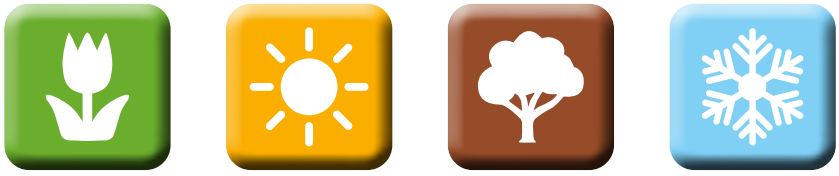
IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Vernetzungsstelle Seniorenernährung Hessen
SEKTION HESSEN – Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

Jeden Tag ein bisschen besser essen und trinken

Rezeptbaukasten „Gut und günstig kochen“ – Grundrezepte mit jahreszeitlichen Varianten



Für den im Jahr 2008 vom Bundeskabinett beschlossenen Nationalen Aktionsplan IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung – sind zwei Bundesressorts federführend zuständig: das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) im Bereich Ernährung und das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) im Bereich Bewegung. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. **Weitere Informationen unter: https://www.in-form.de/**

Gefördert durch:

Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

HESSEN Hessisches Ministerium für Landwirtschaft und Umwelt, Weinbau, Forsten, Jagd und Heimat

HESSEN Hessisches Ministerium für Familie, Senioren, Sport, Gesundheit und Pflege

SEKTION HESSEN – Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

Wie funktioniert der Baukasten?

In dem **Rezeptbaukasten „Gut und günstig kochen“** haben wir Ihnen einfach zu kochende Rezepte mit wenigen Zutaten zusammengestellt. Sie haben alle einen **hohen Gemüseanteil** und **viel Eiweiß.**

Die Rezepte lassen Ihnen aber auch **Platz für eigene Varianten.** Mit dem **Saison- und Eiweißbaukasten,** können Sie Zutaten je nach Verfügbarkeit austauschen. Falls Sie noch eine kleine Fleischbeilage möchten, können Sie diese nach eigenem Geschmack hinzufügen.

Die Rezepte sind für **2 Portionen** – wenn nicht anders angegeben – gedacht. Der Appetit ist jedoch sehr individuell. Wenn Sie alleine essen, können Sie die zweite Portion an den Folgetagen essen oder für später einfrieren.

Die Symbole **Muskel = Eiweiß, Verdauung = Ballaststoffe** und **Knochen = Calcium** bedeuten:
pro Portion sind mindestens **25 g Eiweiß, 7,5 g Ballaststoffe** und **250 mg Calcium** enthalten.

Gut und günstig kochen: Grundrezepte mit jahreszeitlichen Varianten

Grundrezept Vollkornnudeln mit Gemüse-Mix	
mit Möhren-Mix, Kürbiskernen und Reibekäse	mit Zucchini und Feta
mit Bohnen, Mais und Thunfisch	mit Linsenbolognese

Grundrezept Risotto mit Extragemüse	
mit Erbsen	mit Sommergemüse
mit Pilzen und Paprikaschoten	mit Roter Bete

Grundrezept Pell- oder Backkartoffeln	
mit Grüner Sauce und Eiern	mit Kräuter-Radieschen-Quark
mit Spinat-Sauce	mit Roter Bete und Buttermilch-Dressing

Grundrezept Gemüseeintopf	
mit Quarknockerl	nach Minestrone Art
mit weißen Bohnen	mit Wirsing, Möhren und Hühnchen

Grundrezept Rührei Allerlei	
mit Spinat	mit Sommergemüse
Champignon-Rührei	Rührei mexikanisch

Grundrezept Hülsenfrüchte-Dip oder Brotaufstrich	
Weißer Bohnen-Paprika-Dip	Pikanter Linsen-Dip
Grüner Erbsen-Dip	Schneller Kichererbsen-Hummus

Grundrezept Ofengemüse bunt & gesund	
Ofengemüse Primavera	Mediterranes Ofengemüse
Herbstliches Ofengemüse	Wurzelgemüse mit Feta

Grundrezept Hack-Frikadellen – Klassiker mal anders	
Hack-Linsen-Frikadellen mit Kürbisgemüse	Frikadellen mit Rohkostsalat
Hack-Kürbis-Frikadellen mit Linsensalat	Hack-Kichererbsen-Frikadellen mit Weißkraut

Grundrezept Haferflocken-Quark-Fladen	
mit Schnittlauch-Quark und Radieschen	mit Beeren-Quark und Nüssen
mit Ofengemüse und Schafskäse	als Rohkost-Käse-Sandwich

Grundrezept Auflauf mit Gemüse & Co	
Nudelauflauf mit Frühlingsgemüse und Frischkäse	Spinat-Hüttenkäse-Auflauf
Kartoffelauflauf mit Blumenkohl oder Broccoli	Wirsing-Auflauf

Saisonkalender

JANUAR

Lauch, Pastinaken, Rosenkohl, Wirsing, Mangold, Grünkohl, Zwiebeln, Möhren, Rote Bete, Rot- und Weißkraut, Kartoffeln

Äpfel, Birnen, Trockenfrüchte, Zitrusfrüchte im Angebot

Getrocknete Hülsenfrüchte, Champignons

FEBRUAR

Lauch, Pastinaken, Rosenkohl, Wirsing, Mangold, Grünkohl, Zwiebeln, Möhren, Rote Bete, Rot- und Weißkraut, Kartoffeln

Äpfel, Birnen, Trockenfrüchte, Zitrusfrüchte im Angebot

Getrocknete Hülsenfrüchte, Champignons

MÄRZ

Lauch, Pastinaken, Mangold, Zwiebeln, Möhren, Rote Bete, Rot- und Weißkraut, Kartoffeln

