



Heimisches Powerfood

im Winter



vividabkk

Ihre Krankenkasse

Heimisches Powerfood im Winter



Einführung

Die Zubereitung von Speisen mit überwiegend saisonalen und regionalen Lebensmitteln leistet durch kurze Transportwege einen entscheidenden Beitrag für unsere Umwelt. Gleichzeitig profitieren wir von einer besseren Qualität, da keine geschmacklichen Einbußen durch lange Kühlketten und künstliche Reifephasen entstehen. Eine schonende Zubereitung der Lebensmittel leistet darüber hinaus die ideale Voraussetzung für den Erhalt möglichst vieler Nährstoffe. Wer dann noch gezielt die jeweiligen Lebensmittel auswählt, kann sich über besondere Gesundheitswirkungen freuen. Der Stoffwechsel kommt in Schwung, die Verdauung verbessert sich, das Immunsystem wird gestärkt und für Energie im Alltag ist gesorgt.

Passend dazu bietet das vorliegende Rezeptheft leckere Gerichte mit wenigen und größtenteils natürlichen Zutaten für eine einfache gesunde Ernährung. Es wird jeweils ein regionales und saisonales Gemüse als sogenannter „Mainplayer“ pro Rezept herausgestellt und Wissenswertes zu dessen speziellen Gesundheitseffekten erläutert.

Viel Spaß beim Genießen – lassen Sie es sich schmecken!

Ihre vivida bkk

Heimisches Powerfood im Winter

Die Main Player

6	Feldsalat
10	Rosenkohl
14	Steckrüben
18	Knollensellerie
22	Grünkohl
26	Petersilienwurzel
30	Rotkohl
34	Wirsing
40	Topinambur
44	Chicorée
48	Butternuss-Kürbis
	Zusatzrezept

Die Rezepte

Feldsalat mit karamellisierten Birnen und Walnusskernen	8
Polentaquiche mit Rosenkohl	12
„Soulfood“-Steckrübeneintopf	16
Grünkern-Bolognese	20
Grünkohl-Moussaka	24
Petersilienwurzel-Maronen-Eintopf	28
Rotkohlsuppe	32
Vegetarische Wirsingrouladen mit Meerrettichsauce	36
Lammlachs mit Topinamburpuffer	42
Hack-Auflauf mit Chicorée	46
Kürbis-Champignon-Strudel mit Hummus	50
Gemüsepaste für Gemüsebrühe	52

Main Player Feldsalat

Feldsalat ist zwar ein klassischer Wintersalat, er sorgt aber auch noch im Frühling für frisches Grün auf dem Teller. Er ist frosthart und schmeckt besonders nussig.

Top Gesundheitswirkungen

- Feldsalat enthält reichlich Magnesium, was nicht nur die Muskeln entspannt, sondern auch die Nerven und macht ihn so zur echten Nervennahrung.
- Sein wertvoller Vitamin- und Mineralstoffmix stärkt das Immunsystem und hilft Erkältungen vorzubeugen.

Einkaufstipp

Sein nussiger Geschmack ist noch intensiver bei geschlossenen Sträußchen und nicht zu langen Blättern.

Lagerung

Feldsalat hält in großen luftdichten Behältnissen 2 bis 3 Tage im Gemüsefach des Kühlschranks.

Saison

November bis März

Nährwertangaben pro 100 g

14 kcal; 1,8 g Eiweiß; 0,4 g Fett; 0,7 g Kohlenhydrate;
1,5 g Ballaststoffe

Wissenswertes

Als grüne Grundlage eignet sich Feldsalat sehr gut für grüne Smoothies und ist damit eine wunderbare Möglichkeit den Körper mit vielen Vitaminen zu versorgen. Wichtig ist darauf zu achten, dass der Gemüseanteil den Obstanteil bei Smoothies überwiegt, damit der gesunde Smoothie nicht zu einer Frucht-zuckerbombe wird.



Zutaten

für 4 Personen

Salat

- 250 g Feldsalat
- 3 mittelgroße, reife Birnen
- 60 g Walnusskerne
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL flüssiger Honig

Dressing

- 1 Orange
- 3 EL weißer Balsamicoessig
- 2 TL Dijonsenf
- 2 EL Walnussöl
- Salz
- Pfeffer
- 4 Scheiben Vollkornbrot
(als Hauptgericht)

Feldsalat mit karamellisierten Birnen und Walnusskernen

Zubereitung

- Feldsalat waschen, putzen und trockenschleudern.
- Birnen waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und 0,5 cm dicke Spalten schneiden.
- Walnusskerne grob hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten.

Dressing

- Orange auspressen.
- Walnussöl mit Senf verrühren, anschließend Orangensaft und weißen Balsamicoessig unterschlagen.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.

Karamellierte Birnenspalten

- Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen.
- Birnenspalten zugeben und ungefähr 3 Minuten von beiden Seiten braten.
- Flüssigen Honig zugeben, Hitze etwas reduzieren und die Birnenspalten kurz karamellisieren lassen.

Anrichten

- Feldsalat im Dressing schwenken.
- Birnenspalten auf dem Salat verteilen und geröstete Walnusskerne darüberstreuen.

Tipps

Für eine exotische Note die Kerne eines Granatapfels über den Salat geben.

Für ein leichtes vollwertiges Hauptgericht eine Scheibe Vollkornbrot zum Salat reichen.



Main Player Rosenkohl



Mehr als nur ein Wintergemüse – Rosenkohl schmeckt intensiv herzhaft. Der erste Frost verleiht ihm sein schmackhaftes Aroma, denn durch die Kälte wird die Zuckerproduktion angekurbelt. Der bittere Geschmack lässt nach und Rosenkohl wird süßer.

