



Mit Genuss zum Erfolg!



Inhalt

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

Ausgewogen und lecker genießen

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

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

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

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

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

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

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

Abkürzungen: EL = Esslöffel TL = Teelöffel

Optimal verpflegt mit JOB&FIT

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

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

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

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

Ebenso finden Verantwortliche für die Betriebsverpflegung Unterstützung bei der Umsetzung einer gesundheitsfördernden Verpflegung. Auf unserer Internetseite www.jobundfit.de sind umfangreiche Informationen zum vollwertigen Essen und Trinken am Arbeitsplatz zusammengestellt.

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

Erbsencremesuppe

Zutaten

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

Zubereitung

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



Nährwerte pro Portion (220 ml)

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

Kressesuppe mit Limette



Nährwerte pro Portion (210 g)

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

Zutaten

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

Zubereitung

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

Möhrensalat mit Joghurt-Tomaten-Dressing

Zutaten

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

Zubereitung

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



Nährwerte pro Portion (140 g)

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

Radieschensalat mit Frühlingszwiebeln und Apfel



Nährwerte pro Portion (105 g)

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

Zutaten

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

Zubereitung

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

Sprossensalat

Zutaten

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

Zubereitung

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



Nährwerte pro Portion (80 g)

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

Gekochtes Rindfleisch mit Frankfurter Grüner Soße, Salzkartoffeln



Nährwerte pro Portion (720 g)

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

Zutaten für das Fleisch

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

* Gibt es als Suppengemüse zu kaufen.

Zutaten für die Grüne Soße

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

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

Zubereitung

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

Asiatische Gemüsepfanne mit mariniertem Tofu



Nährwerte pro Portion (545 g)

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

Zutaten für die Tofu-Marinade

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

Zutaten für die Gemüsepfanne

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

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

Zubereitung

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

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

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

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

Hähnchenstreifen in Rucolasoße, Tomaten-Tagliatelle



Nährwerte pro Portion (320 g)

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

Zutaten für Hähnchen mit Soße

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

Zutaten für die Tomaten-Tagliatelle

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

Zubereitung

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

Gemüsebratling mit Kräuterdip, Gemüsereis



Nährwerte pro Portion (360 g)

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

Zutaten für den Gemüsebratling

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

Zutaten für den Dip

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

Zutaten für den Gemüsereis

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

Zubereitung

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

Seelachsfilet mit Champignon-Zitronen-Kruste, Dillkartoffeln

Zutaten

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

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



Nährwerte pro Portion (575 g)

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

Zubereitung

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



Nährwerte pro Portion (155 g)

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

Grießdessert mit Heidelbeersauce

Zutaten für das Grießdessert

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

Zutaten für die Heidelbeersauce

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

Zubereitung

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

Himbeer-Amarettini-Joghurt

Zutaten

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

TIPP

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

Zubereitung

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



Nährwerte pro Portion (140 g)

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

Birnenragout mit Schokocreme



Nährwerte pro Portion (155 g)

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

Zutaten für die Schokocreme

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

Zutaten für das Birnenragout

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

Zubereitung

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

Apfeldessert

Zutaten

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

Zubereitung

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



Nährwerte pro Portion (140 g)

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

Zitronen-Kräuter-Mousse



Nährwerte pro Portion (100 g)

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

Zutaten

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

Zubereitung

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

Mit Maß zum Ziel

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



Flüssigkeiten

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

Kräuter und Gewürze

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

Nüsse, Samen

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

Nährmittel

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

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

TIPP

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

10 g Gelatine reichen zum Gelieren von 500 ml Flüssigkeit.

TIPP

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

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

Wussten Sie schon,...?

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

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

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

Anregungen für leckere Rezepte mit Obst und Gemüse finden Sie in diesem Heft und im Internet unter www.5amTag.de.

...dass das MSC-Siegel Fisch aus nicht überfischten Beständen kennzeichnet?

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

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

Einen Einkaufsratgeber finden Sie unter www.wwf.de/fisch.

...dass nicht alle Körnerbrötchen auch Vollkornprodukte sind?

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

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

Bei abgepackter Ware gibt das Zutatenverzeichnis Auskunft.

Impressum

Herausgeber

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
(DGE)

Entwicklung, Text, Redaktion

Christina Ferber, Katharina Goerg

Bildquellen

GAYERFOTODESIGN, Melle,
www.gayer-fotodesign.de

Layout und Produktion

GDE Preprint- und Mediaservice GmbH, Bonn
www.GDE.de

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

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

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

© DGE Bonn, 03/2017

Bonn, 1. Auflage. 1. korrigierter Nachdruck 2017



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Durchgeführt von:



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.

Godesberger Allee 18
53175 Bonn
www.dge.de

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

Weitere Informationen unter: www.in-form.de