Äpfel, Birnen, Tiefkühlbeeren, Trockenfrüchte

Getrocknete Hülsenfrüchte, Champignons

APRIL

Blumenkohl, Spinat, Rettich, Lauch, Mangold, Zwiebeln, Möhren, Rote Bete, Rot- und Weißkraut, Kartoffeln

Äpfel, Birnen, Rhabarber

Getrocknete Hülsenfrüchte, Champignons

MAI

Radieschen, Broccoli, Blumenkohl, Spinat, Rettich, Zwiebeln, Möhren, Kohlrabi, Chinakohl, Kartoffeln, Blattsalat

Äpfel, Birnen, Rhabarber

Getrocknete Hülsenfrüchte, Champignons

JUNI

Radieschen, Broccoli, Blumenkohl, Spinat, Rettich, Zwiebeln, Möhren, Kohlrabi, Sellerie, Chinakohl, Kartoffeln, Blattsalat

Beerenobst

Getrocknete Hülsenfrüchte, Champignons

JULI

Zucchini, Tomaten, Gurken, Broccoli, Rettich, Möhren, Rote Bete, Salate, Kartoffeln, grüne Bohnen, Paprika,

Beerenobst, Pfirsiche, Aprikosen

Getrocknete Hülsenfrüchte, Champignons

AUGUST

Zucchini, Tomaten, Auberginen, Gurken, Broccoli, Rettich, Möhren, Rote Bete, Salate, Kartoffeln, grüne Bohnen, Paprika,

Beerenobst, Pfirsiche, Aprikosen

Getrocknete Hülsenfrüchte, Champignons

SEPTEMBER

Zucchini, Tomaten, Auberginen, Broccoli, Blumenkohl, Spinat, Rettich, Zwiebeln, Möhren, Rote Bete, Chinakohl, Kartoffeln

Äpfel, Birnen, Pflaumen, Trauben

Getrocknete Hülsenfrüchte, Champignons, Wildpilze

OKTOBER

Kürbis, Fenchel, Broccoli, Blumenkohl, Spinat, Rettich, Zwiebeln, Möhren, Rote Bete, Chinakohl, Kartoffeln

Äpfel, Birnen, Trauben

Getrocknete Hülsenfrüchte, Champignons, Wildpilze

NOVEMBER

Kürbis, Grünkohl, Wirsing, Kohl, Fenchel, Blumenkohl, Spinat, Rettich, Zwiebeln, Möhren, Rote Bete, Chinakohl, Kartoffeln

Äpfel, Birnen, Trockenfrüchte

Getrocknete Hülsenfrüchte, Champignons

DEZEMBER

Kürbis, Grünkohl, Wirsing, Kohl, Fenchel, Blumenkohl, Pastinake, Zwiebeln, Möhren, Rote Bete, Kartoffeln

Äpfel, Birnen, Trockenfrüchte

Getrocknete Hülsenfrüchte, Champignons

Eiweiß Baukasten

Erwachsene benötigen	0,8 g Eiweiß pro kg Körpergewicht
Ältere Menschen > 65 Jahre	1 g Eiweiß pro kg Körpergewicht
Beispiele:	Mann von 80 kg = 80 g Eiweiß am Tag Frau von 60 kg = 60 g Eiweiß am Tag

etwa 20 g Eiweiß sind in folgenden Lebensmitteln enthalten			
150 g Hüttenkäse oder Magerquark	120 g Feta / Schafskäse	70 g Harzer Käse	125 g Tofu
100 g Hähnchen- oder Putenbrust oder Schweinefleisch	100 g fettarmes Hackfleisch	100 g Forelle (2 Filets), 100 g Seelachs, gedünstet	100 g Thunfisch (1 kleine Dose)
100 g gekochte Linsen, auch Konserve	100 g gekochte weiße Bohnen, auch Konserve		

etwa 10 g Eiweiß sind in folgenden Lebensmitteln enthalten			
100 g Skyr	100 g Frischkäse	80 g Hüttenkäse oder Magerquark 60 g Feta / Schafskäse	35–40 g Hartkäse 30 g Parmesan
50 g Geflügelwurst	1 kleine Frikadelle	50 g Lachs	100 g Rührei
80 g Haferflocken = 7–8 EL	200 g Vollkornnudeln, gekocht	100 g Knäckebrot	100 g Vollkornbrot
30 g Kürbiskerne	40 g Erdnüsse	45 g Sonnenblumenkerne	150 g grüne Erbsen

etwa 5 g Eiweiß sind in folgenden Lebensmitteln enthalten			
150 g Jogurt	150 ml Milch	20 g Emmentaler	150 ml Buttermilch oder Dickmilch
1 kleines gekochtes Ei			
250 g Kartoffeln, gegart	60 g Vollkornreis, roh	35 g Vollkornzwieback (ca. 4 Stück)	50 g Vollkornbrot (1 Scheibe)
25 g Mandeln, 25 g Sonnenblumenkerne	20 g Leinsamen	170 g Champignons	170 g grüne Bohnen

Quelle: Die Nährwerttabelle, Heseker/ Heseker

Nudeln in Hochform!

25 MINUTEN ZUBEREITUNGS-ZEIT

Vollkornnudeln mit Gemüse-Mix

1. Nudeln in kochendem Wasser nach Packungsanweisung zubereiten. Ca. 4–5 EL Nudelwasser ggf. für die Sauce abmessen. Dann Wasser abschütten und Nudeln im Topf warmhalten.
2. Für die Gemüsesauce siehe Zubereitung in der Saisonvariante.
3. Mit geriebenem Käse und Kernen bestreuen.

Tipps: Vollkornnudeln sind zwar etwas teurer aber sie liefern z. B. wichtige Ballaststoffe, B-Vitamine und sättigen besser. Mit Saucen aus Gemüse und Hülsenfrüchten bringen Sie noch mehr gesunde Power auf den Teller.

