

Einfache Rezepte für den Essensalltag im Ausnahmezustand



Damit Sie gut durch diese Zeit kommen, haben wir alltagtaugliche Rezepte für Sie zusammengestellt. Dabei hat uns vor allem folgende Frage geleitet:

Was brauchen wir in dieser Zeit?

Essen, das die Abwehrkräfte stärkt: Das sind Gemüse und Obst, Nüsse, Vollkornprodukte, hochwertige Öle wie Raps- oder Olivenöl, ausreichend Milchprodukte und Fisch und ca. 1,5-2 Liter kalorienarme bzw. -freie Getränke täglich.

Essen, das Struktur in den Tag bringt und schnell zubereitet ist: Daher haben wir einfache und schnelle Rezepte ausgewählt und zu einem Tagesplan zusammengestellt.

Essen, das von innen wärmt: Das können scharfe Gewürze sein, aber auch Zutaten, die uns an Zeiten der Geborgenheit erinnern wie Zimt oder Kakao.

Essen, das länger hält: Dafür verweisen wir auf die Homepage des Bundeszentrums für Ernährung. Dort finden Sie einen sehr guten Überblick über eine gute Vorratshaltung.
<http://www.bzfe.de/inhalt/lebensmittel-richtig-lagern-645.html>



Es sind Rezepte, die auch teils am nächsten Tag noch gut schmecken. Außerdem brauchen Sie lediglich alltägliche Zutaten, die Sie in jedem Supermarkt bekommen können.

Guten Appetit!

Tagesbeispiel	Rezepte	Wirkung
Frühstück	<ul style="list-style-type: none"> • Frühstücks-Kraftdrink • Haferbrei mit Obst 	<p>kleiner Energiekick am Morgen</p> <p>der gute alte Klassiker als Energieschub zum Durchstarten</p>
Zwischendurch	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Handvoll Nüsse 	Gehirnnahrung pur
Mittagessen	<ul style="list-style-type: none"> • Kartoffel-Gulasch • Karotten-Broccoli-Auflauf mit Hähnchenbrust 	keine Chance für das Mittagstief
Zwischendurch	<ul style="list-style-type: none"> • Schokopudding mit Kirschkompott • Rohkost mit Kräuterquark 	<p>für die Seele</p> <p>die knackige Variante</p>
Abendessen	<ul style="list-style-type: none"> • Weißkohlsalat mit Ananas und Vollkornbrot mit Frischkäse • Frühlingsalat mit Käsebrot 	stärken die Abwehrkräfte



Frühstücks-Kraftdrink



Zutaten für 4 Personen:

4	Orangen oder die entsprechende Menge Orangensaft
300 g	Naturjoghurt
2 TL	Zitronensaft
	Honig nach Belieben
	Etwas Milch

Zubereitung:

- Die Orangen auspressen, den Saft mit dem Joghurt verrühren und den Zitronensaft hinzufügen.
- Eventuell etwas Honig und Milch dazu geben.

Tipp: Es schmeckt auch mit anderem Obst, z.B. pürierten tiefgekühlten Himbeeren.

AOK Rheinland-Pfalz/Saarland - Die Gesundheitskasse



Haferbrei mit Obst



Zutaten für 4 Personen:

280 g	Feine Haferflocken
800 ml	Milch
2 EL	Honig oder Zucker
	Eventuell Zimt
4 Portionen	Obst (z.B. Bananenscheiben oder Apfelmus)

Zubereitung:

- Die Haferflocken mit der Milch in einen Topf geben und langsam aufkochen lassen.
- Bei niedriger Temperatur unter Rühren aufquellen lassen.
- Anschließend Honig oder Zucker unterrühren.
- Auf zwei Schalen verteilen und das Obst darüber geben.
- Wer möchte, kann auch Zimt darüber streuen.

Tipp: 5 Hände voll Gemüse und Obst werden pro Tag empfohlen. Eine Portion entspricht einer Hand voll.

AOK Rheinland-Pfalz/Saarland - Die Gesundheitskasse



Kartoffelgulasch



Zutaten für 4 Personen:

500 g	Festkochende Kartoffeln
1	Zwiebel
1	Stange Lauch
1	Paprikaschote
4	Tomaten (oder eine Dose)
2 Zehen	Knoblauch
2 EL	Öl
1 TL	Majoran
1 TL	Paprika, süß
1 TL	Kümmel
600 ml	Gemüsebrühe
	Jodsalz
	frisch gemahlener Pfeffer
etwas	frische Petersilie (oder TK)
2 EL	Dunkler Balsamico-Essig
2 EL	Sauerrahm

Zubereitung:

- Kartoffeln schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln in Ringe schneiden. Den Lauch halbieren und in etwa 1 cm breite Stücke schneiden. Die Paprika würfeln. Die Tomaten kurz überbrühen, häuten und würfeln. Die Knoblauchzehen hacken.
- Das Öl erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch leicht andünsten. Die Kartoffeln zufügen und leicht glasig werden lassen. Das restliche Gemüse zugeben und die Gewürze darüber streuen. Mit der Brühe aufgießen und zugedeckt 15-20 Minuten sanft köcheln lassen.
- Petersilie hacken.
- Das fertige Gulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Essig und Sauerrahm unterrühren. Mit Petersilie bestreuen.

