



Rheinland-Pfalz

Dienstleistungszentren
Ländlicher Raum

GEMÜSE UND GEWÜRZE CLEVER KOMBINIERT

Informationen und Rezepte



ERNÄHRUNGSBERATUNG

Rheinland-Pfalz

Gemüsegerichte mit Pfiff

Gemüse ist lecker, knackig und gesund. Es ist wesentlicher Bestandteil einer vollwertigen Ernährung, denn seine Vitamine, Mineralstoffe und sekundären Pflanzenstoffe tragen dazu bei, dass wir uns fit und wohl fühlen. 5 am Tag: drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst über den Tag verteilt essen, so lautet die Empfehlung der Experten. Dabei können wir aus einer großen Vielfalt und abwechslungsreichen Zubereitungsmöglichkeiten wählen. Ob als Rohkost, Gemüsepfanne, Auflauf oder Suppe – schnell können leckere Gerichte gezaubert werden.

Besonders vorteilhaft ist es, frisches Gemüse entsprechend der Saison und aus der Region zu verwenden. Es hat durch den optimalen Erntezeitpunkt reichlich gesundheitsförderliche Inhaltsstoffe. Außerdem vermeidet man umweltschädliche Transporte.

Im Küchen-Alltag geht es leider oft klassisch zu: Salz, Pfeffer, Paprika. Doch durch die clevere Kombination mit Gewürzen bekommt so manches Gemüsegericht eine gewisse „Raffinesse“. Gewürze bieten Vielfalt und können Gemüsegerichte in Geschmack und Farbe aufpeppen. Darüber hinaus können sie appetitanregend sein, die Verdauung fördern oder die Bekömmlichkeit von Speisen verbessern. Durch die Verwendung von Gewürzen kann Salz eingespart werden.

Mit dieser Broschüre lernen Sie interessante Gemüsegerichte kennen. Sie sind vorwiegend vegetarisch, können aber auch mit Fleisch oder Fisch auf den Tisch kommen. Sie finden Anregungen für Suppen, Aufläufe, Salate und Snacks für unterwegs. Die Steckrübe als „Gemüse der Jahre 2017/18“ ist ebenso vertreten wie der aromatische Fenchel und der vielseitige Wirsing. Die Gemüse werden kombiniert mit bekannten und weniger bekannten Gewürzen. Sie lernen das Aroma von Kurkuma, Galgant oder Kardamom kennen und ungewöhnliche Zubereitungsmethoden, z.B. das Rösten von Gewürzen sowie das Herstellen von Gewürzmischungen für jeden Tag.

Gemüse und Gewürze clever zu kombinieren ist ganz im Sinne einer nachhaltigen Ernährungsweise, die zugleich genussvoll und bekömmlich ist.

Was sind Gewürze?

Im allgemeinen Sprachgebrauch versteht man unter Gewürzen getrocknete Pflanzenteile. Genauer regeln es die „Leitsätze für Gewürze und andere würzende Zutaten“. Danach sind Gewürze „Pflanzenteile, die wegen ihres Gehaltes an natürlichen Inhaltsstoffen als geschmack- und/oder geruchgebende Zutaten zu Lebensmitteln bestimmt sind“.

„Pflanzenteile“ können sein:

- Blüten und Knospen (z.B. Nelken, Safran)
- Blätter (z.B. Lorbeerblätter)
- Früchte (z.B. Muskatnuss, Pfeffer, Wacholderbeeren, Vanille)
- Samen (z.B. Kümmel, Anis)
- Rinden (z.B. Zimt)
- Wurzeln (z.B. Ingwer, Kurkuma)
- Wurzelstöcke (z.B. Meerrettich, Wasabi)
- Zwiebeln (z.B. Knoblauch)

Auch wenn sie in der Küche „würzend“ verwendet werden, zählen Salz, Essig, Senf oder Sojasoße nicht im eigentlichen Sinn zu den Gewürzen.