Grundrezept

Zutaten für 2 Portionen

- **140 g** Spaghetti, Vollkorn
- **2 EL** Raps- oder Olivenöl
- **300–400 g** Gemüse (siehe Varianten)
- **4–5 EL** Käse, gerieben **(50 g)**
- **2 EL** Kerne, z.B. Kürbiskerne (siehe Varianten)
- Kräuter, falls vorhanden

Vernetzungsstelle Seniorenernährung Hessen
SEKTION HESSEN – Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.
www.dge-hessen.de/seniorenernaehrung

Weitere Rezeptideen und Informationen

Variante im Winter
Linsenbolognese

Grundrezept mit

- **100 g** Suppengemüse, tiefgekühlt oder frisch
- **1** kleinen Zwiebel, fein gewürfelt
- **½** Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- **125 ml** Gemüsebrühe
- **200 g** passierten Tomaten, **1 TL** Tomatenmark
- **75 g** roten Linsen, getrocknet
- Oregano oder italienischen Kräutern
- Salz, Pfeffer

1. Öl mit Zwiebel und Knoblauch in einem Topf erhitzen und glasig dünsten. Gemüsewürfel und Tomatenmark zufügen und kurz anbraten.
2. Mit Gemüsebrühe und Tomatenpüree auffüllen. Linsen zufügen und alles mit geschlossenem Deckel ca. 25–30 Minuten auf niedriger Stufe garen. Gelegentlich umrühren und bei Bedarf noch weitere Flüssigkeit hinzufügen.
3. Sauce mit Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln mit Sauce und Käse bestreut servieren.

Variante im Frühling
Möhren-Mix mit Kürbiskernen und Reibekäse

Grundrezept mit

- **2 EL** Kürbiskernen
- **5–6** mittleren Möhren, fein geraspelt
- **½** Bund glatte Petersilie, fein gehackt
- Salz, Pfeffer

1. Pfanne mit Kernen bei mittlerer Hitze aufheizen. Kerne anrösten bis sie duften, dann entnehmen.
2. Öl und Möhrenraspel zugeben, ca. 5 Minuten andünsten. Pfanne vom Herd nehmen und Petersilie unterrühren. Warmhalten.
3. Fertige Nudeln mit ca. 4 EL Nudelwasser und Käseraspeln gründlich vermengen. Nudeln auf zwei Teller geben und Möhren-Mix darauf verteilen, mit Kernen nach Belieben bestreut servieren.

© VSE Hessen

Tipps: Parmesan und fertiger Reibekäse sind teuer. Reiben Sie den Käse selbst, z. B. aus einem Stück Emmentaler oder Gouda.

Für mehr Sauce noch einen Schuss Sahne zugeben.

Variante im Sommer
Zucchini und Feta

Grundrezept mit

- **2** mittleren Zucchini, in dünnen halbierten Scheiben
- **1** großen Zwiebel, in dünnen Streifen
- **1** Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- **1 EL** Öl, zusätzlich
- **3 EL** Tomatenmark
- **½ TL** Thymianblättchen
- **2 EL** Sonnenblumenkernen
- **150 g** Fetakäse, fein gewürfelt statt Reibekäse

1. Öl mit Zwiebeln, Tomatenmark und Knoblauch kurz andünsten, dann Zucchinischeiben und Thymian zufügen und mit geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten garen.
2. Gemüse auf den Nudeln servieren, mit Fetakäse und Sonnenblumenkernen bestreuen.

Variante im Herbst
Bohnen, Mais und Thunfisch

Grundrezept mit

- **1** Dose Thunfisch, **200 g** abgetropft
- **1** kleinen Dose Kidneybohnen oder weißen Bohnen
- **100 g** Mais, abgetropft
- **1** kleinen Zwiebel, fein gewürfelt
- **2 EL** Zitronensaft
- Salz und Pfeffer (Käse aus Grundrezept entfällt)

1. In einer Schüssel Thunfisch, Bohnen, Mais, Zwiebel und Paprika vermengen. Zitronensaft und Olivenöl hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Über die heißen Nudeln geben.
3. Nach Belieben: 1 EL frische Petersilie, Trockenkräuter, 2 EL Tomatenmark hinzufügen.

Risotto-Reis – vielseitig abwandelbar

45 MINUTEN ZUBEREITUNGS-ZEIT

Risotto mit Extragemüse:

1. In einem Topf Öl erhitzen, die Zwiebel- und Knoblauchwürfel unter Rühren glasig dünsten. Den Reis zufügen und kurz weiter dünsten. Heiße Gemüsebrühe zum Reis geben und Hitze auf kleine Stufe reduzieren. Ca. 15 Minuten ohne Rühren, mit geschlossenem Deckel köcheln lassen.
2. In der Zwischenzeit Gemüse vorbereiten und in mundgerechte Stücke schneiden. Wenn die 10 Minuten Garzeit um sind, das Gemüse obenauf legen, Deckel wieder schließen und weitere 20–25 Minuten garen bis gewünschte Konsistenz erreicht ist.
3. Mit Pfeffer würzen, Käse und extra Zutaten aus Varianten unterrühren.

