[genuss] WOCHE

UMG Gastronomie
Catering aus der Region für die Region

Wildlachsfilet mit Honig-Senfsoße

Für 4 Portionen

Wildlachsfilet mit Honig-Senfsoße	Honig-Senfsoße	Erbsengemüse	Salzkartoffeln
4 Wildlachsfilets à ca. 160 g (frisch oder TK)	2 EL Honig	600 g Erbsen (TK)	640 g Kartoffeln
1 TL Rapsöl	2 EL Senf (mittelscharf)	1 TL Rapsöl	4 g Salz
½ TL Salz	1 TL Zitronensaft	½ TL Salz	
¼ TL Pfeffer	1 EL Wasser		
¼ TL Paprikapulver edelsüß			
2 EL Honig			
2 EL Senf (mittelscharf)			
1 TL Zitronensaft			
1 EL Wasser			

Die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser etwa 20 Minuten weich kochen. Die Erbsen in wenig Salzwasser 5- 7 Minuten garen, abgießen und mit etwas Rapsöl und Salz abschmecken.

Für die Soße Honig, Senf, Zitronensaft und Wasser glatt rühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Die Lachsfilets mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und etwas Rapsöl einreiben.

In einer heißen Pfanne die Filets je Seite ca. 3 - 4 Minuten braten, bis sie durchgegart sind. Den Fisch anschließend zusammen mit der Honig-Senfsoße, den Salzkartoffeln und dem Erbsengemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

[genuss]WOCHE

UMG Gastronomie
Catering aus der Region für die Region

Salzkartoffeln mit Frühlingsquark

Für 4 Portionen

Zutaten
500 g Magerquark
125 g Schmand (10 %)
50 g Frischkäse (natur)
20 ml Rapsöl
¼ TL Kurkuma
5 g Knoblauch (fein gehackt oder gepresst)
90 g rote Zwiebeln (in feinen Ringen oder gewürfelt)
250 g Radieschen (in Scheiben)
250 g Salatgurke (gewürfelt)
½ TL Salz
etwas Pfeffer nach Geschmack
700 g festkochende Kartoffeln
Salz für das Kochwasser

Die Kartoffeln schälen, in gleich große Stücke schneiden und in Salzwasser ca. 20 Minuten gar kochen. Währenddessen Quark, Schmand, Frischkäse und Rapsöl in einer Schüssel glatt rühren.

Zwiebeln, Knoblauch, Kurkuma, gewürfelte Gurke und Radieschen unterheben und den Kräuterquark mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend im Kühlschrank etwas durchziehen lassen.

Die gegarten Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und zusammen mit dem Frühlingsquark servieren.

Guten Appetit!

[genuss] WOCHE

UMG Gastronomie
Catering aus der Region für die Region

Tofugeschnetzeltes mit Hirse-Gemüse-Pfanne

Für 4 Portionen

Tofugeschnetzeltes	Hirse-Gemüse-Pfanne
400 g Tofu (natur)	160 g Hirse
2 EL Sojasoße	320 ml Wasser oder Brühe
1 TL Paprikapulver	100 g Paprikastreifen
1 TL Speisestärke	80 g Zucchini (gelb/grün, halbiert)
1 EL Rapsöl	80 g Möhren (gewürfelt)
	120 g Kichererbsen (vorgegart, Abtropfgewicht)
	1 TL ital. Kräutermischung
	1 TL Salz
	1 TL Würzmittel
	1 TL Rapsöl

Den Tofu in feine Streifen schneiden und mit Sojasoße, Paprikapulver und Stärke marinieren. Mindestens 10 Minuten ziehen lassen. Währenddessen die Hirse mit Wasser oder Brühe aufkochen, bei kleiner Hitze etwa 15 Minuten garen und anschließend quellen lassen.

In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen und den marinierten Tofu rundum goldbraun anbraten. Herausnehmen und warm halten. Im gleichen Pfannenansatz das Gemüse anbraten, dann Kichererbsen, Gewürze und Kräuter zugeben.

Die gegarte Hirse unterheben und mit Salz sowie Würzmittel abschmecken. Zum Schluss den gebratenen Tofu wieder untermischen, alles gut vermengen und heiß servieren.