Definiert werden auch „würzende Zutaten“. Zum Beispiel:

Gewürzmischungen (z.B. Kräuter der Provence, Gulaschgewürz): bestehen ausschließlich aus Gewürzen

Gewürzzubereitungen (z.B. für Brathähnchen): enthalten mindestens 60% Gewürze

Gewürzsalze (z.B. Selleriesalz, Knoblauchsatz): enthalten mindestens 40% Salz und 15% Gewürze

Gewürzaromasalze: Gewürze ganz oder teilweise durch Gewürzaromen ersetzt.

Einkauf und Lagerung

Die wichtigsten Informationen zum Produkt findet man auf der Verpackung. Allergiker können in der Deklaration erkennen, ob allergieauslösende Zutaten wie Sellerie, Senf, Sesamsamen oder Schwefeldioxid enthalten sind.

Am besten kauft man Gewürze nur in solchen Mengen, die in überschaubarer Zeit verbraucht werden, da sich deren Aromastoffe verflüchtigen.

Aus Nachhaltigkeitsgründen sollte man bei exotischen Gewürzen Produkte aus Fairem Handel bevorzugen.

Bio-Gewürze stammen aus einem Anbau ohne chemisch-synthetische Dünger und Pflanzenschutzmittel. Chemischer Lagerschutz gegen Schädlinge und radioaktive Bestrahlung zum Keimfreimachen sind verboten. Bei Bio-Gewürzzubereitungen gibt es eine Einschränkung bei den erlaubten Zusatzstoffen.

Im Haushalt sind Gewürze vor Luft, Licht und Feuchtigkeit zu schützen. Feuchtigkeit lässt Gewürze Wasser aufnehmen, sie verlieren dadurch ihre Rieselfähigkeit und werden anfällig für den Verderb durch Keime und Schimmelpilze. Am besten bewahrt man Gewürze kühl, trocken, dunkel und gut verschlossen in Behältern aus Glas oder Weißblech auf. Einmal geöffnet verlieren gemahlene Gewürze schnell ihre Würzkraft und das typische Aroma. Unzerkleinerte Gewürze sind länger haltbar.

Tipps zum Umgang mit Gewürzen

- § Zum Zerkleinern ganzer Gewürze verwendet man am besten einen rauhen Mörser (z.B. aus Granit). Komfortabel ist eine Gewürzmühle. Aber es geht auch einfach: Gewürze in einen Gefrierbeutel geben und mit der Küchenrolle zerkleinern.
- § Frische Gewürze wie Ingwer erst kurz vor dem Servieren hinzugeben. Getrocknete Gewürze setzen den Geschmack langsamer frei als frische, daher kann man sie früher dazu geben.
- § Manche Gewürze entfalten ihr Aroma besonders gut, wenn man sie vor der Verwendung anröstet. Dazu werden die Gewürze wie z.B. Kardamom, Kreuzkümmel, Gewürznelken, Chilis, Piment, Koriander,

Ingwer- und Kurkumastücke im Mörser zerquetscht, miteinander vermischt, ohne Fett in einer Pfanne erwärmt, damit sich das Aroma entfaltet. Dies geht auch mit Curry.

- § Werden Chilis mit Fett (z.B. Öl, Kokosmilch) zubereitet, können sich Scharf- und Aromastoffe besonders gut lösen.
- § Nicht überwürzen! Gewürze geben eine Nuance und betonen den Geschmack der Zutaten. Mit dem Nachwürzen immer warten, denn die Gewürze entwickeln erst nach einigen Minuten ihre volle Würzkraft.