AOK Rheinland-Pfalz/Saarland - Die Gesundheitskasse



Karotten-Broccoli-Auflauf mit Hähnchenbrust



Zutaten für 4 Personen:

400 g	Hähnchenbrustfilet
400 g	Karotten
400 g	Broccoli
150 g	Saure Sahne
250 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Tomatenmark
200 g	Kräuterfrischkäse
	Jodsalz
	Pfeffer
	Paprika

Zubereitung:

- Das Hähnchenfleisch in kleine Stücke schneiden.
- Das Gemüse waschen. Karotten in Scheiben und Broccoli in Röschen schneiden.
- Gemüse und Fleisch in eine Auflaufform geben.
- Aus den restlichen Zutaten eine Soße rühren und über die Mischung geben.
- Bei ca. 180 °C Umluft etwa eine Stunde backen. Mit Kartoffeln, Nudeln oder Reis servieren.

AOK Rheinland-Pfalz/Saarland - Die Gesundheitskasse



Schokopudding mit Kirschkompott



Zutaten für 4 Personen:

1	Packung	Schokoladenpuddingpulver
500	ml	Milch
1	Glas	Kirschen (ca. 700 ml)
2	EL	Maisstärke
4	TL	Geraspelte Schokolade

Zubereitung:

- Pudding nach Anweisung zubereiten und in vier Dessertschalen füllen.
- Ein wenig von dem Kirschwasser in eine Tasse geben und mit zwei Esslöffeln Maisstärke glattrühren.
- Die Kirschen mit der restlichen Flüssigkeit in einen Topf schütten und zum Kochen bringen.
- Das Stärkegemisch langsam unterrühren und zusammen mit den Kirschen noch einmal kurz aufkochen lassen.
- Anschließend über den Pudding in die Schalen gießen.
- Zum Abschluss geraspelte Schokolade darüber streuen.

AOK Rheinland-Pfalz/Saarland - Die Gesundheitskasse



Rohkost mit Kräuterquark



Zutaten für 4 Personen:

500	g	Magerquark
150	g	Naturjoghurt
1	Kästchen	Kresse und/oder
½	Bund	Petersilie oder
		Schnittlauch
		Pfeffer
		Salz
		Radieschen
		Kohlrabi
		Karotten
		Paprika
		Gurke
		oder anderes Gemüse

Zubereitung:

- Magerquark mit dem Naturjoghurt verrühren.
- Kresse unter fließendem Wasser kurz abspülen, mit der Schere in kleine Stücke schneiden und zum Quark geben.
- Petersilie oder Schnittlauch waschen und klein hacken oder schneiden und zum Quark geben.
- Kräuter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.

AOK Rheinland-Pfalz/Saarland - Die Gesundheitskasse



Weißkohlsalat mit Ananas



Zutaten für 4 Personen:

400 g	Weißkohl
200 g	Ananas (aus der Dose)
1 dünne	Lauchstange
2 TL	Öl
4 EL	Zitronensaft
1 TL	Zucker
	Jodsalz
	Pfeffer

Zubereitung:

- Weißkohl putzen, in feinen Streifen schneiden oder grob raspeln.
- Ananas in kleine Stücke schneiden. Ananassaft zur Seite stellen für das Dressing.
- Lauch waschen, putzen und in sehr feine Ringe schneiden.
- Alles zusammen in eine große Schüssel geben.
- Alle Zutaten für die Salatsoße miteinander vermischen, über den Salat geben und durchziehen lassen. Ananassaft nach Belieben dazugeben.

Tipp: Statt Weißkohl können Sie auch Chinakohl oder Fenchel nehmen.

AOK Rheinland-Pfalz/Saarland - Die Gesundheitskasse



Frühlingsalat



Zutaten für 4 Personen:

1	Kohlrabi
250 g	Karotten
300 g	Salatgurke
1 Bund	Radieschen
3 EL	Schnittlauch
150 g	Naturjoghurt
2 EL	Rapsöl
½	Zitrone (Saft)
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung:

- Kohlrabi und Karotten schälen und grob raspeln.
- Gurke und Radieschen in dünne Scheiben schneiden.
- Alles locker mischen.
- Für die Marinade Joghurt und Öl mit Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat gießen.
- Mit klein geschnittenem Schnittlauch bestreuen.

AOK Rheinland-Pfalz/Saarland - Die Gesundheitskasse