

Insa Raabe-Jost

Diplom-Oecotrophologin

Praxis für Ernährungsberatung
& Ernährungstherapie

♥ Meine Lieblingsrezepte

Feine Fenchelsuppe (4 Personen)

- 1 Gemüsezwiebel in
- 1 Eßl Olivenöl oder Rapsöl und
- 1 Tl Butter andünsten.
- 2 -3 frische Fenchelknollen in kleine Würfel schneiden
- oder mit einer Pommes frites - Reibe klein hobeln und glasig dünsten.
- Mit 1 ½ l Gemüsebrühe , Instant* in Wasser gelöst, und weitergaren bei geringer Temperatur bis das Gemüse püriert werden kann. Mit einem Passierstab pürieren.
- 100 ml Vollmilch oder Sahne einrühren,
- mit 1-2 Eßl Weißwein oder Zitronensaft sowie Salz, Pfeffer, Koriander und ½ Knoblauchzehe abschmecken. Evtl. mit 1 Prise Zucker abrunden.

Die Suppe sollte eine sämige Beschaffenheit haben, deshalb evtl. noch etwas Flüssigkeit hinzugeben.

Die Suppe ist sehr bekömmlich. Anstelle des Knoblauch kann jedoch auch Knoblauch – Lauch oder Bärlauch verwendet werden.

Tipp: Der Fenchel kann auch zur Hälfte gegen frischen Kohlrabi ausgetauscht werden oder mit Sellerie ergänzt werden.

Zur optischen Aufwertung: kleine rote Paprika-Würfel und Petersilie.

Dazu schmeckt in Würfel geschnittenes und im Backofen geröstetes Vollkorntoast-Brot. * z.B. aus dem Naturkostladen oder Reformhaus

Guten Appetit!

Möhren-Kartoffel-Eintopf (4 Portionen)

- 750 g Möhren, Kohlrabi oder TKGemüse schälen bzw. putzen.
- 750 g festkochende Kartoffeln schälen. Beides in „Pommes frites-Streifen“ mit einem Hobel hobeln oder klein schneiden.
- 500 g mageres Rinderhackfleisch mit
- 20 ml Rapsöl in einem großen Topf anbraten bis „die rote Farbe verschwunden“ ist.
- Die Möhren- und Kartoffelstückchen dazu geben und mit andünsten.
- 1200 ml Wasser und
- 1 Eßl Gemüsebrühe oder -würfel hinzugeben, weiter bei niedriger Temperatur köcheln lassen, bis Möhren und Kartoffeln gar sind.
- Abschmecken und mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Mit viel kleingeschnittener Petersilie servieren.

Guten Appetit!

Gesas Lieblingsplätzchen

- 125 g Dinkelmehl Typ 1050 mit
- 125 g Dinkelvollkornmehl
- 1 Ms. Backpulver und
- 125 g Zucker mischen
- 1 Ms gem. Vanille
- 1 Prise Salz
- 1 Eigelb
- 200g Butter oder Margarine
- 125 g abgezogene, gemahlene Mandeln
- oder einfach gemahlene Blättermandeln

Die Zutaten zu einem Knetteig verarbeiten, 30 min im Kühlschrank ruhen lassen, zwischen zwei aufgeschnittenen Gefrierbeuteln (3 Liter-Größe) ausrollen, evtl. kurz in die Gefriertruhe legen. Formen nach Belieben ausstechen. 15-20 min bei 200° C auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech backen. Nach dem Abkühle nach Wunsch dekorieren und in am besten in einer Dose kühl und trocken lagern.

Guten Appetit!

Mediterrane Vinaigrette

- 1 Eßl Apfelessig
- 1 Eßl Balsamico (oder gesamte Menge aus Apfelessig)
- 2 Eßl Wasser
- 1 /2 Tl Birnendicksaft oder Zucker
- ¼ Tl iodiertes Speisesalz
- Pfeffer
- 1 Knoblauch-Zehe – ausgedrückt –
- Verquirlen mit einem Schneebesen oder in einem Soßenshaker verschütteln
- 3 Eßl Olivenöl
- 3 Eßl Walnuss-Öl oder Rapsöl hinzufügen

Fertig! Reicht für ca. 2 Schalen Salat, Zusammenstellung beliebig z.B. 1 Kopf Blattsalat mit geriebenen Möhren, kleingeschnittener Gurke, Kresse, und Tomatenachteln.

Die Vinaigrette ist sehr reichhaltig und kann sparsam verwendet werden.

Energiespartipp: die Hälfte bis zwei Drittel des Öls durch Wasser ersetzen; dann ist evtl. auch weniger Salz notwendig.

Guten Appetit!

Hafer-Power-Riegel

- 200 g Butter
- 200 ml Rapsöl in einem großen Topf schmelzen.
- 200 ml Wasser,
- 150 g Honig und
- 150 g Datteln kleingeschnitten* in das geschmolzene Fett rühren
- 250 g Weizenvollkornmehl
- 300 g feine Haferflocken,
- 300 g grobe Haferflocken,
- 1 geh. TL Zimt.
- 1 gestr. TL Salz und
- 2 geh. TL Muskatblüte vermischen und unter die Fettmasse rühren.

Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen. Bei 240° C 20 min backen. Anschließend abkühlen lassen und in Müsli-Riegel schmale Streifen oder noch kleiner schneiden. Die Riegel sind eine echte Energiequelle und zur Mitnahme beim Sport oder Wandern geeignet.

*Anstelle der Datteln sind auch klein geschnittene Aprikosen oder Feigen lecker.

Guten Appetit!

Schnelles Fruchteis

- 200 g Erdbeeren oder Himbeeren pürieren
- 2 Eßl Puderzucker oder Traubenzucker
- 200 g Sahne
- 200 g Naturjoghurt

Die pürierten Früchte mit dem Traubenzucker verrühren, die Sahne steif schlagen. Fruchtmus mit Joghurt unter die Sahne heben und alles in einer Eismaschine (15-20 Minuten) oder in einer Kunststoffschüssel im Gefrierfach unter gelegentlichem Rühren (4-6 Stunden) gefrieren lassen.

Guten Appetit!