Übersicht über die Rezepte und verwendete Gewürze

Rezept	Gewürze	Seite
Selleriesuppe	Chili, Zimt, Galgant, Senfkörner	6
Paprikapesto	Korianderkörner, Fenchelsamen, Ingwer, Chilipulver	7
Wirsing mit Nudeln und Möhren	Ingwer, Chili, schwarzer Pfeffer, Kurkuma, Bockshornklee, Chiliflocken	8
Gemüse-Flammkuchen	Koriander, Kreuzkümmel, Paprika	9
Bunter Gemüsereis	Curry, Kurkuma, Kardamomkapseln, Zimt	10
Orientalisches Wurzelgemüse mit Hirse	Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander	11
Fruchtiger Steckrüben-Eintopf	Curry, Piment, Kreuzkümmel	12
Rote Linsen mit Tomate	Bockshornklee, Kurkuma, schwarzer Senfsamen, Chilischoten, Curry, Koriander	13
Blumenkohl-Curry	Kardamom, Fenchel, Koriander, Senfkörner, Zimt, Lorbeerblatt, Kurkuma	14
Fenchel-Frittata mit Linsen-Piment-Vinaigrette	Muskat, Piment	15
Buntes Pfannengemüse	Vanilleschote, Ingwer, Chiliflocken, Zimt	16
Gurkensalat	roter und schwarzer Pfeffer, Piment, Chilisalز	17

Selleriesuppe

Zutaten für 4 Portionen:

<u>Mengen</u>	<u>Lebensmittel</u>
1 kleine	Sellerieknolle
750 ml	Gemüsebrühe
200 ml	Sahne
	Salz, Pfeffer, Galgant, Zimt, Chilipulver
20 g	schwarze Senfkörner
einige Blättchen	frische Petersilie



Arbeitsschritte:

1. Sellerie putzen, schälen und in Würfel schneiden.
2. Sellerie mit der Brühe im Topf 20 Minuten garen.
3. Sahne zufügen, mit dem Stabmixer pürieren und mit den Gewürzen abschmecken.
4. Senfkörner trocken in der Pfanne rösten.
5. Petersilie fein schneiden und mit den Senfkörnern in der Suppe anrichten

Tipp:

Alternativ können auch andere Wurzelgemüse verwendet werden, z.B. Pastinaken, Petersilienwurzeln.

Nährwertberechnung* pro Portion:

Energie (kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
172	4	16	5	5

Hinweis: Alle Nährwertberechnungen auf Basis DGE-PC professional Version 4.2.1.013

Paprika-Pesto

Zutaten für ein Glas (350 ml):

<u>Mengen</u>	<u>Lebensmittel</u>
je 1 TL	Koriander- und Fenchelsamen
2 EL	Mandelblättchen
280 g	eingelegte gegrillte Paprika (Glas)
1	Tomate
2 EL	Tomatenmark
1 EL	Tomatenketchup
½ TL	geriebener Ingwer
1 EL	geriebener Parmesan
1	Knoblauchzehe Salz, Pfeffer, mildes Chilipulver
3 EL	natives Rapsöl

Arbeitsschritte:

1. Koriander- und Fenchelsamen trocken in einer Pfanne rösten.
2. Danach Mandelblättchen ebenfalls ohne Fett rösten.
3. Paprika und Tomate in Würfel schneiden.
4. Knoblauchzehe abziehen und hacken.
5. Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren. Nochmals abschmecken.
6. In ein sauberes Glas füllen und mit dem Rapsöl bedecken.

Tipp:

Das Pesto hält sich mit Rapsöl bedeckt bis zu 2 Wochen im Kühlschrank. Es passt gut zu Nudeln, Fisch, Fleisch, Geflügel und als Brotaufstrich.



Nährwertberechnung pro 100 g:

Energie (kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
170	5	15	5	3

Wirsing-Eintopf mit Nudeln

Zutaten für 4 Portionen:

<u>Mengen</u>	<u>Lebensmittel</u>
1 kleiner	Wirsing (ca. 600 g)
2	Zwiebeln
300 g	Möhren
2 EL	Rapsöl
250 g	Nudeln
1 Liter	Wasser
4 Stiele	Petersilie
2	Frühlingszwiebeln
4 EL	Parmesankäse, gerieben
2 EL	Sonnenblumenkerne
2 TL	Salz
2 Msp.	Schwarzer Pfeffer
Gewürze:	
3 TL	Kurkuma
½ TL	Chili-Flocken
3 TL	Bockshornklee
alternativ:	
1-2 TL	Schabzigerklee
2 Msp.	Curry
1 TL	Zimt
	abgeriebene Wurzel von Galgant oder Ingwer



