



**Mit Genuss zum Erfolg!**



# Inhalt

Ausgewogen und lecker genießen .....	3
Optimal gepflegt mit JOB&FIT .....	4
Rezepte: Vorspeisen .....	5
Rezepte: Hauptgerichte .....	10
Rezepte: Desserts .....	20
Mit Maß zum Ziel .....	25
Wussten Sie schon? .....	26
Impressum .....	27

# Ausgewogen und lecker genießen

Ernährung spielt eine wichtige Rolle bei der Erhaltung der Gesundheit und der Vorbeugung von ernährungsmitbedingten Krankheiten. Eine gesundheitsfördernde Lebensmittelauswahl und eine nährstoffschonende Zubereitung sind somit von besonderer Bedeutung.

Darüber hinaus ist Ernährung auch Genuss, Freude am Essen und Trinken sowie Geselligkeit. Schließlich bietet jede Saison eine Fülle von Gemüse- und Obstsorten, aus denen sich viele unterschiedliche, schmackhafte Gerichte zubereiten lassen.

Auch die zahlreichen Spezialitäten der Regionen und Länder gestalten unseren Speiseplan abwechslungsreich und vielfältig. Bei der Erstellung dieses Rezepthefts wurden sowohl der gesundheitsfördernde Aspekt als auch Genuss und Lebensfreude berücksichtigt.

Die Gerichte sind nach den Vorgaben des „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Betrieben, Behörden und Hochschulen“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) zusammengestellt und nährwertberechnet. Gleichzeitig sind alle Rezepte ansprechend, lecker und unkompliziert zuzubereiten.

Die 15 Rezepte in diesem Heft gliedern sich in Vorspeisen, Hauptgerichte und Desserts und können ganz nach Ihren Vorlieben miteinander kombiniert werden. Genießen Sie ausgewogen und lecker und verwöhnen Sie sich, Ihre Familie und Freunde!

Gutes Gelingen und guten Appetit wünscht Ihnen Ihr JOB&FIT-Team.

**Die Zutaten sind immer für die Zubereitung für 4 Personen bestimmt.**

**Abkürzungen: EL = Esslöffel TL = Teelöffel**

## Optimal verpflegt mit JOB&FIT

JOB&FIT – Mit Genuss zum Erfolg! wurde im Mai 2007 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft und der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. gestartet und ist Teil von IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung.

JOB&FIT hat zum Ziel, die Verpflegung am Arbeitsplatz zu optimieren, so dass eine vollwertige Speisen- und Getränkeauswahl angeboten wird.

Eine ausgewogene Ernährung bietet eine Reihe positiver Effekte. Zum Beispiel steigert ausreichend zur Verfügung stehende Energie in Form von Kohlenhydraten kurzfristig die Aufmerksamkeit und die Konzentrationsfähigkeit.

Langfristig leistet sie einen wichtigen Beitrag zur Vorbeugung von ernährungsmitbedingten Krankheiten, wie Fettstoffwechselstörungen, Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Krankheiten. Daher setzt JOB&FIT übergreifend sowohl in den Betriebsrestaurants, Kantinen und Mensen als auch bei den Tischgästen selbst an.

Ebenso finden Verantwortliche für die Betriebs- und Hochschulverpflegung Unterstützung bei der Umsetzung einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegung. Auf unserer Internetseite [www.jobundfit.de](http://www.jobundfit.de) sind umfangreiche Informationen zum gesundheitsfördernden und nachhaltigen Essen und Trinken am Arbeitsplatz zusammengestellt.

Nutzen Sie das Angebot von JOB&FIT und machen Sie Ihren Betriebs- oder Küchenleiter auf die Unterstützungsmöglichkeiten durch JOB&FIT bei der Optimierung des Verpflegungsangebots aufmerksam!

# Erbsencremesuppe

### Zutaten

400 ml Gemüsebrühe  
200 g Erbsen, frisch  
oder tiefgekühlt  
150 ml Milch (1,5 % Fett)  
3 EL Sahne  
Jodsalz mit Fluorid  
Pfeffer  
80 g Zuckererbsen-  
schoten

### Zubereitung

- Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen und die Erbsen darin ca. 15 bis 20 Minuten garen. Anschließend die Milch und die Sahne zugeben und mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Zuckererbsenschoten ca. 3 Minuten in kochendem Wasser garen, dann mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
- Die vorgegarten Schoten in feine Streifen schneiden und als Einlage in die fertige Suppe geben.