Guten Appetit!

[genuss] WOCHE

UMG Gastronomie
Catering aus der Region für die Region

Kichererbsenbratling mit Retrogemüse und Schnittlauchsoße

Für 4 Portionen

Kichererbsenbratlinge	Schnittlauchsoße	Retrogemüse
1 Dose Kichererbsen (ca. 240 g Abtropfgewicht)	120 ml pflanzliche Sahne (z. B. Hafer- oder Sojasahne)	200 g Möhren (in Scheiben)
1 kleine Möhre, geraspelt	1 EL Schnittlauch	200 g Kohlrabi (in Stiften)
½ Zwiebel, fein gewürfelt	1 TL Stärke (optional)	100 g TK-Erbsen
1 Knoblauchzehe, gepresst	Salz, Pfeffer, Muskat	1 TL Rapsöl oder vegane Margarine
3 EL Haferflocken	100 ml Wasser	Salz, Pfeffer, Muskat
1 EL Mehl		
1 TL Paprikapulver		
1 TL Kreuzkümmel		
Salz, Pfeffer		
2 EL Rapsöl (zum Braten)		

Die Kichererbsen abspülen, gut abtropfen lassen und grob zerdrücken. Mit geraspelter Möhre, fein gewürfelter Zwiebel, Knoblauch, Haferflocken, Mehl und Gewürzen gründlich vermengen. Die Masse 10 Minuten quellen lassen, dann vier flache Bratlinge formen und in einer Pfanne mit Öl je Seite ca. 4- 5 Minuten goldbraun braten.

Für die Soße die pflanzliche Sahne mit Wasser aufkochen, mit etwas Stärke binden und mit Salz, Pfeffer sowie Muskat abschmecken. Den Schnittlauch einrühren und warm halten.

Das Gemüse in leicht gesalzenem Wasser bissfest garen, abgießen und in einer Pfanne mit etwas Fett schwenken. Mit Muskat und Pfeffer abschmecken. Bratlinge, Gemüse und Soße gemeinsam anrichten und servieren.

Guten Appetit!

[genuss] WOCHE

UMG Gastronomie
Catering aus der Region für die Region

Vegetarisches Gemüseomelett mit Parmesankäse

Für 4 Portionen

Zutaten
6 frische Eier
100 g Küchensahne (15 %)
100 g Schmand (24 %)
½ TL Salz, Pfeffer
1 Prise Muskat
80 g Paprika (rot, in Streifen)
80 g Kartoffelwürfel (vorgegart oder TK)
80 g Blumenkohlröschen (TK oder frisch, vorgegart)
1–2 TL gehackte Petersilie
1 TL Olivenöl
30 g Parmesan (frisch gerieben)

Das Gemüse (Blumenkohl, Paprika, Kartoffelwürfel) bei Bedarf vorgaren oder auftauen. In einer Schüssel die Eier mit Sahne, Schmand, Muskat, Salz und Pfeffer glatt rühren.

Eine beschichtete Pfanne mit Olivenöl auspinseln oder eine backofenfeste Form einfetten. Das Gemüse zusammen mit etwas Petersilie einfüllen und den Eierguss darüber gießen. Mit geriebenem Parmesan bestreuen.

Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C etwa 20–25 Minuten backen oder in der Pfanne bei niedriger Hitze mit Deckel stocken lassen. Anschließend in Stücke schneiden und servieren – passt besonders gut zu einem frischen grünen Salat.

Guten Appetit

[genuss] WOCHE

UMG Gastronomie
Catering aus der Region für die Region

Geflügelfrikadelle an Waldpilzrahmsoße mit Bohnengemüse und Gerstoni
Für 4 Portionen