Arbeitsschritte:

1. Wirsing waschen, putzen, groben Strunk herausschneiden und in breite Streifen schneiden.
2. Möhren waschen, schälen, in feine Scheiben oder Streifen schneiden.
3. Zwiebeln schälen, in Würfel schneiden.
4. Rapsöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln darin andünsten. Nudeln, Möhren und Wirsing dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Gewürzen würzen und mit dem Wasser auffüllen.
5. Bei geschlossenem Topf leicht kochen lassen, je nach Garzeit der Nudeln 10 bis 15 Min.
6. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, in Ringe schneiden, kurz vor Ende der Garzeit dazugeben und unterrühren.
7. Petersilie waschen, putzen und fein schneiden.
8. Zum Anrichten den Eintopf mit Petersilie, Parmesankäse und Sonnenblumenkernen bestreuen.

Tipp:

Reste des Eintopfes schmecken mit etwas Zitronensaft abgeschmeckt auch kalt als Salat.

Nährwertberechnung pro Portion:

Energie (kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
382	18	12	50	9

Gemüse-Flammkuchen

Zutaten für 1 Blech (4 Portionen):

<u>Mengen</u>	<u>Lebensmittel</u>
	<u>Teig:</u>
3 EL	Rapsöl
1 Pr.	Salz
300 g	Dinkelvollkornmehl
10 g	frische Hefe
200 ml	Wasser
	<u>Belag:</u>
2	Möhren
2	rote Paprikaschoten
½ kleiner	Chinakohl
4	Frühlingszwiebeln
1 EL	Rapsöl
1 Stück	Ingwer (ca. 15 g)
½ Becher	Schmand
	Koriander, Salz, Pfeffer, Paprika, Kreuzkümmel

Arbeitsschritte:

1. Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben, verkneten und 15 Minuten gehen lassen.
2. Möhren schälen, in feine Streifen schneiden.
3. Paprika entkernen, in feine Scheiben schneiden.
4. Chinakohl waschen, in feine Streifen schneiden.
5. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
6. Ingwer schälen, in feine Würfel schneiden.
7. Rapsöl erhitzen und zuerst Ingwer und Möhren 10 Minuten dünsten. Anschließend Paprika und Chinakohl dazu geben und 5 Minuten dünsten.
8. Backblech ausfetten.
9. Teig dünn ausrollen und auf das Backblech geben. Schmand mit den Gewürzen verrühren und auf den Teig streichen. Gedünstetes Gemüse darauf verteilen. Bei 200°C 15 Minuten backen.



Tipp: Noch etwas Käse auf den Flammkuchen geben.

Nährwertberechnung pro Portion:

Energie (kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
457	11	21	55	9

Bunter Gemüsereis

Zutaten für 4 Portionen:

<u>Mengen</u>	<u>Lebensmittel</u>
500 ml	Gemüsebrühe
2	Möhren
200 g	Sellerie
1	Paprikaschote
100 g	Zuckerschoten
1 EL	Curry
200 g	Basmatireis
3 EL	Rosinen
1 TL	Kurkuma
5	grüne Kardamomkapseln
3	Zimtsplitter
20 g	Cranberries
20 g	gehackte Haselnüsse



Arbeitsschritte:

1. Möhren und Sellerie putzen, schälen und in Würfel schneiden.
2. Paprika entkernen, waschen und in kleine Würfel schneiden.
3. Zuckerschoten waschen und putzen.
4. Gemüsebrühe erhitzen.
5. Curry trocken in einer Pfanne rösten und mit der Brühe ablöschen.
6. Basmatireis, Rosinen und Kurkuma, Möhren, Sellerie und Paprikaschote zufügen. Kardamomkapseln und die Zimtsplitter in ein Säckchen (z.B. Teenetz oder -filter) füllen und ebenfalls dazu geben.
7. Reis kurz aufkochen und etwa 5 Minuten ziehen lassen. Cranberries und Zuckerschoten zufügen. Alles 10 Minuten ausquellen und mit Salz, Chilipulver abschmecken.
8. Mit gehackten Haselnüssen bestreut servieren.

