



Rheinland-Pfalz

Dienstleistungszentren  
Ländlicher Raum

# FIT IM UMGANG MIT LEBENSMITTELN

Gute Ideen für jeden Tag



© Fotolia

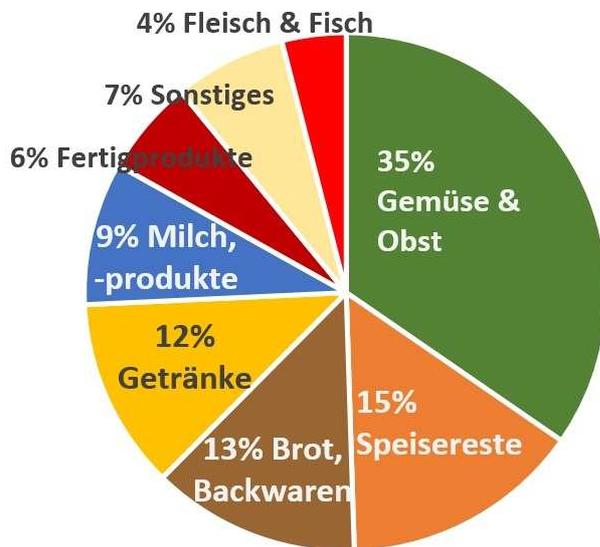
## Inhalt

	<b>Seite</b>
Ursachen für Lebensmittelverschwendung	3
Einkäufe klug planen	4
Haltbarkeit überprüfen	4
Der Basisvorrat	5
Ordnung im Kühlschrank – Was gehört wohin?	6
Wertschätzung statt Gedankenlosigkeit	7
<b>Rezepte *</b>	
<b><i>Das Beste für Reste</i></b>	
Reste kreativ verwerten – Anregungen	8
Bunter Salatmix mit Kartoffeln	9
Kartoffelhörnchen	10
Kartoffel-Hafer-Knödel mit Lauchgemüse	11
Brotsalat mit Feta und Olivenöl	12
Gemüse-Paella	13
Himbeer-Nudel-Dessert	14
Birnen-Tiramisu	15
<b><i>Keine Angst vor großen Köpfen</i></b>	
Warenkunde: Weißkohl und Blumenkohl	16
Weißkohlsalat Valentina	17
Kartoffeln-Blumenkohlgemüse indische Art	18
Blumenkohlsalat mit Apfel, Warenkunde Walnüsse	19
Blumenkohlsuppe mit Schinkenstreifen	20
<b><i>Auf die Schnelle leckere Gerichte zaubern</i></b>	
Möhren-Ingwer-Suppe	21
Kartoffel-Spitzkohl-Potpourri mit Meerrettich	22
Bulgur-Gemüse-Pfanne	23
Lachsfilet mit frischen Kräutern an Riesling	24
Scharfer Honig-Spitzkohl	25
Chicoree-Schinken-Pfanne	26
Couscous-Dessert, Warenkunde Couscous und Bulgur	27
Ernährungsberatung Rheinland-Pfalz – Kontaktadressen	28

\* Nährwertberechnungen basierend auf: DGE-PC professional, Version 4.2

## Ursachen für Lebensmittelverschwendung

In allen Bereichen - von der Landwirtschaft über die Lebensmittelverarbeitung bis hin zum Konsumenten - werden Nahrungsmittel weggeworfen. 2020 betrug die Gesamtabfallmenge rund 11 Millionen Tonnen. Rund 60 % der Lebensmittelabfälle werden von Privathaushalten entsorgt.



Ungerechnet wirft jeder Deutsche im Jahresdurchschnitt 78 kg Nahrungsmittel weg. Knapp die Hälfte davon könnte vermieden werden.

Quellen: BMEL 2023, Thünen Report 71, 2019

### Zuhause landen Nahrungsmittel im Mülleimer...

- ... weil zu viel oder zu große Gebinde eingekauft werden.
- ... weil sie falsch gelagert werden.
- ... weil sie das Mindesthaltbarkeitsdatum erreichen und irrtümlich für nicht mehr genießbar gehalten werden.
- ... weil sie faule Stellen haben oder schimmelig sind.
- ... weil zu viel gekocht wird und Reste nicht weiter verwendet werden.

### AKTIV werden

Im privaten Haushalt gibt es viele Möglichkeiten, eine Verschwendung von Lebensmitteln zu vermeiden. Die effektivsten Wege sind eine gute Einkaufsplanung und eine sachgerechte Aufbewahrung der Lebensmittel.

Der sorgsame Umgang mit Lebensmitteln ist ein Beitrag zu einem nachhaltigen zukunftsfähigen Ernährungsverhalten.

## Einkäufe klug planen

Die wichtigsten Tipps für einen bedarfsgerechten Einkauf:

- Mahlzeiten planen
- Vor dem Einkauf überlegen, welche Lebensmittel noch vorhanden sind und verwendet werden können
- Notizen für den Einkauf machen
- Nicht von Sonderangeboten und Großpackungen verleiten lassen
- Nie hungrig einkaufen gehen

## Haltbarkeit überprüfen

Das **Mindesthaltbarkeitsdatum** (MHD) eines Lebensmittels ist das Datum, bis zu dem dieses Lebensmittel unter bestimmten Aufbewahrungsbedingungen seine spezifischen Eigenschaften behält. Der Verbraucher muss nach Ablauf der Mindesthaltbarkeit damit rechnen, dass das Lebensmittel nicht mehr voll seiner Erwartung entspricht. Denkbar sind beispielsweise Veränderungen des Aromas oder der Konsistenz.

Viele Lebensmittel können auch nach Ablauf des MHD ohne Bedenken verzehrt werden. Dazu gehören Joghurt, Quark, Brot, Nudeln und vieles mehr. Machen Sie im Zweifelsfall den „Auge-Nase-Zunge-Test“ und prüfen Sie: Sieht das Lebensmittel aus wie gewohnt? Riecht das Lebensmittel einwandfrei? Schmeckt das Lebensmittel normal (vorsichtig eine kleine Menge kosten). Wenn alles stimmt, können Sie das Lebensmittel in der Regel essen.