Frikadellen	Waldpilzrahmsauce	Bohnengemüse	Perlgraupen
400 g Geflügelhackfleisch	250 g gemischte Pilze	250 g grüne Bohnen	120 g Perlgraupen
1 kleine Zwiebel	1 kleine Zwiebel	1 kleine Zwiebel	400 ml Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe	1 EL Rapsöl	1 TL Butter	1 TL Butter
1 Ei (Größe M)	200 ml Sahne	Salz, Pfeffer, Bohnenkraut (optional)	Salz
1 Scheibe Toastbrot oder 1 altbackenes Brötchen	100 ml Gemüsebrühe		
2 EL Milch	1 TL Speisestärke		
1 EL Senf	1 TL Zitronensaft		
1 TL Paprikapulver	Salz, Pfeffer, Muskat		
1 TL Salz, ½ TL Pfeffer	1 TL Petersilie		
1 EL gehackte Petersilie			
2 EL Rapsöl (zum Braten)			

Zuerst Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln, Brot in Milch einweichen, Pilze putzen, Bohnen vorbereiten und Brühe bereithalten. Die Graupen in kochender Brühe ca. 25- 30 Minuten garen, mit Butter und Salz abschmecken und warm halten.

Für die Frikadellen Zwiebeln und Knoblauch in Öl anschwitzen, mit Hackfleisch, Ei, ausgedrücktem Brot, Senf, Gewürzen und Petersilie vermengen. Frikadellen formen und in Öl je Seite 5- 7 Minuten braten, anschließend warm stellen.

Währenddessen die Pilze in Öl anbraten, restliche Zwiebeln zugeben, mit Brühe und Sahne ablöschen, würzen und mit angerührter Stärke binden. Petersilie einrühren.

Zum Schluss die Bohnen 8 - 10 Minuten in Salzwasser garen, abschrecken, in Butter mit Zwiebeln schwenken und würzen.

Zum Servieren Graupen anrichten, Frikadellen darauflegen, mit Pilzrahm übergießen und das Bohnengemüse dazugeben.

Guten Appetit!

[genuss] WOCHE

UMG Gastronomie
Catering aus der Region für die Region

Gnocchiauflauf mit grünen Bohnen, Tomaten und Knoblauchsoße
Für 4 Portionen

Zutaten
580 g Gnocchi
200 g grüne Bohnen
200 g Blattspinat
120 g Tomatenwürfel
80 g Hirtenkäse (zerbröckelt)
40 g rote Zwiebelwürfel
2 EL Kürbiskerne
2 TL Rapsöl
1–2 Knoblauchzehen (gepresst)
Salz, Pfeffer, Muskat

Gnocchi nach Packungsanleitung in Salzwasser garen und abgießen. Die Bohnen 5–8 Minuten in Salzwasser blanchieren, anschließend kalt abschrecken. Zwiebeln und Knoblauch in etwas Rapsöl anschwitzen, dann die Tomatenwürfel zugeben und kurz mitdünsten. Den Spinat einrühren und die Mischung mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Nun Gnocchi, Bohnen und Kürbiskerne unter die Soße heben. Alles in eine gefettete Auflaufform geben, mit Hirtenkäse bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Umluft) etwa 20 Minuten überbacken, bis der Käse goldbraun ist.

Heiß servieren.

Guten Appetit

[genuss]WOCHE

UMG Gastronomie
Catering aus der Region für die Region

Indische Reispfanne mit roten Linsen

Für 4 Portionen

Zutaten
100 g Lauchzwiebeln (in feine Ringe geschnitten)
6 g Kurkuma (ca. 1,5 TL)
2 EL Rapsöl
1 Lorbeerblatt
170 g Vollkornreis
140 g rote Linsen (ungekocht)
1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
720 ml Wasser
ca. 300 g Möhren (in Stiften oder gewürfelt)
ca. 300 g Erbsen (TK)

In einem großen Topf Rapsöl erhitzen und die Lauchzwiebeln glasig dünsten. Kurkuma und Kreuzkümmel zugeben und kurz mitrösten. Dann Reis und Linsen hinzufügen, umrühren und mit Wasser aufgießen. Ein Lorbeerblatt einlegen, aufkochen und die Mischung bei kleiner Hitze ca. 25 Minuten köcheln lassen.

Nach 10 Minuten die Möhren zugeben, nach weiteren 10 Minuten die Erbsen. Wenn das Wasser vollständig aufgenommen und alles gar ist, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wer mag, verfeinert die Reispfanne mit frischem Koriander oder etwas Zitronensaft vor dem Servieren.

Guten Appetit!