Tipp: Wenn keine frischen Zuckerschoten zur Verfügung stehen, kann auf Erbsen ausgewichen werden.

Nährwertberechnung pro Portion:

Energie (kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
306	9	4	57	8

Orientalisches Wurzelgemüse mit Kurkumahirse

Zutaten für 4 Portionen:

<u>Mengen</u>	<u>Lebensmittel</u>
1 EL	Kurkuma
200 g	Hirse
400 ml	Wasser
4	Schalotten
1	Knoblauchzehe
400 g	Petersilienwurzel
300 g	Möhren
300 g	Pastinaken
2 EL	Rapsöl
Je 1-2 Msp.	Kurkuma, Kreuzkümmel, gemahl. Koriander, Salz, Pfeffer
2	Apfelsinen



Arbeitsschritte:

1. Kurkuma trocken in einer Pfanne rösten, bis er anfängt zu duften.
2. Hirse unterrühren, mit Wasser ablöschen und bei geringer Hitze etwa 10 Minuten garen und anschließend 15 Minuten ausquellen lassen.
3. Zwiebeln und Knoblauch putzen und vierteln.
4. Wurzelgemüse waschen, schälen und in 5 cm lange Stifte schneiden.
5. Rapsöl erhitzen, Zwiebeln zufügen, anschwitzen. Die Gewürze zufügen und kurz anrösten.
6. Wurzelgemüse zufügen und kurz mitschmoren.
7. Apfelsinen auspressen und die Hälfte des Saftes zu dem Gemüse geben. 10 Minuten garen.
8. Kurz vor dem Servieren restlichen Saft zufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwertberechnung pro Portion:

Energie (kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
250	6	7	48	10

Fruchtiger Steckrüben-Eintopf

Zutaten für 4 Portionen:

<u>Mengen</u>	<u>Lebensmittel</u>
800 g	Steckrüben
1 EL	Rapsöl
2 TL	Curry
300 ml	Wasser
1-2 EL	Rosinen oder
2-3	getrocknete
	Aprikosen-Hälften
150 g	Porree
1	Apfel
4 EL	saure Sahne
1 TL	Salz
½ TL	Pfeffer
2 Msp.	Piment
1 Msp.	Kreuzkümmel
	(Cumin)
8 Stiele	Petersilie

Arbeitsschritte:

1. Steckrüben schälen, waschen, in fingerdicke Stäbchen schneiden.
2. Rapsöl im Topf erhitzen, die Steckrüben darin anschwitzen.
3. Curry darüber stäuben, mit Wasser ablöschen, Rosinen oder Aprikosen in kleine Würfel geschnitten zugeben, ca.10 Min. leicht kochen lassen.
4. Porree der Länge nach durchschneiden, waschen, in feine Streifen schneiden, zugeben, mitgaren.
5. Apfel waschen, putzen, in Scheiben schneiden, zugeben.
6. Saure Sahne unterrühren, mit Salz, Pfeffer, Piment und Kreuzkümmel würzen.
7. Mit gehackter Petersilie bestreuen.



Tipp: Zum Eintopf passt ein Mettwürstchen oder eine Scheibe Kassler.