Das **Verbrauchsdatum** ist das Datum, ab dem leicht verderbliche Lebensmittel (z. B. Hackfleisch, rohes Geflügelfleisch, geschnittener Blattsalat) bereits nach kurzer Zeit eine unmittelbare Gefahr für die Gesundheit darstellen können. Sie dürfen nach Ablauf des Verbrauchsdatums nicht mehr verkauft und sollten dann auch nicht verzehrt werden.

## Der Basisvorrat

Wenige Grundnahrungsmittel und frische Produkte reichen für leckere Gerichte aus. Legen Sie einen Basisvorrat für Ihren Haushalt an. Das sind die wichtigsten Produkte, mit denen Sie immer schnell ein schmackhaftes Essen auf den Tisch bringen können. Dazu gehören in Abstimmung mit den persönlichen Vorlieben...

### Frisches

- Äpfel
- Möhren
- Lauch
- Kartoffeln
- Zwiebeln
- Zitronen
- ...

### Im Kühlschrank

- Milch
- Joghurt, Quark
- Käse
- Butter
- Eier
- Wurst
- ...

### Tiefgekühltes

- Gemüse wie Blattspinat, Broccoli, Erbsen,...
- Fischfilet
- Hackfleisch
- geschnittenes Brot, Brötchen
- ...

### Trockenware

- Mehl
- Haferflocken
- Reis, Nudeln
- Hülsenfrüchte
- Zucker, Salz
- Kaffee, Tee, Kakao
- ...

### Konserven

- Gurken
- Sauerkraut
- Dosentomaten
- Obst in Gläsern/ Dosen
- Würstchen
- Fischkonserven
- ...

### Saucen-Basics

- Rapsöl
- Essig
- Tomatenmark
- ...

### Sonstiges

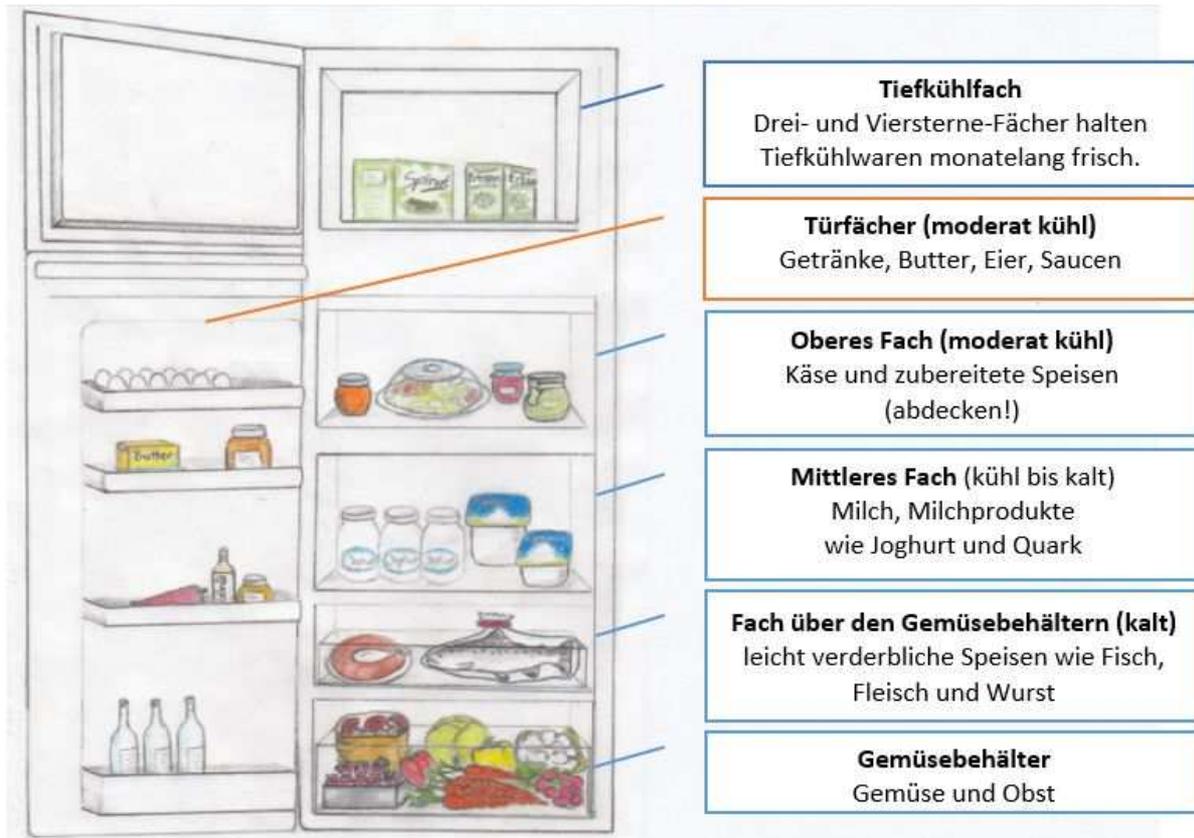
- H-Milch
- Mineralwasser
- ...

### Gewürzrepertoire

- Pfeffer, Paprika, Curry
- Zimt, Nelken, Muskat
- Trockenkräuter
- Lorbeerblätter
- ...

👉 Tipps für einen persönlichen „Notvorrat“ gibt es unter [www.ernaehrungsvorsorge.de](http://www.ernaehrungsvorsorge.de)

## Ordnung im Kühlschrank – Was gehört wohin?



© MKUEM

Oben ist es im Kühlschrank wärmer als unten, denn kalte Luft sinkt ab. Im obersten Fach sollten es ungefähr 8-9 °C, in der Mitte 5 °C und unten nur 2-3 °C sein. Am wärmsten ist es mit etwa 9 °C in den Türfächern und im Gemüsefach. In Mehrzonen-Kühlschränken können die Temperaturen lebensmittelspezifisch eingestellt werden.

### Weitere Tipps:

- Kühlkette nicht unterbrechen, d.h. bei sommerlichen Temperaturen mit einer Kühlbox einkaufen gehen. Die Zutaten zu Hause sofort einlagern.
- Fisch, Fleischerzeugnisse oder Käse nach dem Einkauf aus Tüten oder Einwickelpapier nehmen und in verschließbaren Behältern lagern.
- Nicht alle Obst- und Gemüsearten eignen sich für den Kühlschrank, z.B. sind Bananen, Zucchini, Paprika oder Kartoffeln kälteempfindlich.