### Nährwerte pro Portion (220 ml)

Energie: 515 kJ/123 kcal, Eiweiß: 6,5 g, Ballaststoffe: 3,9 g, Kohlenhydrate: 15,0 g, Fett: 5,0 g

# Kressesuppe mit Limette



## Nährwerte pro Portion (210 g)

Energie: 609 kJ/146 kcal, Eiweiß: 3,9 g, Ballaststoffe: 1,3 g, Kohlenhydrate: 15,6 g, Fett: 7,6 g

## Zutaten

3 mittelgroße Kartoffeln  
1 Zwiebel  
1 EL Rapsöl  
200 ml Gemüsebrühe  
200 ml Milch (1,5 % Fett)  
1 Kästchen Kresse  
3 EL Sahne  
1 EL Limettensaft  
Jodsalz mit Fluorid  
Pfeffer  
Muskat

## Zubereitung

- Kartoffeln und Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Kartoffelwürfel dazugeben, kurz mitdünsten, dann mit Gemüsebrühe und Milch aufgießen. Ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
- Kresse mit einer Schere abschneiden und 2/3 davon in die Suppe geben. Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren und mit Sahne, Limettensaft, Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Angerichtete Suppe mit der verbliebenen Kresse garnieren.

# Möhrensalat mit Joghurt-Tomaten-Dressing

## Zutaten

2 EL Sonnenblumenkerne  
 4 Frühlingszwiebeln  
 6 getrocknete Tomaten  
 80 g Naturjoghurt  
 (1,5 % Fett)  
 Jodsalz mit Fluorid  
 Pfeffer  
 60 g Rucolasalat  
 3 mittelgroße Möhren  
 1 TL Rapsöl  
 1 TL Olivenöl  
 2 TL Kräuteressig  
 1 Prise Zucker  
 2 TL Petersilie, gehackt  
 2 TL Schnittlauchröllchen

## Zubereitung

- Sonnenblumenkerne goldbraun rösten, grob hacken.
- Geputzte Frühlingszwiebeln und Tomaten fein schneiden. Den Naturjoghurt mit jeweils 2/3 der Sonnenblumenkerne, der Frühlingszwiebeln und der Tomaten zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Rucola waschen. Die Hälfte des Rucolas grob zerschneiden. Möhren putzen, waschen und fein raspeln. Übrige Frühlingszwiebeln mit Raps- und Olivenöl, Essig, Zucker, Salz, Pfeffer sowie Kräutern verrühren und den Rucola und die Möhren unterheben.
- Ungeschnittenen Rucola auf einem Teller verteilen. Möhrensalat und Joghurtdressing daraufgeben. Mit Sonnenblumenkernen und Tomatenstreifen bestreuen.



### Nährwerte pro Portion (140 g)

Energie: 437 kJ/104 kcal, Eiweiß: 3,5 g, Ballaststoffe: 3,6 g, Kohlenhydrate: 13,8 g, Fett: 4,5 g

# Radieschensalat mit Frühlingszwiebeln und Apfel



## Nährwerte pro Portion (105 g)

Energie: 290 kJ/69 kcal, Eiweiß: 1,1 g, Ballaststoffe: 2,3 g, Kohlenhydrate: 11,0 g, Fett: 2,7 g

## Zutaten

2 Bund Radieschen  
4 Frühlingszwiebeln  
1 Apfel  
1 EL Rapsöl  
1 EL Kräuteressig  
Jodsalz mit Fluorid  
Pfeffer  
1 TL Zucker  
2 EL Petersilie, gehackt  
2 EL Schnittlauchröllchen

## Zubereitung

- Radieschen und Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Apfel waschen, schälen, entkernen und in Scheiben schneiden.
- Öl, Essig, Salz, Pfeffer, Zucker, Petersilie und Schnittlauch zu einem Dressing verrühren.
- Dressing mit den Salatzutaten vermischen und etwas durchziehen lassen.