Grundrezept

Zutaten für 2 Portionen

- **1** Zwiebel, fein gewürfelt
- **1** Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- **2 EL** Rapsöl
- **1** Tasse Risottoreis **(120 g)** am besten Vollkorn
- **2** Tassen Gemüsebrühe **(240 ml)**
- **300–400 g** Gemüse (siehe Varianten)
- **4–5 EL** Käse, gerieben **(50 g)**
- Pfeffer

Vernetzungsstelle Seniorenernährung Hessen
SEKTION HESSEN – Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.
www.dge-hessen.de/seniorenernaehrung

Weitere Rezeptideen und Informationen

Variante im Winter
Risotto mit Roter Bete

Grundrezept mit

- **300 g** Rote Bete, vakuumiert, gewürfelt oder **1** Knolle roh, geschält, geraspelt
- **2 TL** Kräutern, z. B. Kresse
- **2 EL** Käse **(30 g)** reichen hier

1. Rote-Bete-Raspel oder -Würfel in den letzten 10 Minuten mit dem Risotto mitgaren.
2. Als Beilage 200 g Hähnchenfleisch, z. B. Brust, gebraten.

Tipp: Schmeckt auch mit klein gehacktem Ingwer lecker.

ZU GUT FÜR DIE TONNE! – Rette deine Lebensmittel
Kennen Sie die App mit vielen weiteren Rezepten?

Weitere Rezeptideen und Informationen

Variante im Frühling
Risotto mit Erbsen

Grundrezept mit

400 g jungen Erbsen, tiefgekühlt

Nach dem Garen unterrühren:
1–2 TL abgeriebener Zitronenschale

1 EL Sonnenblumenkernen

Tipps: Tiefkühlerbsen erst auftauen.

Mit einer frischen unbehandelten Zitrone im Vorrat haben Sie Zitronenschale und Zitronenscheiben für aromatisiertes Wasser zur Hand.

Variante im Sommer
Risotto mit Sommergemüse

Grundrezept mit

2 mittleren Paprika oder Zucchini, in feinen Würfeln

Nach dem Garen unterrühren:
50 g gehackten Nüssen oder Sonnenblumenkernen

2 Zweigen Petersilie, fein geschnitten

2 Scheiben Kochschinken, gewürfelt

© VSE Hessen

Variante im Herbst
Risotto mit Pilzen und Paprikaschoten

Grundrezept mit

400 g Pilzen (Champignons), in Scheiben, angedünstet

½ TL Thymian

¼ Paprikaschote in Streifen

Nach dem Garen unterrühren:
2 Scheiben Kochschinken, gewürfelt

© VSE Hessen

Tipps:

- Verwenden Sie am besten Vollkorn-Risottoreis. Er liefert mehr Eiweiß und Ballaststoffe. Wir haben diesen bei der Berechnung der Symbole verwendet.
- Verwenden Sie beim Risottoreis europäische Sorten, z.B. aus Italien. Dieser Reis ist weniger mit Schwermetallen belastet als asiatischer Reis.
- Käse im Originalrezept mit Parmesan oder Pecorino. Diese Hartkäse sind sehr eiweiß- und calciumreich.

Kartoffeln – gesunde Sattmacher

40 MINUTEN ZUBEREITUNGS-ZEIT

Pell- oder Backkartoffeln

1. Gewaschene, ggf. abgebürstete Kartoffeln mit ca. zwei fingerbreit Wasser und Salz bei geschlossenem Deckel auf höchster Stufe aufkochen.
2. Kartoffeln mit reduzierter Hitze ca. 30 Minuten garen. Mit einem Messer Garprobe machen. Wasser abgießen. Kartoffeln kalt abschrecken, mit einem Messer leicht einritzen und Schale abpellen.

Alternative: Kartoffeln aus Backofen oder Heißluft-Fritteuse

Möglichst kleine Kartoffeln waschen und gut abbürsten, vierteln oder achteln. Mit 2 EL Öl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Kartoffeln einlagig auf Backblech verteilen und ca. 25–30 Minuten bei 220 °C knusprig backen.

Grundrezept

Zutaten für 2 Portionen

500 g überwiegend festkochende Kartoffeln

½ TL Salz

Saisonvarianten von Saucen und Dips siehe Rückseite

Vernetzungsstelle Seniorenernährung Hessen

SEKTION HESSEN – Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

www.dge-hessen.de/seniorenernaehrung

Weitere Rezeptideen und Informationen

Variante im Winter

Rote Bete und Buttermilch-Dressing

Grundrezept mit

200 g Rote Bete, vakuumiert, gewürfelt

1 kleinen Zwiebel, fein gewürfelt

250 ml Buttermilch

1 EL Rapsöl

2 TL Senf

3 TL Leinsamenschrot

Salz, Pfeffer

4 hartgekochten Eiern, grob gehackt

1. Für das Dressing Buttermilch, Rapsöl, Senf, Leinsamen und Gewürze verrühren.
2. Rote Bete Würfel und Pellkartoffeln in Scheiben mit Dressing vermengen.
3. Mit Eiern bestreuen.

Tipps: Auch frische rote Bete als Raspel schmecken lecker und sind günstig im Preis.

Knoblauch und Zwiebeln sind intensive Geschmacksgeber, wer mag, kann diese bei vielen Rezepten zusätzlich ergänzen und bekommt gleichzeitig wertvolle Inhaltsstoffe.

Variante im Frühling
Grüne Sauce mit Eiern

Grundrezept mit

- **4** Eiern, hart gekocht, abgekühlt und gepellt
- **4 EL** Kräutern, fein geschnitten (Schnittlauch, Dill, Petersilie, Kresse, Kerbel, Sauerampfer)
- **1** kleinen Zwiebel, fein gewürfelt
- **4 EL** Magerquark
- **1** kleinen Becher saure Sahne **(ca. 125 g)**
- **1 EL** Rapsöl
- **½ TL** Senf
- Salz, Pfeffer

1. Eier fein hacken und mit restlichen Zutaten vermengen.
2. Grüne Sauce zu den Kartoffeln servieren und mit einem Möhrensalat (200 g geraspelte Möhren, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Öl, Salz, Pfeffer) ergänzen.

Tipp: Zusätzliches Calcium bekommen Sie mit calciumreichem Mineralwasser (mehr als 150 mg Calcium pro Liter).