[genuss] WOCHE

UMG Gastronomie
Catering aus der Region für die Region

Truthahnoberkeule mit Geflügelsoße, Brokkoligemüse und Vollkornreis
Für 4 Portionen

Truthahnkeulen	Sauce	Beiagen
1 Truthahnoberkeule ohne Knochen (ca. 600 - 700 g)	- Bratensatz/Fond von der Keule	- 250 g Brokkoli (TK oder frisch)
- 1 TL Salz	- 250 ml Wasser oder Brühe	- 1 TL Butter
- ½ TL bunter Pfeffer	- 1 TL Stärke oder Mehl zum Binden	- Salz, Muskat
- ½ TL Paprikapulver (edelsüß)	- Optional: 1 EL Sahne für mehr Fülle	- 160 g Vollkornreis
- ½ TL Knoblauchgranulat		- 320 ml Wasser
- ½ TL Salbei (getrocknet)		- ½ TL Salz
- ½ TL Kräuter der Provence		

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die Keule mit Gewürzen einreiben, in einer Pfanne rundum anbraten und anschließend in eine Auflaufform legen. Etwa 100 ml Wasser angießen, abdecken und, je nach Größe, im Ofen 45- 60 Minuten garen.

Für die Soße den Bratensatz mit 250 ml Wasser in einem Topf lösen, aufkochen und mit etwas Stärke binden. Wer mag, kann sie mit etwas Sahne verfeinern.

Währenddessen den Brokkoli in Salzwasser 5 - 7 Minuten garen, abgießen und mit Butter sowie etwas Muskat abschmecken. Den Reis mit Wasser und Salz aufsetzen und bei kleiner Hitze 30- 35 Minuten garen.

Zum Schluss Fleisch, Soße, Brokkoli und Reis gemeinsam anrichten und servieren.

Guten Appetit!

[genuss] WOCHE

UMG Gastronomie
Catering aus der Region für die Region

Hähnchenpfanne „Brasil" mit Paprika und Tomate, dazu Vollkornnudeln

Für 4 Portionen

Zutaten
400 g Hähnchenbrustfilet (in Streifen)
120 g Zwiebeln (gewürfelt)
200 g Tomatenwürfel
200 g Stangensellerie (fein gewürfelt)
200 g rote Paprikastreifen
160 ml Wasser
1 TL Hühnerbouillon
½ TL Salz
½ TL Sambal Oelek (je nach Schärfe anpassen)
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
2 EL Rapsöl
250 g Vollkornnudeln (z. B. Penne oder Spirelli)

Die Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsangabe garen, abgießen und warm halten. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen und die Hähnchenstreifen bei starker Hitze rundum anbraten, dann herausnehmen.

Im verbliebenen Öl Zwiebeln, Paprika, Sellerie und Tomatenwürfel anschwitzen. Mit Wasser ablöschen und Bouillon, Salz, Sambal Oelek und Kreuzkümmel zugeben. Etwa 5 Minuten köcheln lassen. Das Hähnchen wieder in die Pfanne geben, gut unterrühren und alles weitere 5 - 8 Minuten garen.

Mit den Vollkornnudeln servieren – entweder separat oder direkt vermengt.

Guten Appetit!

[genuss] WOCHE

UMG Gastronomie
Catering aus der Region für die Region

Gefüllte Paprika mit Kichererbsen, Tomaten-Chilisoße und Reis

Für 4 Portionen

Gefüllte Paprika	Tomaten-Chilisoße	Reisbeilage
4 große Paprikaschoten (rot oder gelb)	1 Dose stückige Tomaten (400 g)	200 g Reis (Langkorn oder Basmati)
1 Dose Kichererbsen (ca. 240 g Abtropfgewicht)	1 Knoblauchzehe, gehackt	400 ml Wasser
100 g Couscous	1 kleine Chilischote oder ½ TL Chiliflocken	1 TL Salz
150 ml Gemüsebrühe (für Couscous)	1 kleine Zwiebel, gewürfelt	
1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt	1 TL Zucker	
1 kleine Karotte, fein gewürfelt	1 EL Olivenöl	
1 TL Paprikapulver	Salz, Pfeffer	
1 TL Kreuzkümmel		
1 EL Tomatenmark		
2 EL Olivenöl		
Salz, Pfeffer		