# Sprossensalat

### Zutaten

1 Kopfsalat  
1 Bund Radieschen  
50 g gemischte Sprossen  
2 EL Zitronensaft  
1 EL Rapsöl  
1 TL Honig  
1 TL Senf  
Jodsalz mit Fluorid  
Pfeffer

### Zubereitung

- Kopfsalat putzen, waschen, abtropfen lassen. Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Sprossen waschen und blanchieren.
- Zitronensaft, Öl, Honig, Senf, Salz und Pfeffer mit einem Schneebesen zu einem Salatdressing verrühren.
- Salatblätter und die Radieschenscheiben mit dem Dressing vermischen. Den Salat anrichten und mit den Sprossen garnieren.



### Nährwerte pro Portion (80 g)

Energie: 179 kJ/43 kcal, Eiweiß: 1,3 g, Ballaststoffe: 1,1 g, Kohlenhydrate: 3,5 g, Fett: 2,8 g

# Gekochtes Rindfleisch mit Frankfurter Grüner Soße, Salzkartoffeln



## Nährwerte pro Portion (720 g)

Energie: 2 645 kJ/631 kcal, Eiweiß: 33,8 g, Ballaststoffe: 7,8 g, Kohlenhydrate: 64,2 g, Fett: 27,7 g

## Zutaten für das Fleisch

ca. 600 ml Wasser  
450 g Rindfleisch  
(aus der Hüfte,  
z. B. Tafelspitz)  
Jodsalz mit Fluorid  
Lorbeerblatt  
Pfefferkörner  
1 mittelgroße Möhre\*  
120 g Knollensellerie\*  
½ Stange Lauch\*

\* Gibt es als Suppengemüse zu kaufen.

## Zutaten für die Grüne Soße

2 EL Petersilie, gehackt  
2 EL Schnittlauchröllchen  
2 EL Zitronenmelisse,  
gehackt  
2 EL Pimpinelle, gehackt  
2 EL Brunnenkresse,  
gehackt  
2 EL Borretsch, gehackt  
2 EL Sauerampfer,  
gehackt  
150 g saure Sahne  
(10 % Fett)

200 g Dickmilch  
(Sauermilch),  
entrahmt  
1 TL Rapsöl  
2 EL Mayonnaise  
1 EL Senf, mittelscharf  
Jodsalz mit Fluorid  
Pfeffer  
Prise Zucker  
1 kg Kartoffeln

## Zubereitung

- In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Rindfleisch mit Salz, Lorbeerblatt und Pfefferkörnern und die in grobe Stücke geschnittenen Möhren, Sellerie und Lauch in das kochende Wasser geben, erneut zum Kochen bringen und ca. 2 Stunden bei mittlerer Hitze gar ziehen lassen.
- Für die Grüne Soße die vorbereiteten Kräuter mit saurer Sahne, Dickmilch, Öl, Mayonnaise, Senf, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker zu einer Soße verrühren. Durchziehen lassen.
- Kartoffeln schälen und garen.
- Fleisch nach dem Garen etwas ruhen lassen, dann in gleichmäßige Scheiben schneiden. Mit der Grünen Soße und den Kartoffeln anrichten. Mit Kräutern garnieren.

# Asiatische Gemüsepfanne mit mariniertem Tofu



Nährwerte pro Portion (545 g)

Energie: 2 173 kJ/519 kcal, Eiweiß: 22,6 g, Ballaststoffe: 11,3 g, Kohlenhydrate: 86,0 g, Fett: 11,4 g

## Zutaten für die Tofu-Marinade

6 Frühlingszwiebeln  
4 EL Sojasoße  
3 TL Tomatenmark  
320 g Tofu, frisch

## Zutaten für die Gemüsepfanne

2 mittelgroße Möhren  
160 g Sojasprossen  
160 g Zuckererbsen  
160 g Champignons, frisch oder tiefgekühlt  
160 g Kohlrabi  
1 rote Paprikaschote  
2 TL Rapsöl (für das Gemüse)

1 TL Rapsöl (für den Tofu)  
250 g Glasnudeln  
400 ml Gemüsebrühe  
1 TL Maisstärke  
1 EL Zucker  
Jodsalz mit Fluorid  
Chili (Cayennepfeffer)

## Zubereitung

- Zwei Stunden vor der Zubereitung des Essens den Tofu marinieren. Dazu eine Marinade herstellen: Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. Sojasoße, Tomatenmark und Frühlingszwiebelringe verrühren. Tofu in diese Marinade einlegen und im Kühlschrank abgedeckt durchziehen lassen.
- Das Gemüse waschen, putzen und in Stücke oder Scheiben schneiden.
- 2 TL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse (Reihenfolge: Möhren, Kohlrabi, Zuckererbsen,

Paprika, Sojasprossen, Champignons) nacheinander darin unter Rühren braten, bis es bissfest ist.