## Wertschätzung statt Gedankenlosigkeit

Lebensmittel sind jederzeit verfügbar und das oftmals zu einem Preis, der relativ niedrig ist. Was wenig kostet, ist auch wenig wert und wird leicht(er) weggeworfen.

Unsere Lebensmittel werden mit viel Aufwand und nach höchsten Standards produziert. Doch der Umgang mit ihnen ist oft gedankenlos.

Wer weiß, woher ein Lebensmittel stammt, wie es angebaut und erzeugt wird, geht mit Lebensmitteln bewusster um und bringt ihnen eine höhere Wertschätzung entgegen. Landwirtschaftliche Hofläden oder Wochenmärkte bieten gute Gelegenheiten, den Kontakt zum Ursprung der Produkte zu finden.

Aber auch die Weiterverwendung angebrochener Packungen und der Reste vom Vortag sind Beiträge zur Nachhaltigkeit und Wertschätzung von Lebensmitteln, die jeder ohne großen Aufwand leisten kann. Diese Broschüre möchte Ihnen dazu Ideen und Tipps liefern.

Weiterführende Informationen unter

- [www.fze.rlp.de/ernaehrungsberatung](http://www.fze.rlp.de/ernaehrungsberatung)
- [www.mkuem.rlp.de](http://www.mkuem.rlp.de)
- [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)
- [www.bmel.de](http://www.bmel.de)  
(hier: Ernährung/ Lebensmittelverschwendung)
- [www.zugutfuerdietonne.de](http://www.zugutfuerdietonne.de)

**Beste Reste-Rezepte**

👉 Die *Zu gut für die Tonne!* – App  
unter [www.zugutfuerdietonne.de/app](http://www.zugutfuerdietonne.de/app)



Zu gut für die Tonne! – App

Bild: BMEL

## Das Beste für Reste

Lebensmittelrest	Reste kreativ verwerten
Brot, Brötchen, Baguette, Vollkornbrot	Paniermehl, süße Aufläufe, „Arme (Rostige) Ritter“, Brotsuppen, Semmelknödel, Croutons – <u>Tipp</u> : Brotwürfel in Rapsöl knusprig rösten, kühl lagern Brotsalat (Rezept S. 12)
Nudeln	Nudelpfanne mit Ei, Auflauf, mit Käse überbacken süße Nachspeisen (Rezept S. 14)
Kartoffeln	Bratkartoffeln, Kartoffelauflauf, Kartoffelknödel, Bunter Salatmix mit Kartoffeln (Rezept S. 9 )
Püree	Kartoffelplätzchen, Herzoginkartoffeln
Reis	mit Soße, als Suppeneinlage, Reispfanne mit Ei, Reissalat
Gemüsereste	Suppen-/ Soßenzutat, Aufläufe, Wok-Gerichte, , Salatkomponenten, Belag für Pizza oder Toasts, Gemüsetarts, Pfannkuchenfüllungen, Gemüse im Teigmantel, Gemüsepaella (Rezept S. 13)
Obst	Fruchtaufstrich, Marmelade, Milch-Shakes, Kuchen / Muffins, Kompott, Obstsalat
sehr reifes Obst	Smoothie (Fruchtmark)
überreife Bananen	Bananenquark oder -milch, Bananeneis Bananenkuchen oder Muffins
Käse	Käsesoße
Quark	Dip zur Rohkost kleine Mengen in Flammeri gerührt
Frikadellen/Schnitzel	als Burger, in Scheiben als Brotbelag Frikadelle gewürfelt als Suppeneinlage
Braten Geflügelfleisch	kalter Aufschnitt als Brotbelag Fleischsalat oder Ragout im Reiserand
Gulasch/ Geschnetzeltes	Pastasoße mit Tomaten/Gemüse mit Kartoffeln/Nudeln/Reis als Auflauf
Bratwurst	in Scheibchen kalt als Brotbelag oder für die Pastasoße oder als Currywurst
Fischfilet	Fischsalat
Räucherfisch	Brotaufstrich, Salat, Suppeneinlage
hartgekochte Eier	Eiersalat, gefüllte Eier Eier in Schnittlauchsoße, klein gehackt als Suppeneinlage
Senf	Salatdressing, <u>Tipp</u> : alle Dressing-Zutaten im Senfglas gut schütteln, dann über den Salat geben.

## Reste kreativ verwerten:

### Bunter Salatmix mit Kartoffeln

#### Zutaten für 4 Portionen

150 g	Blattsalate der Saison
200 g	Pell- oder Salzkartoffeln
250 g	verschiedene Gemüsesorten
100 g	Champignons
2 EL	Maiskörner (Konserve)
60 g	Kochschinken
40 g	Gouda in Scheiben
1 große	Zwiebel
2	Eier, hart gekocht
2 EL	Rapsöl
2-3 EL	Wasser
½ TL	Meerrettich
½ TL	Senf
1 TL	Ahornsirup
2-3 EL	Kräuter, gemischt Salz, Pfeffer

#### Arbeitsschritte

1. Salat putzen und waschen.
2. Gemüse waschen, putzen und kleinschneiden.
3. Pilze putzen.
4. Gegarte Kartoffeln und Champignons in Scheiben schneiden.
5. Schinken und Gouda aufeinanderlegen, fest zusammenrollen, in feine Ringe schneiden.
6. Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden. Die Eier achteln.
7. Marinade herstellen. Kartoffeln, Gemüse und Salat hinein geben und mischen.
8. Salat auf vier Teller verteilen, Mais, Zwiebelringe, Eierspalten und Schinken-Käse-Röllchen auf den Tellern anrichten, servieren.

Tipp: Der Salat kann durch Zugabe unterschiedlicher Lebensmittel in seiner Geschmacksrichtung flexibel variiert werden:

- deftig mit Essiggurken, Radieschen, Frühlingszwiebeln
- mediterran mit Feta, Oliven, Sardellen oder Thunfisch und etwas Pesto in einer Olivenölmarinade.

