgraupen zugeben und die Suppe für weitere 15 Minuten köcheln lassen.
6. Mit den Würzzutaten abschmecken und die abgetropften Kichererbsen zugeben.
7. Petersilie waschen und klein schneiden. Backpflaumen ebenfalls klein würfeln.
8. Die Graupensuppe mit der Petersilie und den Backpflaumen verfeinern, nochmals abschmecken und servieren.

## Salat mit Orange und roter Bete

4 Bund	Rucola
2	rote Zwiebeln
4	Orangen
4	rote Bete
4 EL	Essig
4 TL	Oliveneröl
40 g	Sonnenblumenkerne
	Jodsalz
	Pfeffer

1. Rucola waschen und auseinanderzupfen. Die Zwiebeln schälen und in dünne Streifen schneiden.
2. Die Orangen halbieren. Je eine Hälfte schälen und in Scheiben schneiden. Die jeweils andere Hälfte auspressen. Vorgearbete Rote Bete in Scheiben schneiden.
3. Rucola, Zwiebeln, Orangen- und Rote Bete-Scheiben in einer Salatschale anrichten (oder in kleinen Schälchen).
4. Für das Dressing: Essig, Öl, Salz, Pfeffer sowie Orangensaft mischen und über den Salat geben.
5. Zum Schluss Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne leicht anrösten und den Salat damit garnieren.

## Linsensalat

400 g	Berglinsen
500 ml	Karottensaft
2	Zwiebeln
6	Karotten, bunt
100 g	Walnüsse
400 g	Feldsalat
Etw.	Essig
	Knoblauch
	Petersilie, gehackt
	Jodsalz
	Pfeffer
	Rapsöl

1. Die Linsen kurz in heißem Öl in einer Pfanne anrösten, dann mit Karottensaft ablöschen. Alternativ kann man auch Apfelsaft oder anderen Fruchtsaft verwenden. Kochen lassen, bis die Linsen weich sind.
  2. In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und würfeln und die Walnüsse grob hacken, dann beides in einer Pfanne anrösten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Linsen geben. Abkühlen lassen.
  3. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden, Karotten putzen und in Stifte schneiden. Den Knoblauch in Öl leicht anrösten und die Karottenstifte dazugeben. Zusammen braten, bis die Karotten bissfest sind. Jetzt sollten auch die Linsen weich genug sein, diese mit Salz, Pfeffer und etwas Tafelessig abschmecken. Die Knoblauch-Karotten ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen und mit frischer Petersilie bestreuen.
  4. Den Feldsalat waschen, aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette herstellen und den Salat damit marinieren.
  5. Alles zusammen anrichten. Zuerst die Linsen auf einen Teller geben, auf dem Linsen-Spiegel die Knoblauch-Karotten platzieren und den marinierten Feldsalat dazu legen.
- Quelle: NDR Visite

## Kohlrabi-Carpaccio mit Kürbiskernen

- |        |                      |    |   |
|--------|----------------------|----|---|
| 1      | Zitrone, unbehandelt | 1. | Die Zitrone heiß abwaschen, Schale abreiben, halbieren und auspressen. Minze abbrausen, Blättchen abzupfen und fein hacken, mit Zitronensaft und -abrieb, Salz und Pfeffer vermischen.  |
| 1      | Bund Minze           | 2. | Kohlrabi samt Blättern waschen. Knolle (wenn nötig) schälen und in hauchdünne Scheiben hobeln oder schneiden. Auf vier Tellern überlappend kreisförmig anrichten. Die zarten Blätter von Stielen befreien und in schmale Streifen schneiden, wie einen Ring auf das Carpaccio streuen. Alles üppig mit der Zitronenmarinade beträufeln. |
| 300 g  | Kohlrabi mit Blatt   | 3. | Beide Öle mischen und über den Kohlrabi träufeln. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl rösten und heiß auf das Carpaccio streuen.  |
| 1 EL   | Rapsöl               |    |   |
| 1 EL   | Kürbiskernöl         |    |   |
| 3-4 EL | Kürbiskerne          |    |   |
|        | Jodsalz              |    |   |
|        | Pfeffer              |    |   |