- 1 TL Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Tofu aus der Marinade nehmen (diese bitte aufheben!) und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten.
- Glasnudeln einige Minuten in kaltem Wasser einweichen. In der Zwischenzeit einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser erhitzen und die Glasnudeln dann 1 Minute darin ziehen lassen, abgießen.

- Marinade über das gebratene Gemüse geben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Stärke mit etwas kaltem Wasser anrühren.
- Soße aufkochen lassen und mit der Stärke binden. Abschmecken mit Zucker, Salz und Chili. Glasnudeln unter das Gemüse heben und den gebratenen Tofu darauf servieren.

# Hähnchenstreifen in Rucolasoße, Tomaten-Tagliatelle



## Nährwerte pro Portion (320 g)

Energie: 1 701 kJ/407 kcal, Eiweiß: 29,6 g, Ballaststoffe: 4,8 g, Kohlenhydrate: 55,5 g, Fett: 7,8 g

## Zutaten für Hähnchen mit Soße

2 Hähnchenbrustfilets  
1 mittelgroße Zwiebel  
1 TL Rapsöl  
Jodsalz mit Fluorid  
Pfeffer  
200 ml Gemüsebrühe  
4 EL Milch (1,5 % Fett)  
4 EL saure Sahne  
(10 % Fett)  
1 EL Zitronensaft  
1 TL Maisstärke  
80 g Rucolasalat

## Zutaten für die Tomaten-Tagliatelle

250 g Bandnudeln  
2 Frühlingszwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
1 TL Rapsöl  
200 g passierte  
Tomaten (Dose)  
Jodsalz mit Fluorid  
Pfeffer  
Prise Zucker  
Basilikum,  
frisch oder getrocknet

## Zubereitung

- Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelwürfel darin anbraten. Hähnchenstreifen dazugeben und mitbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Gegartes Fleisch auf einem Teller beiseite stellen und die Pfanne mit Gemüsebrühe ablöschen. Milch, saure Sahne und Zitronensaft zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Stärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und die Soße damit binden. Rucola grob schneiden und kurz vor dem Servieren unter die Soße heben.
- Bandnudeln in einem Topf mit reichlich Wasser garen, abgießen.
- Frühlingszwiebeln in Ringe, Knoblauch sehr fein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Frühlingszwiebeln und Knoblauch darin anbraten.
- Tomaten zugeben und mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Basilikum abschmecken. Gegarte Nudeln unterheben und zu den Hähnchenstreifen servieren.

# Gemüsebratling mit Kräuterdip, Gemüsereis



Nährwerte pro Portion (360 g)

Energie: 2 121 kJ/507 kcal, Eiweiß: 18,0 g, Ballaststoffe: 7,7 g, Kohlenhydrate: 70,4 g, Fett: 18,4 g

## Zutaten für den Gemüsebratling

1 mittelgroße Möhre  
100 g Knollensellerie  
100 g Lauch  
2 Hühnereier  
2 EL Leinsamen  
120 g Semmelmehl  
Jodsalz mit Fluorid  
Pfeffer  
3 EL Rapsöl

## Zutaten für den Dip

1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
4 TL Petersilie, gehackt  
4 TL Schnittlauchröllchen  
120 g Quark, Magerstufe  
80 ml Kefir, entrahmt  
Jodsalz mit Fluorid  
Pfeffer

## Zutaten für den Gemüsereis

½ Möhre  
20 g Knollensellerie  
20 g Lauch  
160 g Reis, parboiled  
Jodsalz mit Fluorid



## Zubereitung

- Gemüse waschen und putzen. Möhren und Sellerie auf einer Reibe fein reiben. Lauch in feine Ringe schneiden.
- Gemüse mit Eiern, Leinsamen, Semmelmehl, Salz und Pfeffer zu einer einheitlichen Masse vermischen und daraus Frikadellen formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsefrikadellen bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.
- Für den Kräuterdip Zwiebel und Knoblauch fein hacken und mit Petersilie, Schnittlauch, Quark sowie Kefir zu einem Dip verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Für den Gemüsereis Gemüse waschen, putzen und in sehr feine Streifen schneiden. In kochendem Wasser ca. 2 Minuten garen, dann mit kaltem Wasser abkühlen. Reis in reichlich Salzwasser garen und mit dem Gemüse vermischen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer.
- Gemüsefrikadellen mit Gemüsereis und Dip anrichten.

