

IRA KÖNIG

99 GESUNDE GENUSSREZEPTE für zwei



G|U

INHALT



6 VORWORT

8 Gesunder Genuss

Im Serviceteil finden Sie Hilfe, Tipps und viele einfach umzusetzende Anregungen, um sich gesund und genussvoll zu ernähren. Außerdem: Zahlreiche Informationen zu Bio-Produkten und Qualitätssiegeln und ein Saisonkalender.

DIE REZEPTE

22 Gesunder Start in den Tag

Keine Lust aufzustehen? Ein Frühstück mit locker-leichtem Gebäck, abwechslungsreichen Aufstrichen und belegten Broten oder knusprigem Müsli macht fit und Appetit auf einen neuen Tag.

38 Vegetarisch genießen

Schlagen Sie am Marktstand und im Obstladen zu! Hier kommen die besten Rezepte für vegetarische Köstlichkeiten mit viel frischem Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten.

68 Fisch & Meeresfrüchte

Fisch schmeckt nicht nur gut sondern ist auch leicht und supergesund. Abwechslungsreich zubereitet ist er jedes Mal aufs Neue unwiderstehlich.



84 Geflügel

Gesundes aus Geflügel? Nichts leichter als das! Ob gebraten, in der Suppe oder als Ragout – Huhn, Ente und Pute überzeugen mit Geschmack, Vielseitigkeit und viele Rezepte sind schnell zubereitet.

102 Fleisch

Egal, ob Schweinefilet, Rumpsteak oder Lammrücken – mit diesen Rezepten wird alles zart und saftig. Darf es etwas klassischer sein oder haben Sie Lust auf eine neue Rezeptidee? Sie haben die Wahl!

122 Süße Sachen & Getränke

Süßes muss nicht immer Sünde sein! Gönnen Sie sich eine leckere Knabberei am Nachmittag oder servieren Sie ein köstliches Dessert nach einem tollen Menü – unsere lockeren Rezepte sind immer ein Genuss.

138 REGISTER

142 BÜCHER UND ADRESSEN, DIE WEITERHELFFEN

144 IMPRESSUM

Entdeckungsreise mit Genuss

Alle Genussrezepte in diesem Buch sind optimal auf zwei Personen abgestimmt. Dasselbe gilt leider nur für wenige Lebensmittel. Beim Einkauf locken große Familienpackungen mit kleinen Preisen und verleiten uns, größere Portionen als nötig zu essen. Darauf können Sie ab jetzt verzichten, denn die gesunde Küche für zwei hat viel zu bieten.

Schöner einkaufen

Wer nur für zwei kocht, für den sind schon die Besorgungen dafür ein wahrer Genuss! Sie können sich auch mal etwas gönnen und zum Biofleisch, frischen Kräutersträußen und fangfrischem Fisch greifen. Denn für zwei Portionen sind auch solche Lebensmittel erschwinglich und Sie werden durch Frische, gute Qualität und einem tollen Geschmack belohnt. Wer kleinere Portionen einkauft, trägt auch nicht so schwer. Nutzen Sie diese Gelegenheit um nicht alles im Supermarkt zu kaufen, sondern machen Sie einen Abstecher zum Metzger, Fischhändler, dem Hofladen, Biomarkt oder dem Wochenmarkt und lassen sich dort von den frischen, saisonalen Angeboten inspirieren. Besuchen Sie türkische, indische oder asiatische Läden in Ihrer Nähe und entdecken Sie die bunte Lebensmittelvielfalt, die Sie dort finden können. Oft lassen andere Verpflichtungen aber keine Zeit für den täglichen Einkauf. Doch auch dann müssen Sie nicht auf gesunde Frische verzichten! In vielen Orten gibt es die Möglichkeit, sich eine »Biokiste« mit Obst und Gemüse nach Hause oder ins Büro liefern zu lassen (s. Adressen Seite 142). Wem das nicht genug ist, kann seine Kiste außerdem noch mit vielen weiteren regionalen Leckereien wie Milchprodukten, Brot und Wurst aufstocken. Das alles geht meist ganz einfach über einen Online-Shop. Dort kann sich jeder seine Kiste ganz individuell zusammenstellen und häufig auch einen Wunschtag für die Lieferung festlegen. Das spart Zeit und Sie sind immer mit vielen gesunden und natürlichen Lebensmitteln versorgt.