Variante im Sommer
Kräuter-Radieschen-Quark

Grundrezept mit

- **400 g** Magerquark
- **100 g** Naturjogurt
- **1 EL** Rapsöl
- **1 EL** Mineralwasser
- **1** Bund Schnittlauch, fein geschnitten
- **1** kleinen Zwiebel, fein gewürfelt
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- **200 g** Radieschen, in Scheiben

1. Magerquark mit Jogurt, Öl und Mineralwasser glattrühren.
2. Zerkleinerte Kräuter und Zwiebel unterziehen und nach Belieben abschmecken.
3. Radieschen separat dazu reichen oder geraspelt unterrühren.

© VSF Hessen

Tipp: Zusätzliche Ballaststoffe bekommen Sie mit 2 EL Leinsamenschrot.

Variante im Herbst
Spinat-Sauce

Grundrezept mit

- **1 EL** Rapsöl
- **½** Zwiebel, fein gewürfelt
- **1** Knoblauchzehe, durchgepresst oder Pulver
- **200 g** jungem Spinat, tiefgekühlt, aufgetaut
- **150 g** Quark oder (körnigem) Frischkäse
- Salz, Pfeffer

1. Zwiebelwürfel und Knoblauch in einer Pfanne in Öl anbraten und aufgetauten Spinat zugeben. Deckel auflegen und Spinat ca. 10 Minuten garen. Pfanne von der Kochstelle nehmen.
2. Quark oder Frischkäse unterrühren. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gemüseeintopf – wunderbar vielfältig

40 MINUTEN ZUBEREITUNGS-ZEIT

Gemüseeintopf

1. Vorbereitetes Gemüse oder aufgetautes Tiefkühlgemüse, Kartoffeln und Hülsenfrüchte in einem Topf mit erhitztem Öl andünsten.
2. Mit heißer Brühe ablöschen, dann mit geschlossenem Deckel ca. 20–30 Minuten garen.

Tipp: Weitere Zutaten, falls zur Hand: 1 EL Tomatenmark mit anbraten, 1 Knoblauchzehe, durchgepresst, 1 Stück Ingwer 2 cm, fein gewürfelt, 1–2 TL frische oder getrocknete Kräuter

Grundrezept

Zutaten für 2 Portionen

- **250 g** Suppengemüse: Möhre, Sellerie, Lauch, geputzt, geschnitten oder Tiefkühlware
- **200 g** rote Linsen, gekocht oder Hülsenfrüchte aus der Dose
- **1** große Kartoffel, geschält, gewürfelt
- **2 EL** Rapsöl
- **300 ml** heiße Brühe (ca. **1 TL** gekörnte Instant-Brühe)

Vernetzungsstelle Seniorenernährung Hessen
SEKTION HESSEN – Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.
www.dge-hessen.de/seniorenernaehrung

Weitere Rezeptideen und Informationen

Variante im Winter

Gemüseeintopf mit Wirsing, Möhren und Hühnchen

Grundrezept mit

- Suppengemüse und Linsen entfallen
- **250 g** Wirsing gesäubert, in Streifen geschnitten
- **200 g** Möhren, geschält, gewürfelt
- **1** Zwiebel, fein gewürfelt
- **1** Hähnchenschenkel

1. Eintopf wie Grundrezept mit zusätzlichen Zutaten kochen.
2. Hähnchenschenkel mitkochen, Gesamtgarzeit bei dieser Variante 30 Minuten.
3. Fleisch vom Knochen lösen und der fertigen Suppe hinzufügen, Knochen und Haut entsorgen.
4. Pro Person mit 1 Scheibe Vollkornbrot (50 g) servieren.

Tipps:

- Getrocknete Hülsenfrüchte sind preisgünstiger als aus der Konserve, einfach nach Packungsangabe einweichen und gar kochen.
- Rote oder gelbe Linsen sind geschält und daher gut bekömmlich. Sie haben eine kurze Garzeit.
- Bereiten Sie die doppelte Menge zu und frieren die Hälfte ein oder verwenden diese für ein anderes Gericht.
- Tiefgekühlte oder frische Erbsen ergeben eine intensivere Farbe als Dosenware.

Weitere Rezeptideen und Informationen

Variante im Frühling
Gemüseeintopf mit Quarknockerl

Zutaten Quarknockerl für 2 Portionen

100 g Magerquark
20 g Käse, gerieben
2 EL Mehl
Salz, Pfeffer

1. Eintopf nach Grundrezept kochen.
2. Für die Nockerl alle Zutaten vermengen. Ggf. weiteres Mehl zugeben, damit eine formbare, aber noch weiche Masse entsteht. 30 Minuten ruhen lassen.
3. Von der Quarkmasse mit zwei Teelöffeln Nockerl abstechen. In kochendes Salzwasser geben, Hitze reduzieren und garziehen lassen bis sie oben schwimmen.

© VSE Hessen

Die Nockerl abschöpfen und auf den fertigen Gemüseeintopf auflegen.

Variante im Sommer
Gemüseeintopf nach Minestrone Art

Grundrezept mit

Linsen entfallen
1 Stange Staudensellerie als Teil des Gemüses verwenden
250 g Erbsen, tiefgekühlt
1 Lorbeerblatt
1 TL getrocknetem Oregano
½ kleinen Dose stückige Tomaten **(200 g)**
75 g (roh) gekochten Vollkorn-Farfalle

1. Eintopf wie Grundrezept mit zusätzlichen Zutaten kochen. Lorbeerblatt entfernen.

© VSE Hessen

2. Vorgekochte Farfalle unterrühren.
3. Pro Person mit 2 EL geriebenem Käse bestreuen.

Variante im Herbst
Gemüseeintopf mit weißen Bohnen

Grundrezept mit

Linsen entfallen
300 g weißen Bohnen (Glas oder Dose)
2 EL Tomatenmark
1 TL italienischen Kräutern wie Oregano oder Thymian
Salz, Pfeffer

1. Eintopf wie Grundrezept mit zusätzlichen Zutaten kochen.
2. Suppe zum Teil oder ganz pürieren.
3. Pro Person 2 EL geriebenen Käse darüber streuen und mit 1 Scheibe Vollkornbrot (50 g) servieren.