# Seelachsfilet mit Champignon-Zitronen-Kruste, Dillkartoffeln

## Zutaten

50 g Weizenkörner  
(alternativ Haferflocken)  
2 Zitronen, unbehandelt  
600 g Seelachsfilet,  
frisch oder tiefgekühlt  
Jodsalz mit Fluorid  
Pfeffer  
1 mittelgroße Zwiebel  
300 g Champignons,  
frisch oder tiefgekühlt

2 Tomaten  
1 EL Rapsöl  
2 EL Zitronenmelisse,  
gehackt  
3 EL Semmelmehl  
2 EL Parmesan, Vollfett  
100 ml Sahne (30 % Fett)  
1 kg Kartoffeln  
2 EL Dill, gehackt



### Nährwerte pro Portion (575 g)

Energie: 2 230 kJ/534 kcal, Eiweiß: 43,9 g, Ballaststoffe: 6,0 g, Kohlenhydrate: 52,4 g, Fett: 16,7 g

## Zubereitung

- Weizenkörner schroten und in ca. 50 ml Wasser für 30 Minuten einweichen. Den Saft einer Zitrone auspressen.
- Seelachsfilet säubern, mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform legen.
- Zwiebel in feine Würfel, Champignons und Tomaten in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Champignons zugeben und mitbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Fisch mit Champignon-Zwiebel-Masse bedecken und Tomatenscheiben darauflegen.
- Schale einer Zitrone abreiben und mit Weizenkörnern und Semmelmehl vermischen. Auf dem Fisch verteilen. Parmesan reiben und den Fisch damit bestreuen.
- Sahne angießen und im Ofen bei 180°C für 20 Minuten garen. Kartoffeln garen und mit Dill bestreuen.



#### Nährwerte pro Portion (155 g)

Energie: 531 kJ/127 kcal, Eiweiß: 3,1 g, Ballaststoffe: 2,9 g, Kohlenhydrate: 25,8 g, Fett: 1,4 g

## Grießdessert mit Heidelbeersauce

### Zutaten für das Grießdessert

250 ml Milch (1,5 % Fett)  
1 EL Zucker  
1 TL Vanillezucker  
2 EL Weizengrieß

### Zutaten für die Heidelbeersauce

100 ml Apfelsaft  
1 EL Zucker  
1 EL Zitronensaft  
1 TL Maisstärke  
200 g Heidelbeeren,  
tiefgekühlt

### Zubereitung

- Milch mit Zucker und Vanillezucker aufkochen, Grieß einrieseln lassen, unter Rühren aufkochen und anschließend ca. 10 Minuten quellen lassen.
- Apfelsaft, Zucker und Zitronensaft aufkochen. Stärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und den Apfelsaft damit binden. Heidelbeeren vorsichtig unterrühren.

# Himbeer-Amarettini-Joghurt

## Zutaten

250 g Himbeeren,  
tiefgekühlt  
3 EL Zucker  
1 EL Zitronensaft  
150 g Naturjoghurt  
(1,5 % Fett)  
80 g Quark, Magerstufe  
20 g Amarettini  
Zitronenmelisse als  
Garnitur

### TIPP

Falls die Himbeerkerne nicht erwünscht sind, das Himbeerpüree durch ein Sieb streichen.

## Zubereitung

- Himbeeren auftauen lassen und mit 2 EL Zucker und Zitronensaft pürieren.
- Naturjoghurt mit Quark und dem verbliebenen Zucker verrühren. Hälfte der Amarettini grob hacken und in Schälchen oder Gläser verteilen.
- Hälfte des Himbeerpürees daraufgeben und anschließend die Joghurt-Quark-Mischung einschichten.
- Darüber das verbliebene Himbeerpüree geben und mit Amarettini und Zitronenmelisse garnieren.