Einfach gut haushalten

Haben Sie schon mal darauf geachtet? Viele Lebensmittel, besonders einige Gemüsesorten, scheinen für zwei wie gemacht zu sein. Sie haben genau die richtige Größe und das Gewicht um zwei Personen satt zu machen. So entstehen wenige Reste, die sonst im Kühlschrank vergessen werden. Wenn alles gleich aufgegessen wird, können Sie zudem auch viel öfter etwas Neues ausprobieren. Zwei Personen essen ca. 600 g ungeputztes Gemüse als Beilage. Dieses Gewicht haben z. B. eine große Salatgurke, ein großer Salatkopf, 2 Zucchini, 1 große Aubergine, 1 kleiner Blumenkohl und so weiter. Im Gegensatz zu der doppelten Menge Gemüse für vier Personen lässt sich diese Menge mit links putzen, waschen und schneiden.

Offen für Neues

Die Auswahl an Lebensmitteln und die technischen Möglichkeiten in der Ernährungsindustrie waren noch nie so groß wie heute. Natürlich zählt dazu auch das große Angebot an Fertigprodukten. Doch in der Küche für zwei stehen einem so viele Möglichkeiten offen, dass man davon nur selten Gebrauch machen muss. Außerdem hat das Kochen mit möglichst unbehandelten und naturbelassenen Produkten wieder Renaissance. Dieser Gedanke der »Vollwertküche«, der seinen Ursprung schon in den 60er Jahren hat, ist auch heute noch aktuell, denn wichtige Themen wie Naturbelassenheit, Nachhaltigkeit, Bio und Regionalität finden sich schon in den Prinzipien der Vollwertbewegung. Werden Sie also »Trendsetter« und probieren

Sie zum Beispiel auch mal Produkte aus Vollkorn. Dabei wird das Getreide nur geringfügig bearbeitet, wodurch einerseits viele gesundheitsfördernde Eigenschaften (s. Seite 36) erhalten bleiben und die Lebensmittel andererseits einen tollen herzhaften, nussigen Geschmack bekommen. Auch fast vergessene Lebensmittel sind wieder im Kommen. Alte

Gemüsesorten wie Pastinaken, Schwarzwurzeln, Mai-rübchen, Mangold oder Petersilienwurzeln aber auch Wildkräuter und Hülsenfrüchte waren für viele Jahre fast aus unserem Speiseplan verschwunden. Dabei trumpfen sie alle mit Geschmack und vielen Vitaminen und Mineralstoffen auf. Eine tolle Gelegenheit sich in der Gemüseabteilung neu zu orientieren.

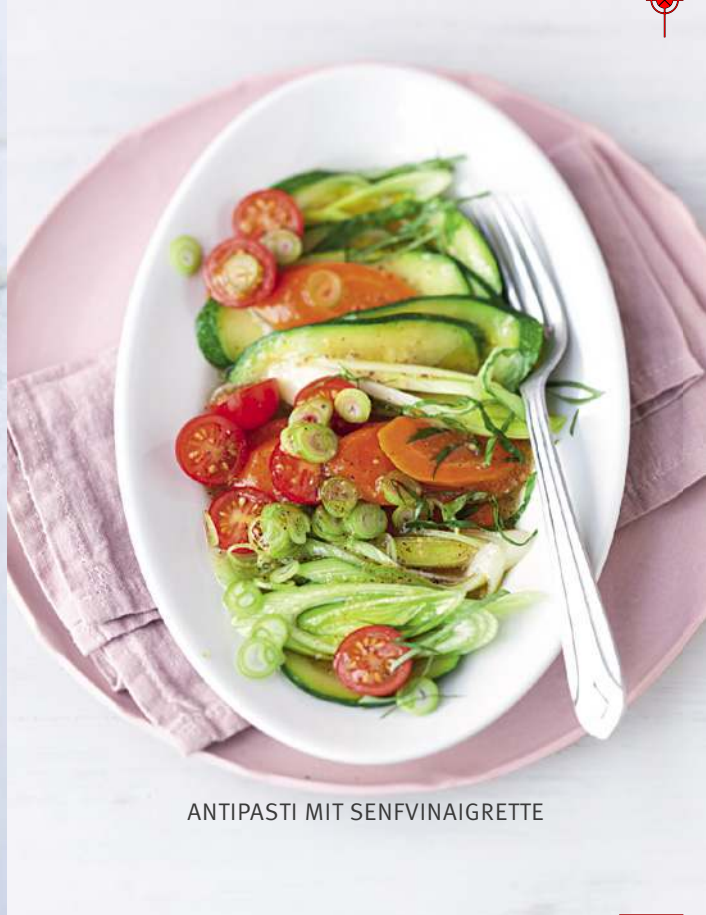




GEMÜSEPFANNE MIT ROTEN BOHNEN

dünsten

Bei dieser Garmethode handelt es sich um das Garen im eigenen Saft oder mit wenig Flüssigkeit oder Fett in einem geschlossenen Topf. Sie ist besonders gesund, da die Vitamine und Mineralstoffe weitgehend erhalten bleiben. Aber nicht nur das: Der Geschmack und das Aroma der einzelnen Zutaten kommt besser zur Geltung! Diese Methode eignet sich sehr gut für die Zubereitung von zartem Gemüse, Fisch und Obst.