Die Paprikaschoten oben aufschneiden, entkernen und beiseitelegen. Den Couscous mit heißer Brühe übergießen, 5 Minuten quellen lassen und anschließend auflockern. Kichererbsen abspülen, grob zerdrücken. Zwiebel und Karotte in etwas Olivenöl anbraten, Tomatenmark zugeben. Couscous, Kichererbsen und Gewürze untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die vorbereiteten Paprikaschoten mit der Masse füllen, Deckel aufsetzen oder offen lassen und in eine Auflaufform setzen. Für die Soße Zwiebel und Knoblauch in Öl anschwitzen, Chili zugeben, Tomaten und Zucker einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und kurz köcheln lassen. Die Soße anschließend um die Paprika gießen.

Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 30 Minuten backen. Währenddessen den Reis mit Wasser und Salz aufsetzen und etwa 12 - 15 Minuten garen. Zum Servieren die Paprika mit der Tomatensoße und dem Reis anrichten.

Guten Appetit!

[genuss] WOCHE

UMG Gastronomie
Catering aus der Region für die Region

Panierte Scholle an Soße „Gärtnerin" mit Zartweizen-Gemüsepfanne
Für 4 Portionen

Fisch	Sauce „Gärtnerin"	Zartweizen-Gemüsepfanne
4 Schollenfilets (à ca. 150 g)	40 g Sahne (15 %)	160 g Zartweizen
2 EL Mehl	230 ml Milch	1 kleine Karotte, gewürfelt
1 Ei	1 kleine Möhre, fein gewürfelt	1/2 Zucchini, gewürfelt
4 EL Semmelbrösel	1/2 Zucchini, fein gewürfelt	1 kleine Zwiebel
Salz, Pfeffer	1/2 kleine Paprika, gewürfelt	1 TL Butter oder Rapsöl
2 EL Rapsöl (zum Braten)	1 TL Butter	400 ml Gemüsebrühe oder Wasser
	1 TL Mehl (zum Binden) oder Stärke	Salz, Pfeffer
	Salz, Pfeffer, Muskat	

Den Zartweizen in Brühe aufkochen und etwa 15 Minuten gar ziehen lassen. Währenddessen für die Sauce Karotte, Paprika und Zucchini klein schneiden und in Butter anschwitzen. Mit Milch und Sahne ablöschen, mit Mehl oder Stärke leicht binden und mit Salz, Pfeffer sowie Muskat abschmecken.

Für die Beilage das übrige Gemüse mit Zwiebeln in Butter anbraten und den gegarten Zartweizen untermischen. Mit Gewürzen abschmecken.

Die Fischfilets salzen, pfeffern, mehlieren, durch verquirltes Ei ziehen und panieren. In heißem Öl von beiden Seiten je 3 - 4 Minuten goldbraun braten.

Zum Servieren den Fisch mit der Soße und der Zartweizenpfanne auf Tellern anrichten.

Guten Appetit!

[genuss]WOCHE

UMG Gastronomie
Catering aus der Region für die Region

Gemüsefrikadellen auf überbackenem Ofengemüse mit Joghurt-Paprikasoße

Für 4 Portionen

Gemüsefrikadellen	Joghurt-Paprikasoße	Ofengemüse
1 mittelgroße Karotte, geraspelt	75 g rote Paprika (gewürfelt)	2 kleine Zucchini, in Scheiben
1 kleine Zucchini, geraspelt (ausgedrückt)	80 g Joghurt (1,5 %)	1 rote Paprika, gewürfelt
1 kleine Kartoffel, geraspelt	2- 3 EL Milch	1 kleine Aubergine oder weitere Paprika
1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt	100 ml Wasser	1 EL Rapsöl
1 Ei	Salz, Pfeffer	Salz, Pfeffer, Thymian
4 EL Haferflocken	Optional: etwas Paprikapulver, Zitronensaft	etwas geriebener Käse (z.B. Gouda), zum Überbacken
1 TL Senf		Salz, Pfeffer
1 TL Salz, Pfeffer, Muskat		
2 EL Rapsöl (zum Braten)		

Die Paprika für die Soße klein schneiden, in Wasser weich dünsten und abkühlen lassen. Das Gemüse für die Frikadellen (Karotte, Zucchini, Kartoffel, Zwiebel) vorbereiten, dabei die Zucchini gut ausdrücken. Mit Ei, Haferflocken, Senf und Gewürzen vermengen und die Masse 10 Minuten quellen lassen. Anschließend 8 kleine Frikadellen formen.