Eierspeisen – fix aus der Pfanne

15 MINUTEN ZUBEREITUNGS-ZEIT

Rührei Allerlei

1. In einer Pfanne Öl erhitzen, Zwiebeln und Gemüse kurz anbraten, dann mit geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten garen.
2. In der Zwischenzeit Eier mit Milch und Gewürzen verquirlen, Mischung über Gemüse gießen. Reibekäse darüber streuen. Unter gelegentlichem Rühren stocken lassen.

Tipps: Milch kann durch Reste von Frischkäse oder Sahne ersetzt werden. Verwerten Sie Reste von Gemüse, gekochten Kartoffeln oder Hülsenfrüchten.

Grundrezept

Zutaten für 2 Portionen

- **200–300 g** Gemüse, Pilze, geputzt und gewürfelt oder Hülsenfrüchte gekocht (siehe Varianten)
- **1** Zwiebel, fein gewürfelt
- **1 EL** Rapsöl
- **4** Eier
- **100 ml** Milch
- Salz, Pfeffer
- nach Belieben Gewürze und Kräuter
- **2 EL** Käse, gerieben

Vernetzungsstelle Seniorenernährung Hessen
SEKTION HESSEN – Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.
www.dge-hessen.de/seniorenernaehrung

Weitere Rezeptideen und Informationen

Variante im Frühling: Rührei mit Spinat

Grundrezept mit 200 g frischem Blattspinat, mit heißem Wasser überbrüht oder Tiefkühlspinat, aufgetaut, **2** mittleren Kartoffeln, gekocht, gewürfelt.

- Pro Person mit 1 Scheibe Vollkornbrot servieren.

Variante im Sommer: Rührei mit Sommergemüse

Grundrezept mit 1 mittleren Zucchini, geraspelt, **1** Paprikaschote, entkernt, gewürfelt, Reibekäse durch **100 g** Fetakäse ersetzen.

- Pro Person mit 1 Scheibe Vollkornbrot servieren.

Variante im Herbst: Champignon-Rührei

Grundrezept mit 300 g Champignons in Scheiben geschnitten ohne Deckel anbraten bis Flüssigkeit verdunstet ist. **1 TL** Thymianblättchen unterrühren.

- Pro Person mit 1 Scheibe Roggenbrot und einem Apfel als Nachspeise servieren.

Variante im Winter: Rührei mexikanisch

Grundrezept mit 200 g weißen oder roten Bohnen, vorgegart oder aus der Konserve, **100 g** Mais aus der Konserve, Chillipulver nach Belieben

- Pro Person mit 1 Scheibe Vollkornbrot servieren.

Hülsenfrüchte – eine wertvolle Eiweißquelle

15 MINUTEN ZUBEREITUNGS-ZEIT

Hülsenfrüchte-Dip oder Brotaufstrich

1. Hülsenfrüchte in einer Schüssel mit Zitronensaft und Öl vermengen, Quark und Nüsse ggf. hinzufügen.
2. Angebratene Zwiebel, Gewürze und Kräuter mit der heißen Brühe verrühren und über die Hülsenfrüchte gießen.
3. Alles mit einem Pürierstab fein pürieren. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Hülsenfrüchte-Dips passen zu Ofengemüse und Pellkartoffeln. Sie schmecken auch als Brotaufstrich oder Pasta-Sauce.

Grundrezept

Zutaten für 2 Portionen

- **250 g** Hülsenfrüchte (siehe Varianten)
- **1** Zwiebel, gewürfelt, angebraten
- **1 EL** Rapsöl
- **1 EL** Zitronensaft oder Essig
- **2 EL** heiße Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- Kräuter und Gewürze nach Belieben (siehe Varianten)

Vernetzungsstelle Seniorenernährung Hessen
SEKTION HESSEN – Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.
www.dge-hessen.de/seniorenernaehrung

Weitere Rezeptideen und Informationen

Variante im Frühling: Weiße Bohnen-Paprika-Dip

Grundrezept mit 250 g weißen Bohnen, gegart oder aus der Konserve, **2 EL** Quark oder Skyr, **1 EL** Paprikapulver, **½ TL** Kümmel, gemahlen.

- Pro Person mit 2 Scheiben Vollkornbrot servieren.

Variante im Sommer: Pikanter Linsen-Dip

Grundrezept mit 150 g getrockneten Linsen, rot oder gelb, **300 ml** heiße Gemüsebrühe, **1 EL** Tomatenmark, **½ TL** Kümmel oder Kreuzkümmel, gemahlen, **1 TL** Paprikapulver.

- Linsen mit Tomatenmark in Brühe 20 Minuten kochen, überschüssiges Kochwasser verwerfen.
- Mit Ofengemüse (300 g Kartoffeln, 300 g Möhren) als Hauptmahlzeit.

Variante im Herbst: Grüner Erbsen-Dip

Grundrezept mit 200 g grünen Erbsen, gegart, **2 EL** Nüssen, **2 EL** Quark, **½ TL** Kümmel, Kreuzkümmel, Knoblauchpulver, **1 EL** frischer Minze, gehackt oder **1 TL** Minztee.

- Pro Person mit 2 Scheiben Vollkornbrot servieren.