Beilage: Vollkornbaguette oder Fladenbrot

Nährwertberechnung (ohne Beilage)

pro Portion:

Energie	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß	Ballaststoffe
229 kcal	13,9 g	12,8 g	14 g	5,3 g

# Kartoffelhörnchen

## Zutaten für 8 Hörnchen

250 g	Kartoffeln, gekocht
300 g	Mehl, Type 1050
1 Päck.	Backpulver
100 g	Zucker
1 Prise	Salz
1 Päck.	Vanillezucker
1	Ei
65 g	Butter
	Johannisbeergelee oder Marzipan
	Puderzucker

## Arbeitsschritte

1. Kartoffeln zerdrücken und mit allen Zutaten bis einschließlich der Butter zu einem Knetteig verarbeiten.
2. Bei Bedarf etwas Mehl zufügen.
3. Runde Teigplatte mit 28 cm Durchmesser ausrollen, in Achtel teilen.
4. Auf das breite Ende der Achtel jeweils etwas Gelee oder Marzipan geben. Vom breiten Ende her aufrollen, so dass die Spitze nach oben kommt.
5. Backblech mit Backpapier auslegen.
6. Die Hörnchen auf das Blech geben und bei 200° C 15 bis 20 Minuten backen.
7. Nach dem Abkühlen mit Puderzucker bestäuben.

## Nährwertberechnung

pro Hörnchen:

Energie	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß	Ballaststoffe
281 kcal	46,5 g	8 g	5,2 g	2,2 g

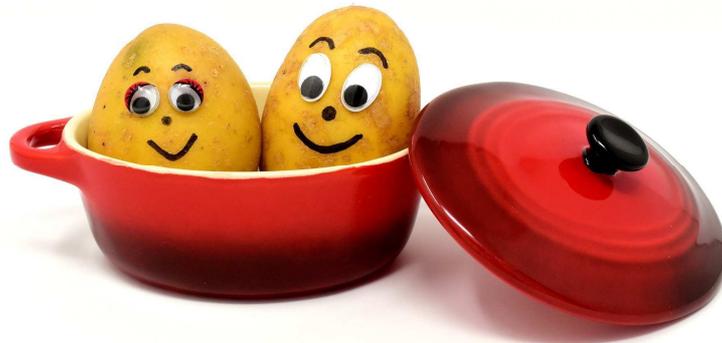


Bild: Pixabay

## Kartoffel-Hafer-Knödel mit Lauchgemüse

### Zutaten für 4 Portionen

700 g	Kartoffeln, gekocht
2	Eier
½ Bund	Petersilie
150 g	grobes Haferschrot
	Salz
	Muskat
3 l	Salzwasser
2	Zwiebeln
600 g	Lauch
1 EL	Rapsöl
200 ml	Gemüsebrühe
50 ml	Sahne

### Arbeitsschritte

1. Kartoffeln mit dem Stampfer oder der Reibe fein zerkleinern.
2. Eier zugeben.
3. Petersilie waschen, fein hacken, zugeben und mischen. Mit Salz und Muskat würzen.
4. Soviel Haferschrot unterkneten, dass der Teig gut formbar ist.
5. Mit dem Esslöffel Teig abstechen und Knödel formen.
6. Im leicht siedenden Salzwasser garen. Die Knödel sind gar, wenn sie vom Boden aufsteigen.
7. In der Zwischenzeit Zwiebeln und Lauch putzen. Die Zwiebeln fein würfeln und den Lauch in sehr feine Ringe schneiden.
8. Das Gemüse in Rapsöl andüsten, würzen, mit Brühe und Sahne ablöschen, garen.
9. Die abgetropften Knödel mit dem Gemüse servieren.

Tipp: Haferflocken können das Schrot ersetzen.

### Nährwertberechnung

pro Portion:

Energie	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß	Ballaststoffe
403 kcal	55 g	12,9 g	15,7 g	10

## Brotsalat mit Feta und Oliven

### Zutaten für 4 Portionen

3 EL	Balsamico-Essig, weiß
½ TL	Zucker
	Salz
	Pfeffer
1 Msp.	Cayennepfeffer
2 EL	Rapsöl
5	Lauchzwiebeln
400 g	Tomaten
150 g	weiße Bohnen (Konserve)
80 g	schwarze Oliven
80 g	Schafskäse
1 Bund	Petersilie
2 Zweige	Rosmarin
250 g	trockenes Brot
1	Knoblauchzehe
1 EL	Rapsöl

### Arbeitsschritte

1. Die Gewürze mit Essig und Öl in einer Schüssel verrühren.
2. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden.
3. Tomaten waschen, Blütenansatz entfernen und in Viertel schneiden.
4. Bohnen abgießen.
5. Käse in Würfel schneiden und alles mit den Oliven in die Schüssel geben.
6. Petersilie waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Vom Rosmarin die Nadeln abzupfen. Die Kräuter in die Marinade geben.
7. Brot in Würfel schneiden.
8. Knoblauch schälen und fein hacken.
8. Brot und Knoblauch mit Öl in einer beschichteten Pfanne knusprig braten und zu dem Salat geben.

Tipp: Anstatt Rapsöl kann auch Olivenöl verwendet werden.

### Nährwertberechnung

pro Portion:

Energie	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß	Ballaststoffe
379 kcal	39,4 g	19,3 g	10,6 g	7 g

## Gemüse-Paella

### Zutaten für 4 Portionen

1	Kohlrabi
2	Möhren
1	rote Paprika
2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
10	Kirschtomaten
2 EL	Rapsöl
250 g	Risotto- oder Paellareis
1 TL	Paprikapulver, rosenscharf
500 ml	Gemüsebrühe
	Salz
	Pfeffer
½	Zitrone
150 g	Joghurt
2 TL	Paprikapulver, edelsüß
2	Frühlingszwiebeln

### Arbeitsschritte

1. Gemüse putzen, waschen, zerkleinern.
2. Öl erhitzen, Gemüse darin andünsten.
3. Reis und Gewürze zugeben, weiterdünsten.
4. Mit Brühe auffüllen und zum Kochen bringen. Herd herunterschalten und den Reis auf kleinster Stufe (2 von 9) mit geschlossenem Deckel gar ziehen lassen. Nach 10 Minuten die Tomaten auf den Reis legen und weitere 10 Minuten garen.
5. Inzwischen Zitrone auspressen, mit Joghurt und dem edelsüßen Paprikapulver verrühren.
6. Frühlingszwiebeln putzen, in sehr feine Ringe schneiden und unter die fertig gegarte Reispfanne rühren.
7. Mit Paprikajoghurt servieren.