ANTIPASTI MIT SENFVINAIGRETTE

gemüsepfanne mit roten bohnen

MIT KREUZKÜMMEL EXOTISCH ABGESCHMECKT

je 1 gelbe und rote Paprikaschote (ca. 400 g)
1 Zwiebel | 200 g braune Champignons
1 dünne Stange Lauch (ca. 200 g)
3 EL Olivenöl
Salz | Pfeffer
1 TL getrockneter Oregano
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 Dose Kidneybohnen (250 g Abtropfgewicht)
2 Stiele glatte Petersilie | 5 EL Vollmilchjoghurt
1 EL Zitronensaft | 100 g Schafskäse
Zubereitung: 40 Min.
Pro Portion: 490 kcal, 25 g EW, 28 g F, 33 g KH

- 1 Paprika halbieren, putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Champignons putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und vierteln. Lauch putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.
- 2 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Paprika darin unter Rühren bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. braten. Zwiebel zugeben und kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Herausnehmen.
- 3 Restliches Öl in die Pfanne geben. Pilze darin bei starker Hitze anbraten. Lauch zugeben und alles bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. weiterbraten. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen.
- 4 Bohnen in ein Sieb geben, kalt abspülen und abtropfen lassen. Paprika und Bohnen zu den Pilzen geben und erhitzen.
- 5 Petersilie waschen, trocken tupfen und Blättchen hacken. Joghurt, Petersilie und Zitronensaft verrühren. Schafskäse zerbröckeln, unterrühren. Mit Pfeffer würzen. Zu dem Gemüse reichen. Dazu passt Baguette.

antipasti mit senfvinaigrette

ITALIENISCHER KLASSIKER IM NEUEN GEWAND

300 g Möhren
1 große Stange Lauch (ca. 300 g)
2 kleine Zucchini
3 EL Olivenöl
Salz | Pfeffer
100 g Kirschtomaten
1 Knoblauchzehe
1 EL Apfelessig
1 TL Feigensenf oder süßer Senf
3 Stiele Basilikum
1 Frühlingszwiebel
Zubereitung: 30 Min.
Pro Portion: 230 kcal, 6 g EW, 16 g F, 14 g KH

- 1 Möhren waschen, putzen, schälen und schräg in ca. 2 mm dünne Scheiben schneiden. Lauch putzen, waschen und schräg in ca. 5 mm dünne Scheiben schneiden. Zucchini putzen, waschen und längs in ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden.
- 2 Gemüse in 2 EL heißem Öl bei starker Hitze kurz anbraten, salzen, pfeffern. 100 ml Wasser zugießen und geschlossen 4–5 Min. bei mittlerer Hitze dünsten. Abgießen und abtropfen lassen, dabei Garflüssigkeit auffangen und 5 EL davon abmessen.
- 3 Kirschtomaten waschen und halbieren. Gemüse und Tomaten auf einer Platte anrichten. Knoblauch schälen und zum Essig pressen. Garflüssigkeit, Senf und restliches Öl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vinaigrette über das Gemüse träufeln.
- 4 Basilikum waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen und in dünne Streifen schneiden. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Beides über das Gemüse streuen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu schmeckt Ciabatta.



CALAMARI-PAPRIKA-PFANNE

lachs-brötchen mit schmand

IDEAL FÜR EINE PARTY

50 g Rucola
100 g Salatgurke
1 EL Weißweinessig
Salz | Pfeffer
1 TL flüssiger Honig
1 EL Rapsöl
½ Bund Schnittlauch
2 EL Schmand
abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
3 Mehrkorn-Toastbrötchen (à 50 g)
6 dünne Scheiben Räucherlachs (ca. 100 g)
½ Beet Kresse

Zubereitung: 35 Min.