Quelle: inForm

## Wirsing-Fisch-Pasta mit Zitronenbröseln

- |        |                                 |    |  |
|--------|---------------------------------|----|--|
| 240 g  | Vollkornnudeln                  | 1. | Nudeln bissfest kochen.  |
| 2 gr.  | Möhren                          | 2. | Möhren waschen, putzen, mit einem Sparschäler in feine Längsstreifen schneiden. Wirsing waschen und in kurze breite Streifen schneiden.  |
| 350 g  | zarter Wirsing                  | 3. | (angetauten) Fisch grob würfeln, salzen und pfeffern.  |
| 500 g  | Seelachsfilet (frisch oder TK)  | 4. | Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. In 4 EL Rapsöl andünsten. Knoblauch, Wirsing, Möhren kurz mitdünsten. Mit Brühe und Sahne ablöschen. Aufkochen, 3 Min. garen. |
| 2      | Knoblauchzehen                  | 5. | Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft abschmecken.   |
| 2-3    | Zwiebeln                        |    |  |
| 4 EL   | Rapsöl                          |    |  |
| 250 ml | Gemüsebrühe                     |    |  |
| 100 ml | Sahne, evt. Kochsahne           |    |  |
| 3-4 EL | Zitronensaft                    |    |  |
| 5 EL   | Kräuter, gemischt               |    |  |
| 1 EL   | abgeriebene Zitronenschale, Bio |    |  |
|        | Jodsalz                         |    |  |
|        | Pfeffer                         |    |  |
|        | Chiliflocken oder Paprika       |    |  |
|        | scharf                          |    |  |

### Zitronenbrösel:

1. Kräuter waschen und trockenschütteln, fein hacken.
2. Paniermehl in beschichteter Pfanne ohne Fett rösten, mit Kräutern, Zitronenschale, Chili (oder scharfem Paprika) mischen. Brösel aus der Pfanne nehmen.
3. Fisch in restlichem Öl in der Pfanne braten, Nudeln und Fisch auf den Tellern anrichten und mit den Zitronenbröseln bestreuen.

## Rosenkohl-Pfannkuchen mit Brokkoli-Fenchel-Gemüse

### Für die Pfannkuchen

- 200 g Rosenkohl
- 300 g Buchweizenmehl
- 300 g Dinkelmehl
- 6 Eier
- 180 ml Milch

Jodsalz  
Pfeffer  
Rapsöl

1. Den Rosenkohl putzen und in Viertel schneiden.

Dann kurz im Salzwasser kochen. Mit einer Schöpfkelle aus dem Kochwasser nehmen, in Eiswasser abschrecken und auf einem Teller oder Küchenpapier abtropfen lassen.

2. Die Eier trennen. Eigelb mit Mehl und Milch ver-

rühren, bis ein glatter, recht flüssiger Teig entstanden ist, bei Bedarf mehr Milch dazugeben.

Das Eiklar zu Eischnee schlagen und unter den Teig heben. Rosenkohl zum Teig geben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Den Teig in kleinen Portionen in heißem Öl goldbraun backen.

3. Brokkoli und Fenchel putzen und in Streifen

schneiden. In eine Schüssel geben. Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen, den Leinsamen in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Die gerösteten Leinsamen zu den Brokkoli- und Fenchel-Streifen

- ### Für den Meerrettich-Dip
- 2 Stück Meerrettich, frisch
  - 200 g Naturjoghurt
  - 2 Zitronen, unbehandelt
  - Jodsalz
  - Pfeffer

geben und mit der heißen Gemüsebrühe übergießen. 15 Minuten ziehen lassen. Durch ein Sieb abgießen und mit Salz, Pfeffer und nach Geschmack mit Essig abschmecken.

4. Den Meerrettich schälen und fein reiben, sodass

etwa 1 EL Abrieb entsteht. Die Zitrone waschen und die Schale abreiben. Den Zitronenabrieb mit dem geriebenen Meerrettich mischen. Den Joghurt in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen, 1 Spritzer Zitronensaft dazugeben und Meerrettich und Zitronen-Abrieb unter den Joghurt mengen.