Tipp: Die Gemüse können je nach vorhandenen Resten beliebig ausgetauscht werden.

### Nährwertberechnung

pro Portion:

Energie	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß	Ballaststoffe
349 kcal	58,8 g	8,3 g	8,2 g	5,1 g

## Himbeer-Nudel-Dessert

### Zutaten für 4 Portionen

250 g	Nudeln, gegart (kalt)
500 g	Himbeeren
20 g	Puderzucker
1 TL	Zitronensaft
2 EL	Mandelsplitter
2 EL	Himbeersirup

### Arbeitsschritte

1. Ein Drittel der Himbeeren mit dem Löffel durch ein Sieb streichen. Das Püree in einem Topf auffangen.
2. Restliche Himbeeren mit den kalten Nudeln vom Vortag mischen.
3. Püree mit Zucker unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten köcheln, Zitronensaft zugeben.
4. Mandelsplitter goldbraun rösten.
5. Sauce mit dem Sirup abschmecken, über die Nudeln geben, mit Mandelsplittern bestreut servieren.

Tipp: Es kann nahezu jede süße, reife Beerensorte verwendet werden.

Besonders geeignet sind Erdbeeren und Brombeeren.

Wird das Rezept für Erwachsene zubereitet, kann der Sirup durch den entsprechenden Likör ersetzt werden.

### Nährwertberechnung

pro Portion:

Energie	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß	Ballaststoffe
240 kcal	35,4 g	5,3 g	6,9 g	11,1 g

## Birnen-Tiramisu

### Zutaten für 6 Portionen

100 g	Keksreste
125 ml	starker Kaffee
500 g	Birnen
50 ml	Wasser
200 g	Schmand
250 g	Magerquark
150 g	Joghurt, natur
50 g	Puderzucker
1 TL	Kakaopulver



Bild: Pixabay

### Arbeitsschritte

1. Kekse in eine Glasschüssel geben, mit Kaffee beträufeln.
2. Birnen schälen, Kerngehäuse entfernen, in Würfel schneiden und mit dem Wasser 5-10 Minuten dünsten.
3. Birnenwürfel auf den Keksen verteilen.
4. Schmand, Magerquark und Joghurt verrühren und mit Puderzucker abschmecken.
5. Schmand-Quarkmasse auf den Birnen verteilen, mit Kakaopulver bestäuben und servieren.

Tipp: Wird das Rezept für Kinder zubereitet, kann der Kaffee durch Apfelsaft ausgetauscht werden. Das Tiramisu eignet sich gut zur Verwertung von trockenen Kuchenresten oder Weihnachtsgebäck.

### Nährwertberechnung

pro Portion:

Energie	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß	Ballaststoffe
279 kcal	32,6 g	12,4 g	9,0 g	2,9 g

## Keine Angst vor großen Köpfen

Zur Kohlfamilie gehören zahlreiche Gemüsearten wie Weißkohl, Rotkohl, Rosenkohl, Wirsing, Kohlrabi, Blumenkohl oder Brokkoli. Seinen typischen Geschmack verdankt der Kohl bestimmten Inhaltsstoffen: den Glucosinolaten, auch Senföle genannt. Hinter diesem Begriff verbirgt sich eine Gruppe sekundärer Pflanzenstoffe mit gesundheitsfördernden Eigenschaften. Sie wirken bakterizid, stärken das Immunsystem und senken das Krebsrisiko.

Kohl lässt sich als Gemüse, Suppe, Salat, Rohkost, Auflauf oder Eintopf zubereiten. Die Köpfe können problemlos einige Zeit gelagert werden, so dass auch kleine Haushalte die Möglichkeit haben, aus einem „großen“ Kohlkopf an zwei oder drei Tagen verschiedene Gerichte zuzubereiten. In dieser Broschüre finden Sie Anregungen, die „großen Köpfe“ - Weißkohl und Blumenkohl - vielfältig zuzubereiten.

### Weißkohl

Weißkohl gilt als „urdeutsches“ Gemüse. Eine besondere Spielart ist der Spitzkohl mit einem etwas kleineren, kegelförmigen, nicht ganz so festen Kopf. Er hat eine feinere Struktur, ist zarter und daher für frische Salate besonders geeignet. In Deutschland wird Krautsalat typischerweise aus Weißkohl hergestellt. Dafür wird das Gemüse fein gehobelt, geschnitten oder geraspelt. Dann in einer Schüssel mit etwas Salz 2 bis 3 Minuten kräftig gestampft. Das Ganze wird mit einer Essig-Öl-Marinade abgeschmeckt und mit Zwiebeln ergänzt. Beliebte Zutaten sind außerdem Äpfel, Birnen, Backpflaumen und Walnüsse.

### Blumenkohl

Die „Blume“ ist der fleischverdickte, noch nicht voll entwickelte Blütenstand. Da der Blumenkohl durch seine dicken grünen Blätter geschützt wird, kann kein Sonnenlicht auf die Blütenknospen scheinen und sich kein Chlorophyll bilden. Sie bleiben weiß. In anderen Ländern sind auch farbige Sorten beliebt, die unter Lichteinwirkung grüne, gelbe und violette Röschen bilden können. Zunehmender Beliebtheit erfreut sich der grüne Romanesco, eine Kreuzung von wildem Blumenkohl und Broccoli.

Blumenkohl mit einer hohen Qualität erkennt man an festen Köpfen, die eine noch geschlossene Struktur aufweisen. Gelbe Flecken oder gar Knospen sind ein Zeichen für mangelnde Frische.

Man entfernt zuerst die grünen Hüllblätter, unter denen sich häufig Erdreste und nicht selten auch Insekten sammeln. Anschließend kann der Blumenkohl mit lauwarmem Wasser gereinigt und je nach Rezept weiter verarbeitet werden. Erfrischend ist Blumenkohl-Rohkost, dazu wird er auf einem Hobel oder mit der Küchenmaschine grob zerkleinert und mit weiteren Zutaten und einer Marinade vermischt.