Nährwertberechnung pro Portion:

Energie (kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
167	4	10	15	6

Rote Linsen mit Tomaten und Bockshornklee

Zutaten für 4 Portionen:

<u>Mengen</u>	<u>Lebensmittel</u>
200 g	Rote Linsen
500 ml	Wasser
4	Tomaten
1 Bund	Koriander
½ TL	Bockshornklee
1 TL	Kurkuma
1 TL	gelbe Senfkörner
2	rote Chilischoten
2-3 TL	rote Currypaste
2 EL	Rapsöl
	Salz



Arbeitsschritte:

1. Linsen waschen und 8-10 Minuten in Wasser garen.
2. Tomaten waschen, putzen, grob würfeln.
3. Koriander waschen, trocken schütteln, fein schneiden.
4. Chili waschen, halbieren, die Kerne entfernen, Schote fein schneiden.
5. Öl in einem Topf erhitzen, die Senfkörner anbraten, bis sie platzen, dann den Bockshornklee mitrösten. Nicht verbrennen lassen!
6. Tomaten, Kurkuma, Currypaste, Chilischote zugeben und köcheln, bis die Tomaten weich sind.
7. Linsen zugeben. Die Konsistenz sollte suppenartig dick sein.
8. Abschmecken, den Koriander zugeben und servieren.

Tipp: Dazu passt Vollkornbrot.

Nährwertberechnung pro Portion:

Energie (kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
225	13	7	27	5

Würziges Blumenkohlcurry

Zutaten für 4 Portionen:

<u>Mengen</u>	<u>Lebensmittel</u>
1	Blumenkohl
1	Zwiebel
1 St.	Ingwer, 2 cm
1	rote Chilischote
1	Kardamomkapsel
½ TL	Fenchelsamen
1 TL	Koriandersamen
½ TL	gelbe Senfkörner
3 EL	Rapsöl
300 ml	Wasser
1	Zimtstange
2	Lorbeerblätter
1 TL	Kurkuma
350 g	Kirschtomaten
	Salz
	Pfeffer schwarz

Arbeitsschritte:

1. Blumenkohl putzen und in Röschen schneiden.
2. Zwiebel schälen, fein würfeln.
3. Ingwer schälen, in feine Streifen schneiden.
4. Chili waschen, halbieren, Kerne entfernen, fein schneiden.
5. Gewürze im Mörser grob zerkleinern.
6. Öl in einem Topf erhitzen, die Gewürze mit Zwiebeln, Ingwer und Chili kurz anschwitzen.
7. Blumenkohl, Wasser, Zimtstange, Lorbeerblätter und Kurkuma zufügen, 10 Minuten garen.
8. In der Zwischenzeit die Tomaten waschen.
9. Die Tomaten zugeben, 5 Minuten mit garen. Bei Bedarf noch Flüssigkeit zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Tipp: Curry ist in diesem Fall die Bezeichnung für einen Eintopf der asiatischen Küche. Basis ist eine würzige Soße mit vielen Gewürzen. Zutaten können Fleisch, Fisch und Gemüse sein.

Nährwertberechnung pro Portion:

Energie (kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
162	7	11	9	5

Fenchel-Frittata mit Linsen-Piment-Vinaigrette

Zutaten für 4 Portionen:

<u>Mengen</u>	<u>Lebensmittel</u>
	<u>Vinaigrette:</u>
75 g	grüne Linsen
300 ml	Wasser
2	Schalotten
5 EL	Olivenöl
1 EL	Zucker
4 EL	Weißweinessig
	Salz, Pfeffer
	<u>Frittata:</u>
2	Fenchelknollen
500 ml	Wasser
	Salz
½ Bund	Dill
75 g	Parmesan, gerieben
6	Eier
1 Msp.	Muskat
1 TL	Piment, gemahl.
1 EL	Olivenöl

Arbeitsschritte:

1. Linsen im Wasser ca. 25 Minuten bissfest garen.
2. Schalotten schälen, in feine Ringe schneiden, in 1 EL Öl anbraten.
3. Zucker darüber streuen und kurz karamellisieren. Mit Essig ablöschen und abschmecken.
4. Restliches Öl und die Linsen zugeben, eine Stunde ziehen lassen.
5. Fenchel waschen, putzen, halbieren und in feine Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser 8 Minuten garen.
6. Dill waschen, trocken schütteln, fein schneiden.
7. Fenchel abgießen, abkühlen lassen.
8. Eier mit den Gewürzen verquirlen, Käse, Dill und Fenchel unterheben.
9. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen und die Frittata stocken lassen. Nach 10 Minuten drehen und die andere Seite backen. Frittata in Stücke schneiden und mit Linsen-Vinaigrette servieren.