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Gemüse mit Öl, Salz, Pfeffer und Thymian würzen, in eine Ofenform geben, mit etwas Käse bestreuen und ca. 25 Minuten überbacken.

Währenddessen die Frikadellen in Rapsöl goldbraun braten (je Seite 5- 6 Minuten). Für die Soße die gegarte Paprika mit Joghurt, Milch, Wasser und Gewürzen fein pürieren und nach Belieben mit Zitronensaft oder Paprikapulver abschmecken.

Zum Schluss das Grillgemüse aus dem Ofen nehmen und alles zusammen mit den Frikadellen und der Soße anrichten.

Guten Appetit!

[genuss] WOCHE

UMG Gastronomie
Catering aus der Region für die Region

Kartoffel-Grillgemüse überbacken mit Tofu und getrockneten Tomaten

Für 4 Portionen

Zutaten
200 g Paprika (rot und grün, gewürfelt)
180 g Zucchini (gelb und grün, in Scheiben oder Würfel)
140 g Cocktailtomaten
100 g rote Zwiebeln (in Ringen)
480 g Kartoffelwürfel (vorgekocht)
200 g Tofu natur
2 EL Sojasoße
1 TL Paprikapulver, edelsüß
1 TL Ahornsirup oder Honig
1 EL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe (gepresst)
2 EL Rapsöl + etwas zum Einfetten
Salz, Pfeffer
80 g geriebener Käse (z. B. Parmesan oder Gouda)

Den Tofu in Würfel schneiden und in einer Schüssel mit Sojasoße, Zitronensaft, Paprikapulver, Ahornsirup, Knoblauch und etwas Rapsöl vermengen. Mindestens 15 Minuten marinieren. In der Zwischenzeit den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln (falls frisch) in einer Pfanne mit etwas Öl leicht anbraten oder, wenn TK vorgegart, direkt verwenden. Paprika, Zucchini, Zwiebeln und Kartoffeln in einer Schüssel mit Öl, Salz und Pfeffer mischen.

Eine Auflaufform leicht einfetten und das Gemüse darin verteilen. Die marinierten Tofuwürfel sowie Cocktailtomaten darübergeben und mit geriebenem Käse bestreuen.

Im Ofen ca. 25 Minuten backen, bis der Käse goldbraun und das Gemüse weich ist. Heiß servieren – schmeckt auch hervorragend mit frischem Kräuterquark oder einem grünen Salat.

Guten Appetit!

[genuss] WOCHE

UMG Gastronomie
Catering aus der Region für die Region

Hähnchenbrustfilet „Parmesan" mit Honig-Senf-Soße und Grünkern-Wildreis-Gemüsepfanne

Für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilet „Parmesan"	**Grünkern-Wildreis-Gemüsepfanne**
4 Hähnchenbrustfilets (je ca. 120 g)	160 g Grünkern (ganz)
1 TL Paprikapulver edelsüß	40 g Wildreis
1 TL Salz	220 g Karotten (Rustikal-Mix oder gewürfelt)
½ TL schwarzer Pfeffer	220 g Zucchini (gelb/grün, gewürfelt)
1 TL Rosmarin (getrocknet)	140 g Paprika (rot/gelb, grob gewürfelt)
2 TL Olivenöl	1 EL Rapsöl
2 EL geriebener Parmesan	Salz, Pfeffer, Kräuter nach Wahl (z.B. Thymian, Petersilie)
1 TL Paprikapulver für die Soße	
2 EL Honig	
1 EL Senf, mittelscharf	
150 ml Wasser oder Brühe	
1 TL Speisestärke (in etwas Wasser angerührt)	
Optional: etwas Sahne oder Joghurt für eine cremige Note	

Die Hähnchenbrustfilets waschen, trockentupfen und mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Paprikapulver würzen. In etwas Olivenöl beidseitig 3 - 4 Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Anschließend in eine Auflaufform legen, mit Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 10 Minuten überbacken.