## Weißkohlsalat Valentina

Zutaten für 5-6 Gläser à 450 ml

1,5 l	Wasser
150 g	Zucker
100 ml	Essigessenz
2-3 EL	grobes Salz
2	Lorbeerblätter
2	Knoblauchzehen
1,5 kg	Weißkohl
1	rote Paprika
1	gelbe Paprika
1	grüne Paprika
5 – 6	Möhren
70 g	Rapsöl

Arbeitsschritte

1. Einen Sud herstellen, 10 Minuten kochen lassen.
2. Knoblauch schälen, fein würfeln.
3. Das Gemüse waschen und putzen.
4. Weißkohl und Paprika in sehr feine Streifen schneiden. In den kochenden Sud geben, einmal aufkochen lassen, von der Kochstelle nehmen.
5. Möhren mittelfein raspeln.
6. Gemüse aus dem Sud nehmen und in einer Schüssel mit Möhren und Rapsöl mischen.
7. Nach dem Erkalten den Salat in Schraubdeckelgläser füllen, mit Sud auffüllen und die Gläser schließen.

Tipp: Der Salat hält sich in den geschlossenen Gläsern im Kühlschrank 2 bis 3 Wochen.

## Nährwertberechnung

je 100 g:

Energie	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß	Ballaststoffe
43,1 kcal	6 g	1,7 g	7,4 g	1,9 g

## Kartoffel–Blumenkohlgemüse indische Art

### Zutaten für 4 Portionen

2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
800 g	Kartoffeln
800 g	Blumenkohl
1	grüne Chilischote
2 EL	Rapsöl
1 TL	Senfkörner
1 TL	Kreuzkümmel
3 TL	Curry
	Salz
	Pfeffer
450 ml	Gemüsebrühe
350 ml	Milch, 3,5 % Fett
½	Zitrone
3 Stiele	Koriander, frisch

### Arbeitsschritte

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Kartoffeln schälen, waschen und in 3 cm große Würfel schneiden.
2. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen.
3. Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und fein hacken.
4. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch dünsten. Kartoffeln und Blumenkohl zufügen und kurz mit anbraten.
5. Chili, Senfkörner, Kreuzkümmel und Currypulver dazu geben, alles kurz dünsten und mit Pfeffer und Salz würzen.
6. Mit Brühe und Milch ablöschen. Aufkochen lassen, anschließend bei kleiner Hitze zugedeckt 15 Minuten garen.
7. Zitrone auspressen. Den Koriander waschen, fein hacken.
8. Gemüse mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken.

### Nährwertberechnung

pro Portion:

Energie	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß	Ballaststoffe
326 kcal	42,6 g	10,5 g	13,2 g	11,1 g

## Blumenkohlsalat mit Apfel

### Zutaten für 4 Portionen

1	Zitrone
150 g	Joghurt, 1,5% Fett
2 EL	Apfelessig
	Salz
	Pfeffer
	Curry
1 TL	Honig oder Zucker
3 EL	Walnussöl
2	rote Äpfel
800 g	Blumenkohl
40 g	Walnüsse, gehackt

### Arbeitsschritte

1. Zitrone auspressen, mit Joghurt, Honig und den Gewürzen verrühren, Öl unterschlagen.
2. Äpfel waschen, entkernen, mit der Schale in feine Stifte schneiden, sofort in das Dressing geben.
3. Blumenkohl waschen, putzen, grob hobeln. Ebenfalls in das Dressing geben, gut durchmischen und 30 Minuten ziehen lassen.
4. Abschmecken und mit Walnüssen bestreut servieren.

Tipp: Anstatt Walnussöl kann auch Rapsöl verwendet werden.

### Nährwertberechnung

pro Portion:

Energie	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß	Ballaststoffe
221 kcal	13,3 g	14,8 g	5,0 g	4,2 g

Die Zugabe der gehackten Walnüsse verleiht dem Salat eine aparte Geschmacksnote.

Zudem zeichnen sich Walnüsse, ebenso wie das Walnussöl, durch ihren hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren aus. Omega-3-Fettsäuren unterstützen die Herzgesundheit, sie fördern die Fließeigenschaften des Blutes und wirken günstig gegenüber Entzündungsreaktionen im Körper.

Außerdem leisten Walnüsse einen guten Beitrag zur Deckung des Bedarfs an B-Vitaminen sowie an verschiedenen Mineralstoffen und Spurenelementen wie Magnesium, Eisen oder Zink.

## Blumenkohlsuppe mit Schinkenstreifen

### Zutaten für 4 Portionen

800 g	Blumenkohl
$\frac{3}{4}$ l	Hühnerbrühe
$\frac{1}{4}$ l	Milch
	Salz
	Pfeffer
	Muskat
100 g	roher Schinken
$\frac{1}{2}$ Bund	Dill
50 g	Walnüsse, gehackt

### Arbeitsschritte

1. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen.
2. Brühe und Milch zum Kochen bringen, leicht würzen. Röschen darin 10 bis 15 Minuten garen.
3. In der Zwischenzeit Dill waschen, trocken schütteln und fein schneiden.
4. Einige Röschen aus dem Topf nehmen, zur Seite legen.
5. Suppe leicht pürieren bis die gewünschte Sämigkeit erreicht ist.
6. Den Schinken in feine Streifen schneiden und mit den restlichen Röschen in die Suppe geben.
7. Mit Dill nach Belieben abschmecken.
8. Mit Nüssen bestreut servieren.

Tipp: Die Suppe bietet sich als Vorspeise an. Zusammen mit 1 bis 2 Scheiben Vollkornbrot ist sie eine leichte Hauptmahlzeit.

Beilage: Vollkornbrot

### Nährwertberechnung (ohne Beilage)

pro Portion:

Energie	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß	Ballaststoffe
203 kcal	9,7 g	11,8 g	14,1 g	6,6 g

## Auf die Schnelle leckere Gerichte zaubern

### Möhren–Ingwer-Suppe

#### Zutaten für 4 Portionen

600 g	Möhren
50 g	Ingwer
1	Zwiebel
2 EL	Rapsöl
1 l	Gemüsebrühe
1	Zitrone
	Salz
	Pfeffer
1 kleine	Möhre
100 ml	Schlagsahne

#### Arbeitsschritte

1. Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden.
2. Ingwer schälen und hacken.
3. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
4. Rapsöl erhitzen. Möhren, Ingwer und Zwiebel darin dünsten.
5. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und 15 Minuten garen.
6. Die Suppe pürieren.
7. Zitrone auspressen. Die Suppe mit Zitronensaft und den Gewürzen abschmecken.
8. Möhre schälen, mit dem Sparschäler Streifen abziehen.
9. Die Schlagsahne halb steif schlagen. Suppe in Teller anrichten und mit der Sahne und Möhrenstreifen garnieren.