### Nährwerte pro Portion (140 g)

Energie: 556 kJ/133 kcal, Eiweiß: 5,2 g, Ballaststoffe: 3,1 g, Kohlenhydrate: 23,0 g, Fett: 2,1 g

# Birnenragout mit Schokocreme



## Nährwerte pro Portion (155 g)

Energie: 612 kJ/146 kcal, Eiweiß: 2,7 g, Ballaststoffe: 2,0 g, Kohlenhydrate: 29,4 g, Fett: 2,4 g

## Zutaten für die Schokocreme

200 ml Milch (1,5 % Fett)  
1 EL Zucker  
12 g Kochpuddingpulver mit Schokoladengeschmack

## Zutaten für das Birnenragout

2 Birnen  
80 ml Apfelsaft  
80 g Apfelmus  
1 EL Zucker  
1 TL Vanillezucker  
1 TL Maisstärke  
2 EL Mandelblättchen

## Zubereitung

- Aus Milch, 1 EL Zucker und dem Schokopuddingpulver einen Schokoladenpudding kochen. Beim Abkühlen regelmäßig umrühren, so dass sich keine Haut bildet.
- Birnen waschen, schälen, in Stücke schneiden und in etwas Wasser bissfest garen. Apfelsaft, Apfelmus, Zucker, Vanillezucker verrühren und in einem Topf aufkochen. Birnenstücke hinzugeben. Stärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und das Birnenragout abbinden.
- Mandelblättchen in einer Pfanne goldbraun rösten. Schokocreme mit Birnenragout anrichten und mit Mandelblättchen garnieren.

# Apfeldessert

## Zutaten

3 Äpfel  
120 ml Apfelsaft  
2 EL Zucker  
1 TL Vanillezucker  
1 EL Zitronensaft  
1 TL Maisstärke

## Zubereitung

- Äpfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
- Apfelsaft mit Zucker, Vanillezucker und Zitronensaft zum Kochen bringen und die Apfelstücke darin bissfest dünsten.
- Stärke mit etwas kaltem Wasser anrühren, das Apfeldessert damit abbinden.



### Nährwerte pro Portion (140 g)

Energie: 473 kJ/113 kcal, Eiweiß: 0,5 g, Ballaststoffe: 2,0 g, Kohlenhydrate: 28,0 g, Fett: 0 g

# Zitronen-Kräuter-Mousse



## Nährwerte pro Portion (100 g)

Energie: 695 kJ/166 kcal, Eiweiß: 4,2 g, Ballaststoffe: 0,1 g, Kohlenhydrate: 23,5 g, Fett: 5,4 g

## Zutaten

2 Zitronen, unbehandelt  
5 Blatt Gelatine  
4 EL Sahne (30 % Fett)  
1 EL Zucker  
200 g Quark, Magerstufe  
4 EL Zucker  
Zitronenschale einer  
halben Zitrone  
150 g Joghurt (1,5 % Fett)  
2 EL Zitronenmelisse,  
gehackt  
Zitronenmelisse  
für die Garnitur

## Zubereitung

- Schale einer halben Zitrone abreiben. Zitronen auspressen, Saft auffangen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen.
- Sahne mit 1 EL Zucker steif schlagen. Quark, 4 EL Zucker, Zitronensaft und Zitronenschale vermischen. Gelatine ausdrücken und in einem Topf bei mittlerer Hitze auflösen.
- Gelatine löffelweise unter den Joghurt rühren, dann Quarkmasse zugeben und vermischen. Steif geschlagene Sahne und Zitronenmelisse vorsichtig unterheben, mindestens 2 Stunden kaltstellen. Mit Zitronenmelisse garnieren.



# Mit Maß zum Ziel

Mit Hilfe von Ess- oder Teelöffeln (EL, TL) lassen sich die für die Zubereitung benötigten Zutaten leicht abmessen. Die folgenden Orientierungswerte zeigen, welche Gewichte sich hinter den Löffelmaßen verbergen. (Quelle: aid)



## Flüssigkeiten

Wasser, Brühe,	
Milch, Sahne, Saft	1 EL $\hat{=}$ 15 ml
Öl	1 EL $\hat{=}$ 12 ml

## Kräuter und Gewürze

Salz, Zucker	1 TL $\hat{=}$ 5 g
Petersilie, frisch, gehackt	1 EL $\hat{=}$ 3 g
Schnittlauch, frisch, gehackt	1 EL $\hat{=}$ 6 g
Kräuter, gemischt	1 TL $\hat{=}$ 2 g
Mayonnaise	1 EL $\hat{=}$ 15 g
Senf	1 EL $\hat{=}$ 9 g

## Nüsse, Samen

Leinsamen	1 EL $\hat{=}$ 10 g
Mandelblättchen	1 EL $\hat{=}$ 6 g

## Nährmittel

Mehl	1 EL $\hat{=}$ 10 g
Grieß	1 EL $\hat{=}$ 12 g
Speisestärke	1 EL $\hat{=}$ 9 g

10 g Stärke reichen zum Binden von ca. 400 ml Flüssigkeit als Soße.