Für die Soße Honig, Senf, Brühe und Paprikapulver in einem kleinen Topf verrühren und aufkochen. Stärke in etwas kaltem Wasser anrühren, zur Soße geben und leicht andicken lassen. Optional mit etwas Sahne oder Joghurt verfeinern, abschmecken und warm halten.

Währenddessen den Grünkern und Wildreis in leicht gesalzenem Wasser ca. 30 - 35 Minuten garen. In der Zwischenzeit das Gemüse (Karotten, Zucchini, Paprika) klein schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl bissfest anbraten. Gekochtes Getreide abgießen, abtropfen lassen und unter das Gemüse mischen. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken und warm halten.

Zum Anrichten die Hähnchenfilets mit der Honig-Senf-Soße und der Grünkern-Wildreis-Gemüsepfanne auf Tellern servieren.

Guten Appetit!

Energy-Balls

Zutaten für 20 Kugeln:	Rezeptbeschreibung
80 g gehackte Mandeln 150 g Soft Datteln 2 EL Kakaopulver (ungesüßt) ½ TL Vanilleextrakt 1-2 Prisen Salz	Alle Zutaten vermengen und in einem Mixer, oder mit Hilfe eines Stabmixers zerkleinern. Abschmecken. Anschließend die Finger mit etwas Wasser befeuchten (optional) und ca. 20 Kugeln aus dem Teig formen. Nach Belieben in Topping rollen (siehe Tipps).

Tipp

Du kannst die Energiekugeln zum Beispiel in Kokosflocken, Nussmehl, Sesam oder Backkakao wenden.

Die Energiekugeln halten sich in einer gut verschließbaren Dose ca. 1 Woche im Kühlschrank.

Hummus

Zutaten für 4 Personen:	Rezeptbeschreibung
1 Dose Kichererbsen (ca. 250 g Abtropfgewicht) 1 Knoblauchzehe	Kichererbsen in einem Sieb abgießen und die Flüssigkeit (Aquafaba) auffangen. Knoblauch schälen.
1-2 EL Zitronensaft 1 EL Olivenöl alternativ: geröstetes Sesamöl 2 EL eiskaltes Wasser (od. 1 Eiswürfel) 3 EL Sesampaste (Tahin) ¼ - ½ TL Jodsalz mit Fluorid ½ TL Pfeffer 1 TL Cumin (Kreuzkümmel) oder Paprikapulver oder Curry	Kichererbsen, Zitronensaft, Olivenöl, Wasser, etwas Aquafaba, Tahin, Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab fein pürieren, bis eine cremige Masse entsteht. Ist das Hummus zu fest, kann gern noch etwas Wasser oder Aquafaba dazu gegeben werden. Mit Jodsalz, Pfeffer, Zitronensaft und Gewürzen abschmecken.

Tipp

Frische Paprika/Zwiebel putzen und mitpürieren. Das bringt noch mehr Ballaststoffe, Vitamine und einen Frischekick.

Mini-Frucht-Spieße mit Schokolade

Zutaten für 20 Spieße:	Rezeptbeschreibung
25-50 g Schokolade, zartbitter	Schokolade über dem Wasserbad schmelzen.
1 Birne 1 Apfel, gern sauer 2 Bananen Zitronensaft	Obst in Häppchengröße schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln, so werden sie nicht braun.
20 kleine Bambusspieße	Jeweils drei Obststücke aufspießen. Mit flüssiger Schokolade beträufeln.