Variante im Winter: Schneller Kichererbsen-Hummus

Grundrezept mit 1 Dose Kichererbsen, abgetropft **(ca. 250 g), 1** Knoblauchzehe, durchgepresst, **1 EL** Sesamsaat, **½ TL** Paprikapulver, **1 EL** frische Kräuter, gehackt, Ingwer.

- Schmeckt lecker mit 2 Frikadellen.

Leckeres Röstaroma mit Ofengemüse

45 MINUTEN ZUBEREITUNGS-ZEIT

Ofengemüse – bunt & gesund

1. Backofen auf 210 °C Umluft vorheizen. Gemüse und Knoblauch mit 2 EL Öl, Salz, Pfeffer und getrockneten Kräutern vermengen.
2. Mischung auf einem Backblech großflächig verteilen. Ca. 30–40 Minuten bis zur gewünschten Konsistenz rösten.

Tipps: 1 EL Sonnenblumen- oder Kürbiskerne drüberstreuen.
Dazu schmecken Saucen und Dips mit Hülsenfrüchten oder Quark.
Als Sättigungsbeilage Kartoffelspalten, am besten gleich mitgebacken.

Grundrezept

Zutaten für 2 Portionen

- **500 g** Gemüse der Saison, geputzt (siehe Varianten)
- **2** Knoblauchzehen, durchgepresst
- **2 EL** Rapsöl
- **1 TL** getrocknete Kräuter
- Salz, Pfeffer

Vernetzungsstelle Seniorenernährung Hessen
SEKTION HESSEN – Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.
www.dge-hessen.de/seniorenernaehrung

Weitere Rezeptideen und Informationen

Variante im Frühling: Ofengemüse Primavera

Grundrezept mit 500 g Gemüse wie Möhren und Kohlrabi geschält, in groben Streifen, Lauch in Ringen und Blumenkohlröschen.

- Pro Person dazu 200 g Kräuterquark und eine Scheibe Vollkornbrot.

Variante im Sommer: Mediterranes Ofengemüse

Grundrezept mit 500 g Gemüse wie Zucchini, Auberginen, Paprika und Champignons gesäubert und in Stücke geschnitten, **200 g** Fetakäse, zerkrümelt drüberstreuen.

- Pro Person dazu 70 g (roh) Vollkornnudeln gekocht.

Variante im Herbst: Herbstliches Ofengemüse

Grundrezept mit 300 g Hokkaido-Kürbis, entkernt, mit Schale, in Spalten, **300 g** Kartoffeln in Spalten, **100 g** Reibekäse in den letzten 5 Minuten mitbacken.

- Pro Person dazu 200 g Jogurt-Dip (150 g Jogurt, 50 g Saure Sahne, frische Kräuter, Salz, Pfeffer).

Variante im Winter: Wurzelgemüse mit Feta

Grundrezept mit 500 g Wurzelgemüse wie Möhren, Rote Bete, Pastinake in Stiften, **400 g** Kartoffeln in Spalten.

- Pro Person dazu 150 g Feta-Dip (150 g Fetakäse und 150 g Quark, etwas Milch).

Frikadellen, Bratlinge & Co – mit Mehrwert

Hack-Frikadellen – Klassiker mal anders

1. Ei oder Quark, Zwiebelmischung, Haferflocken, Möhrenraspel und Gewürze gründlich mit Hackfleisch vermengen. 6 flache Frikadellen formen.
2. In einer beschichteten Pfanne 1 EL Öl erhitzen und Frikadellen bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten anbraten. Vorsichtig wenden, 1 EL Öl zugeben und zweite Seite braten. Bei kleiner Hitze mit geschlossenem Deckel 10–15 Minuten fertig garen.

Tipp: Würzen mit getrockneten Kräutern, Curry, Kreuzkümmel.

Grundrezept

Zutaten für 2 Portionen

- **2 EL** Haferflocken
- **1** Knoblauchzehe, gehackt
- **1** kleine Zwiebel, gewürfelt
- **250 g** Hackfleisch, halb und halb
- **100 g** Möhren, geraspelt
- **1** kleines Ei (oder **1 EL** Magerquark)
- **1 TL** Salz, **½ TL** Pfeffer
- **½ TL** Paprikapulver
- **1 EL** Senf oder Tomatenmark
- **2 EL** Fett zum Braten

Vernetzungsstelle Seniorenernährung Hessen
SEKTION HESSEN –
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.
www.dge-hessen.de/seniorenernaehrung

Weitere Rezeptideen und Informationen

Variante im Frühling: Hack-Linsen-Frikadellen mit Kürbisgemüse

Dem **Grundrezept 4 EL** gekochte Linsen zufügen, mit Oregano und Knoblauch würzen. Dazu **Kürbisgemüse: 300 g** Kürbis in Würfeln, **1** Zwiebel, gewürfelt in **1 EL** Öl und **1 EL** Tomatenmark anbraten. Mit etwas Gemüsebrühe auffüllen und ca. 20 Minuten garen.

Variante im Sommer: Frikadellen mit Rohkostsalat

Grundrezept mit einem Rohkostsalat mit Jogurt-Dressing kombinieren.

Variante im Herbst: Hack-Kürbis-Frikadellen mit Linsensalat

Im **Grundrezept 100 g** des Hackfleischs und die Möhre durch **200 g** geraspelten Kürbis ersetzen. **2 EL** Kürbiskerne beimengen. Dazu **Linsensalat: 200 g** gekochte Linsen, **1** gegarte Möhre in Stücken, Essig-Öl-Dressing mit Thymian und einer kleinen gehackten Zwiebel.