Tipp: Beim doppelten Rezept empfiehlt es sich, die Masse in der Fettpfanne im Ofen bei 180°C 10-15 Minuten stocken zu lassen.

Nährwertberechnung pro Portion:

Energie (kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
467	26	32	18	4

Buntes Pfannengemüse

Zutaten für 4 Portionen:

<u>Mengen</u>	<u>Lebensmittel</u>
300 g	Brokkoli
400 g	Blumenkohl
3	Möhren
2	Petersilienwurzeln
1	rote Paprika
2 EL	Rapsöl
100 ml	Gemüsebrühe
¼	Vanilleschote
je 2	Streifen Orangen- und Zitronenschale
4	Scheiben Ingwer Salz, Chiliflocken, Zimt

Arbeitsschritte:

1. Brokkoli und Blumenkohl waschen, putzen, in Röschen teilen. Stiele in feine Scheiben schneiden.
2. Möhren und Petersilienwurzel schälen, waschen, längs vierteln und in 4-6 cm lange Stücke schneiden.
3. Paprika halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden.
4. Öl erhitzen, Blumenkohl, Möhren und Petersilienwurzel darin andünsten, mit Gemüsebrühe ablöschen.
5. Aufgeschlitzte Vanilleschote, Zitronen- und Orangenschale, Ingwer, ein Stück Zimtrinde in ein Gewürzei geben. Gewürzei mit dem Brokkoli zu dem Gemüse geben und 10 Min. garen.
6. Paprika zufügen und nochmals 5 Minuten dünsten.
7. Gewürzei entfernen.
8. Gemüse mit Salz, Chiliflocken und Zimt abschmecken.



Tipp:

Dieses Gemüse ist geeignet zum Füllen eines Strudels oder von Crêpes.

Varianten:

Gedünsteten Fisch in Würfel schneiden und zugeben.

Gemüse kann je nach Jahreszeit verändert werden.

Nährwertberechnung pro Portion:

Energie (kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
103	3	6	3	8

Gurkensalat

Zutaten für 4 Portionen:

<u>Mengen</u>	<u>Lebensmittel</u>
1	Salatgurke
3 cm	großes Stück
	Ingwer
3 EL	Weißweinessig
4 EL	Rapsöl
½ TL	roter Pfeffer
je ¼ TL	schwarzer, weißer Pfeffer und Piment
etwas	Chilisalz
je ½ TL	Abrieb von einer Orangen- und Zitronenschale
½ EL	Zucker
1 EL	Dill (geschnitten)

Arbeitsschritte:

1. Gurke waschen und in feine Scheiben hobeln.
2. Ingwer schälen und fein raspeln
3. Weißweinessig, Öl, die Gewürze, Orangen- und Zitronenschale miteinander verrühren und über den Gurkensalat geben.

Tipp: Schmeckt gut zum Paprika-Pesto (S. 7) und Vollkornbrot.



Nährwertberechnung pro Portion:

Energie (kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
111	1	10	4	1

Gewürzmischungen

Zatar ist eine Gewürzmischung aus Nordafrika, dem Nahen Osten und der Türkei. Der Geschmack ist würzig, fein nussig.

Zatar

Zutaten:

<u>Mengen</u>	<u>Lebensmittel</u>
1 TL	geröstete Sesamsamen
1 TL	getrocknetes Bohnenkraut
1 TL	getrockneter Majoran
1 TL	getrockneter Oregano
1 TL	getrockneter Thymian
¼ TL	Koriander
2 Prisen	Chiliflocken

Arbeitsschritte:

1. Alle Zutaten mischen.
2. Pro Person wird ½ Teelöffel verwendet für Gemüse, Tomaten und Hülsenfrüchte sowie zum Verfeinern von Dips.