Quelle: NDR Visite

## Gemüse-Couscous mit Blaubeeren

- 250 ml Gemüsebrühe

3 EL Rapsöl

200 g Couscous

2 Zucchini, klein

2 Möhren

30 g Walnüsse

100 g Kichererbsen, Dose

1 TL Zitronenschale, Bio

150 g Blaubeeren

4 Stiele, Koriander und

Petersilie

Jodsalz

Pfeffer

Cumin

1. Gemüsefond und 1 EL Öl

aufkochen. Couscous einstreuen und 8 Minuten quellen lassen.

2. Zucchini abspülen und put-

zen. Möhren schälen. Zucchini und Möhren würfeln.

3. Restliches Öl in einer Pfanne

erhitzen. Möhren darin 5 Minuten dünsten. Zucchini zugeben und weitere 3 Minuten dünsten.

4. Walnüsse hacken und hin-

zugeben.

5. Kichererbsen und Couscous

zugeben.

6. Mit Salz, Pfeffer, Cumin und

Zitronenschale abschmecken.

7. Kräuter abrausen, trocken

schütteln und hacken. Kräuter unter den Couscous mengen.

8. Blaubeeren dazu geben.

## Kartoffelkugeln

- |       |                     |    |  |
|-------|---------------------|----|--|
| 100 g | Kartoffeln, gekocht | 1. | Die Kartoffeln durch eine Kartoffel- presse drücken. |
| 125 g | Mandeln, gemahlen   | 2. | Die Mandeln, Zucker und Kartoffeln vermischen.       |
| 100 g | Zucker              | 3. | Kleine Kugeln formen und im Ka- kaopulver wälzen.    |
| 1 EL  | Kakao               |    |  |

## Amaranth-Apfel-Nocken auf Obstsalat

- |        |                             |    |   |
|--------|-----------------------------|----|---|
| 650 g  | Apfel, ungeschält, entkernt | 1. | Das Kerngehäuse der Äpfel entfernen und die Äpfel raspeln.  |
| 125 g  | Amaranth, gepufft           | 2. | Sahne steif schlagen.   |
| 100 g  | Honig                       | 3. | Den gepufften Amaranth, Honig, Vanille, Magerquark und die geraspelten Äpfel vermengen. Alles etwa 15 Minuten quellen lassen. |
| 650 g  | Magerquark                  | 4. | Die geschlagene Sahne unterheben.   |
| 200 ml | Sahne, 10 % Fett            | 5. | Obstsalat aus saisonalen Früchten zubereiten.   |
| 1      | Vanilleschote               | 6. | Die Nocken mit einem Löffel oder Eisportionierer ausstechen und auf dem Obstsalat anrichten.                                  |
- Obst, saisonal

## Pikanter Möhrentränk

- |        |                    |    |  |
|--------|--------------------|----|--|
| 100 g  | Aprikosen (frisch) | 1. | Aprikosen entsteinen und pürieren                                    |
| 150 ml | Möhrensaft         | 2. | Mit Möhrensaft, Nussmus und Gewürzen mischen und pikant abschmecken. |
| 10 g   | Mandelnussmus      |    |  |
|        | Sojasaße           |    |  |
|        | Jodsalz            |    |  |
|        | Pfeffer            |    |  |
- Tipp: Alternativ Softaprikosen verwenden

## Vanillejoghurt

- |        |               |    |   |
|--------|---------------|----|---|
| 250 ml | Milch         | 1. | 200 ml Milch aufkochen, die restlichen 50 ml Milch mit der Stärke, dem Vanillezucker und dem Zucker glatrühren und in die kochende Milch mit einem Schneebesen einrühren. |
| 15 g   | Stärke        | 2. | Einmal aufkochen lassen und den Topf von der Herdplatte nehmen.   |
| 1 Pck. | Vanillezucker | 3. | Den Joghurt in den heißen Pudding einrühren und den Vanillejoghurt kaltstellen.   |
| 2 EL   | Zucker        |    |   |
| 400 g  | Naturjoghurt  |    |   |