Variante im Winter: Hack-Kichererbsen-Frikadellen mit Weißkraut

Dem **Grundrezept 4 EL** Kichererbsen aus der Dose zerdrücken und untermengen, mit **1 EL** Paprikapulver würzen. Dazu **Weißkraut: 300 g** Weißkohl in dünnen Streifen, **1** Zwiebel, fein gewürfelt in **1 EL** Öl und **1 EL** Tomatenmark anbraten. Mit etwas Gemüsebrühe auffüllen und ca. 20 Minuten fertig garen. Mit gemahlenem Kümmel würzen.

Hafer-Kraftpakete

20 MINUTEN ZUBEREITUNGS-ZEIT

Haferflocken-Quark-Fladen

1. Haferflocken mit Skyr oder Quark verrühren und 5 Minuten durchziehen lassen. Dann mit Ei, Backpulver und Gewürzen vermengen.
2. 1 TL Leinsamen auf einen Teller streuen. Aus der Masse mit einem Löffel 4 gleiche Portionen abstechen. Mit nassen Händen Kugeln rollen, diese auf den Leinsamen flachdrücken. Auch oben mit Leisamenschrot bestreuen.
3. Eine beschichtete Pfanne auf mittlerer Hitze vorheizen und 1 EL Öl oder Butter hinzufügen. Die kleinen Fladen in der Pfanne etwa 3–5 Minuten auf jeder Seite braten, bis sie goldbraun sind.

Tipp: Für mehr Ballaststoffe 20 g Haferflocken durch Haferkleie ersetzen.

Grundrezept

Zutaten für 2 Portionen

- **100 g** zarte Haferflocken
- **125 g** Skyr oder Magerquark
- **1** Ei
- **½ TL** Backpulver
- **1** Prise Salz oder Zucker nach Belieben
- Gewürze nach Wahl (herzhaft Paprika, Kreuzkümmel, Knoblauchpulver oder süß mit Zimt)
- **2 TL** Leinsamenschrot
- **2 EL** Rapsöl

Vernetzungsstelle Seniorenernährung Hessen
SEKTION HESSEN – Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.
www.dge-hessen.de/seniorenernaehrung

Weitere Rezeptideen und Informationen

Variante im Frühling: Haferfladen mit Schnittlauch-Quark und Radieschen

Pro Person **2** Haferfladen dazu **100 g** Schnittlauch-Quark und **1** Handvoll Radieschen.

Variante im Sommer: Haferfladen mit Beeren-Quark und Nüssen

Pro Person **2** Haferfladen mit Obstquark aus **2 EL** Quark, **100 g** Beerenobst, **½ EL** Zucker und **1 EL** gemahlenen Nüssen.

Variante im Herbst: Haferfladen mit Ofengemüse und Schafskäse

Pro Person **2** Haferfladen mit **150 g** Ofengemüse und **40 g** Schafskäse.

Variante im Winter: Haferfladen als Rohkost-Käse-Sandwich

Pro Person **2** Haferfladen mit **50 g** körnigem Frischkäse und **50 g** Rote Bete oder Möhre, geraspelt, Salz und Pfeffer, frische Kräuter oder Kresse falls zur Hand.

Kreative Resteküche aus dem Ofen

50 MINUTEN ZUBEREITUNGS-ZEIT

Auflauf mit Gemüse & Co

1. Passende Auflaufform einfetten. Gemüse und Kartoffeln oder Nudeln abwechselnd einschichten.
2. Milchprodukte ggf. mit Stärke verrühren, mit Zwiebeln, Eiern und Gewürzen (z. B. Pfeffer, Paprikapulver) sowie Reibekäse vermengen. Sauce gleichmäßig über den Zutaten in der Form verteilen.
3. Im Backofen bei 200 °C 30–35 Minuten backen bis das Ei gestockt ist.

Tipp: Rohe Gemüsereste am besten bunt kombinieren.

Grundrezept

Zutaten für 2 Portionen

- **400 g** Gemüse (siehe Varianten)
- **1** kleine Zwiebel, fein gehackt
- **250 g** Kartoffeln oder gekochte Nudeln
- **100 ml** Milch
- **100 g** (körniger) Frischkäse, Quark oder Saure Sahne
- **2** Eier
- **4 EL** Käse, gerieben
- **1 EL** Speisestärke
- Gewürze nach Belieben

Vernetzungsstelle Seniorenernährung Hessen
SEKTION HESSEN – Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.
www.dge-hessen.de/seniorenernaehrung

Weitere Rezeptideen und Informationen

Variante im Frühling: Nudelauflauf mit Frühlingsgemüse u. Frischkäse

Grundrezept mit 200 g Möhren, **200 g** Kohlrabi, **250 g** Vollkornnudeln, gekocht (ca. **80 g** roh), **2 EL** Kürbiskernen, Muskatnusspulver.

- Speisestärke entfällt bei Auflauf mit Nudeln.

Variante im Sommer: Spinat-Hüttenkäse-Auflauf

Grundrezept mit 300 g Spinat, frisch oder auf Sieb aufgetaut, **½** Paprika, in kleinen Streifen, **2** großen Kartoffeln, gewürfelt, gekocht, **40 g** Kochschinken, gewürfelt, Knoblauch- oder Zwiebelpulver.

Variante im Herbst: Kartoffelauflauf mit Blumenkohl oder Broccoli

Grundrezept mit 400 g Broccoli- oder Blumenkohlröschen, **300 g** Kartoffeln, in dünnen Scheiben, **1 EL** Leinsamenschrot, Currypulver. Zwiebeln entfallen.

- Gemüse und Kartoffeln ca. 15 Minuten vorgaren.

Variante im Winter: Wirsing-Auflauf

Grundrezept mit 400 g Wirsing, fein geschnitten, **300 g** Kartoffeln, fein gewürfelt, gekocht, **1 EL** Leinsamenschrot, Pfeffer und Muskatnusspulver, nach Belieben Paprikawürstchen **(80 g)** wie Debreziner, in Scheiben.