Tipp: 1 EL Zatar mit 2 EL Rapsöl verrühren, salzen und mit Fladenbrot dippen oder auf das Fladenbrot streichen.

Currymischungen gibt es viele. Der Madras-Curry ist ein Klassiker unter den Mischungen. Der Name stammt von der indischen Stadt Madras. Er hat einen fruchtig - frischen Geschmack.

Madras-Curry

Zutaten:

<u>Mengen</u>	<u>Lebensmittel</u>
1 EL	Kurkuma
1 EL	Koriander
1 EL	Kreuzkümmel
½ TL	Bockshornklee
½ TL	Senfmehl
½ TL	schwarzer Pfeffer
½ TL	Ingwer
½ TL	Zimt
½ TL	Paprika
¼ TL	Chiliflocken

Arbeitsschritte:

1. Alle Zutaten miteinander mischen.
2. Je nach Zubereitung ½ bis 1TL verwenden.
3. Madras-Curry erst Ende der Garzeit zum Gericht geben.

Tipp: Für Dips und Soßen das Currypulver erst in wenig heißem Wasser 1 Minute quellen lassen.

Galgant-Mischung

Zutaten:

<u>Mengen</u>	<u>Lebensmittel</u>
4 TL	Galgant
2 TL	Pfeffer
1 TL	Salz

Arbeitsschritte:

1. Alle Zutaten miteinander mischen.
2. Zum Würzen $\frac{1}{2}$ bis 1 Teelöffel der Mischung verwenden.

Diese Mischung ist ideal zum Würzen von Wurzelgemüse. Sie hebt den Eigengeschmack des Gemüses hervor.

Rote Currypaste

Zutaten für ein Glas (200 ml):

<u>Mengen</u>	<u>Lebensmittel</u>
7 rote	Chilischoten
1 TL	Salz
2 TL	Kreuzkümmel
2 TL	Koriandersamen
3	Schalotten
4	Knoblauchzehen
1	Limette
2	
Stangen	Zitronengras
20 g	frischer Ingwer
2 EL	Rapsöl

Arbeitsschritte:

1. Chilischoten, entkernen und 1 Minute in kochendem Salzwasser garen.
2. Kreuzkümmel und Koriandersamen in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen und im Mörser fein zerstoßen.
3. Schalotten und Knoblauchzehen schälen und grob würfeln.
4. Limettenschale fein abreiben. Zitronengras putzen und grob zerkleinern.
5. Ingwer schälen und würfeln.
6. Alle Zutaten in den Blitzhacker geben. Öl, Salz und 30 ml Wasser zufügen und fein pürieren.
7. Currypaste in ein sauberes Glas abfüllen und innerhalb einer Woche verbrauchen.

Tipp: Die Paste lässt sich auch einfrieren.

Kontakt:

DLR Westerwald-Osteifel
Bahnhofstr. 32
56410 Montabaur
Tel.: 02602 / 9228-0

DLR Eifel
Westpark 11
54634 Bitburg
Tel.: 06561 / 9480-0

DLR Rheinpfalz
Breitenweg 71
67435 Neustadt
Tel.: 06321 / 671-0

DLR Mosel
Görresstr. 10
54470 Bernkastel-Kues
Tel.: 06531 / 956-0

DLR Rheinhessen-Nahe-Hunsrück
Rüdesheimer Str. 60-68
55545 Bad Kreuznach
Tel.: 0671 / 820-0

DLR Westpfalz
Neumühle 8
67728 Münchweiler/Alsenz
Tel.: 06302 / 9216-0

Internet: www.ernaehrungsberatung.rlp.de

E-Mail: ernaehrungsberatung@dlr.rlp.de