Pro Portion: 430 kcal, 23 g EW, 19 g F, 42 g KH

- 1 Rucola verlesen, waschen und trocken tupfen. Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden.
- 2 Essig, Salz, Pfeffer und Honig verrühren. Öl unterrühren. Rucola, Gurke und Vinaigrette vermengen. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden. Schmand und abgeriebene Zitronenschale verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Brötchenhälften vorsichtig trennen und in einem Toaster goldbraun rösten, etwas abkühlen lassen. Zitronenschmand auf den Brötchenhälften verteilen und mit Räucherlachs belegen. Rucolasalat darauf verteilen. Kresse vom Beet schneiden und die Brötchen damit garnieren.

calamari- paprika-pfanne

URLAUBSKÜCHE VOM FEINSTEN

8 kleine küchenfertige Calamari-Tuben
(ca. 500 g frisch oder TK)
je 1 gelbe und rote Paprikaschote (ca. 400 g)
100 g Kirschtomaten
2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
Salz | Pfeffer
1 Bio-Zitrone
½ Bund glatte Petersilie

Zubereitung: 40 Min.

Pro Portion: 366 kcal, 43 g EW, 18 g F, 7 g KH

- 1 Calamari-Tuben waschen und trocken tupfen. Paprikaschoten halbieren, weiße Trennwände und die Kerne entfernen. Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen, halbieren und nach Wunsch die Stielansätze entfernen. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- 2 Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Calamari darin bei mittlerer Hitze 2–3 Min. anbraten. Paprika, Tomaten und Knoblauch zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Unter gelegentlichem Rühren offen ca. 10 Min. schmoren lassen.
- 3 Zitrone heiß waschen und trocken reiben. Zitrone halbieren. 1 Hälfte in dünne Scheiben schneiden, andere Hälfte auspressen. Petersilie waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen und grob hacken. Zitronensaft und Petersilie zu den Calamari geben. Zitronenscheiben unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dazu schmeckt Baguette.



lamm mit kräuterkruste und zucchini-gemüse

AROMAKÜCHE FÜR SONNTAGS

1 Scheibe Toastbrot
1 EL fein gehackte gemischte
Kräuter (z. B. Thymian und
Petersilie)
1 Knoblauchzehe
2 EL Doppelrahmfrischkäse
1 Eigelb
Salz | Pfeffer
300 g Zucchini
150 g Kirschtomaten
1 Schalotte
350 g Lammlachse (ausgelöster
Lammrücken)
3 EL Rapsöl
400 ml Gemüsebrühe
100g Polenta (feiner Maisgrieß)
abgeriebene Schale von
½ Bio-Zitrone
20 g weiche Butter
Zubereitung: 30 Min. |
Backen: 15 Min.
Pro Portion: 710 kcal, 48 g EW,
35 g F, 49 g KH

1 Backofen auf 200° vorheizen. Toast fein zerbröseln und mit den Kräutern mischen. Knoblauchzehe schälen und durch eine Knoblauchpresse dazu drücken. Frischkäse und Eigelb zugeben und alles glatt verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Zucchini putzen, waschen und der Länge nach in Scheiben schneiden. Tomaten waschen. Schalotte schälen und fein würfeln.

3 Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei starker Hitze 1 Min. von jeder Seite anbraten. Herausnehmen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

4 Kräutermasse auf dem Fleisch verteilen und im heißen Ofen 12–15 Min. (Mitte, Umluft 180°) überbacken.

5 Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen, Maisgrieß unter Rühren einrieseln lassen. Aufkochen und auf der ausgeschalteten Herdplatte ca. 10 Min. ausquellen lassen.

5 Restliches Öl in die Pfanne geben, erhitzen. Zucchini, Tomaten und Schalotte darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. braten. Mit Salz, Pfeffer und ½ TL Zitronenschale würzen. Lammlachse und Zucchini-Tomaten-Gemüse anrichten.

7 Heiße Polenta kräftig umrühren. Die weiche Butter und restliche Zitronenschale unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

variante Anstelle von Lammfleisch kann man auch Hähnchenbrustfilet oder Schweinefilet verwenden.



99 MAL PURER GENUSS

Zum Frühstück ein vitalisierendes Schoko-Crunchy-Müsli mit Sommerbeeren, mittags ein unkompliziertes Antipastigemüse mit Senfvinaigrette oder abends feine Kalbfleischröllchen in Tomatensauce. So schmeckt **gesunder Genuss!** Lassen Sie sich von 99 feinen Rezepten für jeden Tag verführen. Ob vegetarisch, mit Fleisch oder Fisch – hier werden **die moderne und die klassische Küche** leicht und raffiniert kombiniert. Dazu gibt es viel Wissenswertes rund um das Thema Ernährung, Zutaten zum neu Entdecken und einen übersichtlichen **Saisonkalender** für Obst und Gemüse.

GU

WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-2164-6



9 783833 821646

€ 16,99 [D]
€ 17,50 [A]

www.gu.de