[genuss]WOCHE - Die Rezepte für zu Hause

Gurken-Gazpacho

Zutaten für **20** Portionen	Rezeptbeschreibung
7 Salatgurken, Bio 5 Knoblauchzehen 5 Schalotten 10 Scheiben Vollkorntoast 5 Zweige Minze 5 Zweige Dill 1 kg Naturjoghurt 1 Liter Wasser, ggf. einige Eiswürfel 5 Esslöffel Gemüsebrühe-Pulver 10 Esslöffel Zitronensaft (alternativ: Limettensaft) 5 Esslöffel Agavendicksaft 5 Prisen Chili (nach Geschmack)	Salatgurken waschen und in größere Stücke teilen. Eine der 7 Gurken in kleine, dekorative Würfel schneiden und später zum Garnieren der Gurken-Gazpacho an die Seite stellen. Schalotten und Knoblauch schälen und grob würfeln. Das Weißbrot in grobe Stücke zupfen. Die Kräuter verlesen, waschen und die Blättchen abzupfen. Einen Teil an die Seite legen. Auch sie dienen der Deko. Die oben aufgezählten Zutaten zusammen mit Joghurt, Wasser und Gemüsebrühe-Pulver in einen Mixer geben und zu einer feinen Masse verarbeiten. Wer keinen Mixer hat, kann zum Pürierstab greifen. Zitronensaft und Agavendicksaft hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und erneut pürieren. Wer es gern schärfer mag, gibt noch Chili hinzu. Die Gazpacho schmeckt am besten gut gekühlt.

Tipp:

Alle Zutaten sollten Kühlschrankkalt sein.

CULINARY® MEDICINE Deutschland e.V.
IfE INSTITUT FÜR ERNÄHRUNGSPSYCHOLOGIE AN DER GEORG-AUGUST-UNIVERSITÄT GÖTTINGEN

Geröstete Kichererbsen

Zutaten	Rezeptbeschreibung
2 Dosen Kichererbsen oder weiße Bohnen (Abtropfgewicht ca. 500 g)	Kichererbsen in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen. Trocken tupfen.
1 TL Salz 2 EL Olivenöl	Die Kichererbsen mit Salz und Öl verrühren und bei 200 °C Umluft für ca. 15 Minuten backen oder bei 180°C für 10 Minuten im AirFryer (Heißluftfritteuse) backen. Aber Vorsicht, dass die Bohnen nicht verbrennen – ggf. die Backzeit verkürzen.
1 EL Paprikapulver, geräuchert 1 TL Zwiebelpulver oder Knoblauchpulver 1 Prise Pfeffer Alternativ: eigene Lieblingsgewürzmischung	Gewürze mischen und die noch heißen Kichererbsen darin gut verrühren und abschmecken. Am besten sofort snacken, dann sind sie schön knusprig.

[genuss]WOCHE - Die Rezepte für zu Hause

Rucola-Basilikum-Pesto

Zutaten für 4 Personen:	Rezeptbeschreibung
2 Knoblauchzehen	Knoblauch schälen, halbieren und in ein hohes Gefäß geben.
50 g Rucola 25 g Basilikum	Kräuter/Salat waschen und trockentupfen.
40 g Parmesan	Parmesan grob reiben oder schneiden.
30 g Sonnenblumenkern, Pinienkerne oder Cashewkerne	Kerne/Nüsse ohne Öl in einer Pfanne goldgelb rösten.
50 ml Wasser 100 ml Olivenöl	Wasser, Rucola und Basilikum, Parmesan und Nüsse/Kerne zu den Knoblauchzehen geben und mit einem Stabmixer zerkleinern.
1 TL Salz ½ TL Pfeffer Prise Zucker	Mit den Gewürzen abschmecken.
	Pesto in ein Glas mit Schraubverschluss füllen, mit einer dünnen Schicht Olivenöl übergießen und im Kühlschrank aufbewahren. Hält sich im Kühlschrank für etwa eine Woche.

Statt Basilikum: Kräuter der aktuellen Saison verwenden, wie z.B. Bärlauch im Frühjahr von ca. Mitte März bis Anfang Mai.
Statt Parmesan: getrocknete Tomaten, Kapern oder schwarze Oliven verwenden
Statt Pinienkernen und Olivenöl: Walnüsse und Walnussöl verwenden. Damit der Nussgeschmack besser zur Geltung kommt, weniger Knoblauch verwenden.

CULINARY MEDICINE Deutschland e.V.
IfE INSTITUT FÜR ERNÄHRUNGSPSYCHOLOGIE AN DER GEORG-AUGUST-UNIVERSITÄT GÖTTINGEN