Tipp: Die Suppe bietet sich als Vorspeise an. Zusammen mit 1 bis 2 Scheiben Vollkornbrot ist sie eine leichte Hauptmahlzeit und kann auch sehr gut im Büro z.B. in der Mikrowelle aufgewärmt werden.

#### Nährwertberechnung

pro Portion:

Energie	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß	Ballaststoffe
195 kcal	12,4 g	14,3 g	3,7 g	6,6 g

## Kartoffel-Spitzkohl-Potpourri mit Meerrettich

### Zutaten für 4 Portionen

1 kg	Kartoffeln, mehlig kochend Salz
600 g	Spitzkohl
4	Zwiebeln
3 EL	Rapsöl
200 ml	Milch, 1,5% Fett Pfeffer
20 g	Meerrettich, frisch

### Arbeitsschritte

1. Kartoffeln waschen, schälen, würfeln. In sehr wenig Salzwasser zum Kochen bringen und 20 Minuten garen.
2. Spitzkohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.
3. Zwiebeln schälen und fein würfeln.
4. Öl erhitzen, Zwiebeln und Spitzkohl unter Rühren dünsten.
5. Milch zugießen, aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Kartoffeln abgießen, zum Spitzkohl geben und untermischen.
7. Meerrettich schälen, fein reiben und zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Statt Spitzkohl kann auch Wirsing verwendet werden.

Beilage: Das Kartoffel-Spitzkohl-Potpourri schmeckt sehr gut zu Frikadellen.

### Nährwertberechnung (ohne Beilage)

pro Portion:

Energie	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß	Ballaststoffe
323 kcal	47,1 g	9,1 g	10,9 g	10,8 g

## Bulgur-Gemüse-Pfanne mit Parmesan

### Zutaten für 4 Portionen

150 g	Brokkoli
1 kleine	Zucchini
1 kleine	gelbe Paprika
6 große	Champignons
1	Zwiebel
3 EL	Rapsöl
	Salz
	Pfeffer
250 g	Bulgur
3 EL	Tomatenmark
600 ml	Gemüsebrühe
1 TL	Oregano, getrocknet
¼ TL	Chilipulver
½ Bund	Basilikum
200 g	Tomaten, passiert
60 g	Parmesan, gerieben

### Arbeitsschritte

1. Gemüse putzen, waschen, klein schneiden.
2. Zwiebeln in Öl andünsten, restliches Gemüse zugeben, 2 Minuten weiterdünsten, salzen und pfeffern.
3. Bulgur und Tomatenmark zugeben, 2 Minuten mitdünsten.
4. Brühe angießen, mit Chili und Oregano würzen, gut durchrühren. 15 Minuten garen.
5. Basilikum waschen, trocknen, kleinschneiden.
6. Passierte Tomaten unterrühren, heiß werden lassen.
7. Basilikum waschen, die Blättchen abzupfen und unterheben. Die Pfanne nochmals abschmecken, zusammen mit Parmesan servieren.

### Nährwertberechnung

pro Portion:

Energie	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß	Ballaststoffe
429 kcal	54,9 g	15,5 g	16,5 g	11,4 g

Bulgur wird meist aus Hartweizen hergestellt. Der Weizen wird zunächst gequollen und mit Dampfdruck vorgegart. Bei diesem sogenannten Parboiling-Verfahren werden Vitamine und Mineralstoffe aus den Außenschichten des Getreidekorns (Aleuronschicht) in das Korninnere gepresst. Dann werden die Körner getrocknet, teilweise geschält und zuletzt je nach Verwendungszweck in verschiedene Feinheitsgrade zerkleinert. Je nach Verfahren entsprechen die Nährstoffgehalte des Bulgurs mehr oder weniger dem Vollkornweizen. Bulgur besitzt ein deutlich nussiges Aroma. Die Zubereitung ist einfach. Durch die Vorverarbeitung reicht es, ihn mit kochendem, gesalzenem Wasser zu übergießen und je nach Geschmack zusammen mit Gewürzen ca. 15 bis 20 Minuten quellen zu lassen. (Produkthinweise auf den Packungen beachten).

Quellen unter [www.fze.rlp/ernaehrungsberatung](http://www.fze.rlp/ernaehrungsberatung) (hier: Warenkunde/Getreideprodukte)

## Lachsfilet mit frischen Kräutern an Riesling

### Zutaten für 4 Portionen

4	Schalotten
3 Zweige	Estragon
3 Zweige	Petersilie
3 Zweige	Dill
1	unbehandelte Zitrone
40 g	Butter
	Salz
	Pfeffer
4	Lachsfilet, je 150 g
1 EL	Olivenöl
100 ml	Weißwein, trocken, z. B. Riesling



Bild: Pixabay

### Arbeitsschritte

1. Schalotten schälen, in feine Ringe schneiden.
2. Kräuter waschen, trocken schütteln, fein hacken.
3. Zitrone heiß waschen, trocknen, Schale abreiben, Zitrone auspressen.
4. Auflaufform mit Öl einpinseln, Schalotten und Filets in die Form legen.
5. Butter mit Kräutern, Gewürzen und dem Zitronensaft mischen bis eine streichfähige Masse entsteht. Masse gleichmäßig auf die Filets verteilen.
6. Weißwein zugeben, Deckel auf die Form setzen.
7. Bei 170° C im Backofen (Umluft) circa 15 bis 20 Minuten garen.

Tipp: Wird gefrorener Lachs verwendet, so verlängert sich die Garzeit um 20 Minuten. Variiert man die Kräuter, so entwickeln sich ganz neue Geschmackserlebnisse.