**TIPP**

Gelatine, gemahlen	1 EL $\hat{=}$ 10 g
--------------------	---------------------

10 g Gelatine reichen zum Gelieren von 500 ml Flüssigkeit.

**TIPP**

Teigwaren, roh	1 EL $\hat{=}$ 10 g
Reis, roh	1 EL $\hat{=}$ 15 g

15 g roher Reis ergeben gegart ca. 45 g;  
10 g rohe Nudeln ergeben gegart ca. 20 g

## Wussten Sie schon,...?

### ...was sich hinter „5 am Tag“ verbirgt?

Unter der Schirmherrschaft des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft wurde „5 am Tag“ im Jahr 2000 ins Leben gerufen.

Ziel ist, dass möglichst viele Menschen jeden Tag 5 Portionen Gemüse und Obst (3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst) verzehren, um ernährungsmitbedingten Krankheiten vorzubeugen.

Anregungen für leckere Rezepte mit Obst und Gemüse finden Sie in diesem Heft und im Internet unter [www.5amTag.de](http://www.5amTag.de).

### ...dass die MSC- und ASC-Siegel Fisch aus nicht überfischten Beständen kennzeichnen?

Die DGE empfiehlt ein bis zwei Fischmahlzeiten in der Woche, da Fisch die wesentliche Quelle für Protein, langkettige n-3 Fettsäuren, Vitamine und das lebenswichtige Spurenelement Jod ist.

Verbraucherinnen und Verbraucher können einen Beitrag zur bestandserhaltenden Fischerei leisten, wenn sie Fisch und Fischprodukte auswählen, die mit dem MSC-Siegel oder dem ASC-Siegel ausgezeichnet sind.

Einen Einkaufsratgeber finden Sie unter [www.wwf.de/fisch](http://www.wwf.de/fisch).

### ...dass nicht alle Körnerbrötchen auch Vollkornprodukte sind?

Vollkornbrötchen sind nicht einfach Brötchen, die mit einigen „Körnern“ bestreut sind.

In Vollkornbrötchen muss der Vollkornanteil (Vollkornmehl, Vollkornschrot) mindestens 90 % betragen. Da das optisch häufig nicht leicht zu erkennen ist, fragen Sie in Ihrer Bäckerei nach dem Vollkornanteil in den Backwaren.

Bei abgepackter Ware gibt das Zutatenverzeichnis Auskunft.

# Impressum

## Herausgeber

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.  
(DGE)

## Entwicklung, Text, Redaktion

Christina Ferber, Katharina Goerg

## Bildquellen

GAYERFOTODESIGN, Melle,  
[www.gayer-fotodesign.de](http://www.gayer-fotodesign.de)

## Layout und Produktion

GDE Preprint- und Mediaservice GmbH, Bonn  
[www.GDE.de](http://www.GDE.de)

© DGE Bonn, 11/2023

Bonn, 1. Auflage. 2. korrigierter Nachdruck 2023

JOB&FIT – Mit Genuss zum Erfolg! ist ein Projekt der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. im Rahmen von IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung, gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft.

Nachdruck – auch auszugsweise – sowie jede Form der Vervielfältigung oder die Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung durch den Herausgeber gestattet.

Die Rezepte und Zubereitungshinweise sind von der DGE sorgfältig zusammengestellt und überprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Herausgebers für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Diese und weitere Broschüren sind gegen eine Versandkostenpauschale erhältlich beim DGE-MedienService:

[www.dge-medien-service.de](http://www.dge-medien-service.de)

Informationen und die Möglichkeit zum kostenlosen Download dieser Broschüre und weiterer Medien finden Sie unter:

[www.jobundfit.de](http://www.jobundfit.de)

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Durchgeführt von:



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e.V.  
Godesberger Allee 136  
53175 Bonn  
[www.dge.de](http://www.dge.de)

**Über IN FORM:** IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern.

Weitere Informationen unter: [www.in-form.de](http://www.in-form.de)