Beilage: Salzkartoffeln und Blattsalat der Saison

Nährwertberechnung (ohne Beilagen)

pro Portion:

Energie	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß	Ballaststoffe
272 kcal	3,1 g	14 g	27,7 g	8,1 g

## Scharfer Honig-Spitzkohl

### Zutaten für 4 Portionen

300 g	Schweinefleisch
2 EL	Sojasoße
1 EL	Balsamico-Essig
1 EL	Rapsöl
2	Knoblauchzehen
	Pfeffer
1 kleiner	Spitzkohl
2-3	rote Chilischoten
3	Frühlingszwiebeln
1 Stück	Ingwer, walnußgroß
1 EL	Honig
	Salz
200 ml	Gemüsebrühe
1 TL	Stärke

### Arbeitsschritte

1. Fleisch in feinste Streifen schneiden, mit Sojasoße, Essig, Öl und fein gewürfeltem Knoblauch marinieren.
2. In der Zwischenzeit das Gemüse waschen, putzen. Chili und Ingwer fein würfeln, Zwiebeln und Kohl in feine Streifen schneiden.
3. Wok erhitzen, Fleisch mit Chili und Ingwer stark anbraten. Zwiebeln und Kohl zufügen, kurz mitdünsten.
4. Honig, Salz und Brühe zugeben, bei Bedarf mit der Stärke binden.

Beilage: Dazu Reis oder Nudeln servieren.

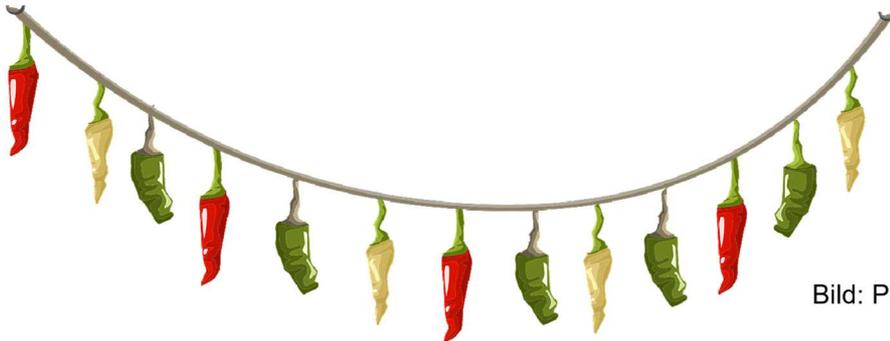


Bild: Pixabay

### Nährwertberechnung (ohne Beilage)

pro Portion:

Energie	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß	Ballaststoffe
172 kcal	9 g	5,5 g	21 g	4,6

## Chicorée-Schinken-Pfanne

### Zutaten für 4 Portionen

1	Zwiebel
1 EL	Rapsöl
800 g	Chicorée
100 g	gekochter Schinken
200 ml	Gemüsebrühe
	Salz, Pfeffer
1 EL	Crème fraîche



Bild: Pixabay

### Arbeitsschritte

1. Zwiebel schälen, fein würfeln, in Rapsöl anschwitzen.
2. Chicorée waschen, halbieren, Strunk entfernen, in 1 cm breite Streifen schneiden, zugeben und mitdünsten.
3. Schinken in feine Streifen schneiden und mitdünsten.
4. Mit Brühe ablöschen, abschmecken.
5. Crème fraîche zufügen und servieren.

Beilage: Die Kartoffel-Hafer-Knödel (Rezept S. 11) schmecken sehr gut zur Chicorée-Schinken-Pfanne.

### Nährwertberechnung (ohne Beilage)

pro Portion:

Energie	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß	Ballaststoffe
107 kcal	5,9 g	5,7 g	7,6 g	2,9 g

## Couscous-Dessert

### Zutaten für 4 Portionen

150 g	Couscous
300 ml	Milch
2	Äpfel, z. B Elstar, Cox Orange
1 EL	Zucker
1 Prise	Zimt

### Arbeitsschritte

1. Milch mit Zucker und Zimt zum Kochen bringen.
2. Couscous hinzufügen und quellen lassen (Garhinweis auf der Packung beachten).
3. Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen, fein würfeln, unterheben.

Tipp: Das Dessert schmeckt warm und kalt.

### Nährwertberechnung

pro Portion:

Energie	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß	Ballaststoffe
218 kcal	40,4 g	3,3 g	6,0 g	5,1 g

Couscous ist vor allem in der nordafrikanischen Küche ein Grundnahrungsmittel. Traditionell wird er aus Hartweizen hergestellt, in manchen Ländern auch aus Hirse oder Gerste.

Hartweizengrieß wird zunächst befeuchtet, dabei bilden sich Granulate, die in einem weiteren Verfahren gefestigt und geformt werden. Durch eine anschließende Dampfbehandlung quillt die Stärke. Dann wird der Couscous auf einen Wassergehalt von zehn bis zwölf Prozent getrocknet. Couscous ist ein leicht bekömmliches und schnell zubereitetes Getreideerzeugnis. Er benötigt nach dem Aufkochen lediglich 5 bis 10 Minuten zum Ausquellen. Bei seiner Zubereitung sollten jedoch ähnlich wie bei Bulgur die Hinweise auf der Packung berücksichtigt werden.

Couscous ist sowohl als Vollkornprodukt als auch als ausgemahlene Produkt zu kaufen. Entsprechend unterschiedlich sind die Nährstoffgehalte. Der in Deutschland gehandelte Couscous stammt in der Regel aus den südlichen Teilen europäischer Länder wie Frankreich, Spanien und Italien.

Quellen unter [www.fze.rlp/ernaehrungsberatung](http://www.fze.rlp/ernaehrungsberatung) (hier: Warenkunde/Getreideprodukte)

# Ernährungsberatung Rheinland-Pfalz an den Dienstleistungszentren Ländlicher Raum (DLR) Rheinland-Pfalz

## Kontakt

DLR Westerwald-Osteifel  
Bahnhofstraße 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  
Görresstraße 10  
54470 Bernkastel-Kues  
Tel.: 06531/ 956-0

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

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

Internet: [www.fze.rlp.de](http://www.fze.rlp.de)

E-Mail: [ernaehrungsberatung@dlr.rlp.de](mailto:ernaehrungsberatung@dlr.rlp.de)