Top Gesundheitswirkungen

- Rosenkohl ist der Vitamin-C-reichste Vertreter der Kohlfamilie und stärkt damit die Abwehrkräfte. In nur 100 Gramm der Rosenkohlröschen stecken 112 Milligramm Vitamin C.
- Weitere gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe wie Vitamin K, β -Carotin, Kalium und Ballaststoffe sind reichlich in ihm enthalten. Regelmäßiger Verzehr von Rosenkohl kann das Krebsrisiko senken.

Einkaufstipp

Die Köpfe des Rosenkohls sind walnussgroß, kompakt und geschlossen.

Lagerung

In ein feuchtes Tuch eingeschlagen hält sich der Rosenkohl 3 – 4 Tage im Gemüsefach des Kühlschranks.

Saison

September bis März

Nährwertangaben pro 100 g

36 kcal; 4,5 g Eiweiß; 0,3 g Fett; 3,3 g Kohlenhydrate;
4,4 g Ballaststoffe

Wissenswertes

Den Strunk der Rosenkohlröschen vor der Zubereitung kreuzweise einschneiden, so werden Rosenkohlröschen im Ganzen gleichmäßiger gar.

Zutaten

für 4 Personen

Quiche-Boden

1 EL Butter
500 ml Gemüsebrühe
180 g Polenta
2 TL Kräuter der Provence

Quiche-Belag

500 g Rosenkohl
100 g getrocknete Tomaten
in Öl
2 Salbeizweige
200 g Ziegenfrischkäse
150 g Schmand
2 Eier
1 TL abgeriebene
Zitronenschale (Bio)
Salz
Pfeffer oder Cayennepfeffer
Muskatnuss

Tipps

Bei der Brühe auf Bio-Qualität achten um künstliche Aromastoffe und Geschmacksverstärker zu vermeiden. Oder Gemüsebrühe selbst herstellen (S. 52)

Dazu passt ein Endiviansalat mit Orangendressing.

Polentaquiche mit Rosenkohl

Zubereitung

Quiche-Boden

- Backofen auf 180° Umluft vorheizen.
- Butter und Brühe aufkochen, Polenta unter Rühren einstreuen, aufkochen lassen und vom Herd nehmen. Kräuter einrühren.
- Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Quiche- oder Springform (Ø 28 cm) füllen und glattstreichen, 10 Minuten quellen lassen.
- Boden für 10 Minuten vorbacken.

Quiche-Belag

- Rosenkohl putzen und waschen. Den Strunk kreuzweise einschneiden.
- In Salzwasser ca. 3 Minuten vorkochen, anschließend abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
- Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden.
- Salbei waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.
- 150 g Ziegenfrischkäse, 150 g Schmand und zwei Eier in einer Schüssel verquirlen. Mit Salz, Pfeffer, ggf. Cayennepfeffer und Muskat kräftig würzen. Tomaten- und Salbeistreifen unterheben.

Quiche backen

- Rosenkohl vierteln und direkt auf den Polentaboden legen.
- Guss drüber geben und mit dem restlichen Ziegenfrischkäse und dem Zitronenabrieb bestreuen.
- Quiche auf zweiter Schiene von unten für ca. 25 – 30 Minuten backen.

Anrichten

- Quiche vierteln und auf den Tellern anrichten.



Main Player Steckrüben



Allmählich werden die riesigen Steckrüben, auch Kohlrüben genannt, wiederentdeckt. Deren orangefarbenes Fruchtfleisch macht sich hervorragend in Eintöpfen, aber auch gut in Currys und schmeckt obendrein als Rohkostsalat.

Top Gesundheitswirkungen

- Steckrüben sind wahre Gesundheitswunder, denn sie enthalten neben viel Vitamin C für das Immunsystem auch β -Carotin für den Zellschutz und Kalzium für die Knochen.
- Die in Steckrüben enthaltenen ätherischen Öle beruhigen den Magen und Darm. Aufgrund der leicht verdaulichen Stärke daher auch gut bei Reizmagen und -darm.

Einkaufstipp

Ein Zeichen für Frische ist, wenn die Knolle prall ist und eine glatte Haut hat.

Lagerung

Steckrüben halten sich im Ganzen wochenlang an einem kühlen Ort. Angeschnittene Steckrüben im Gemüsefach des Kühlschranks lagern.

Saison

September bis Oktober, Lagerware bis März

Nährwertangaben pro 100 g

29 kcal; 1,2 g Eiweiß; 0,2 g Fett; 5,7 g Kohlenhydrate;
2,9 g Ballaststoffe

Wissenswertes

Botanisch gesehen ist die Steckrübe eine Kreuzung aus Herbrübe und Kohlrabi und auch wenn man es ihr nicht ansieht – eine Unterart vom Raps.

Zutaten

für 4 Personen

Steckrübeneintopf

- 300 g Kartoffeln
- 400 g Steckrüben
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lauchstange
- 1 EL Rapsöl
- 1200 ml Gemüsebrühe
(Bio-Instant-Brühe
oder selbst gemacht,
siehe Seite 52)
- 1 Lorbeerblatt
- ½ Bund Petersilie (glatt oder
kraus)
- 1 EL Apfelessig
- Salz
- Pfeffer
- 4 Scheiben Vollkornbrot

„Soulfood“- Steckrübeneintopf

Zubereitung

- Kartoffeln und Steckrüben schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.
- Karotten putzen, waschen und ebenfalls in 1 cm große Würfel schneiden.
- Zwiebel und Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden.
- Lauch putzen und äußere beschädigte Blätter entfernen. Stange halbieren und unter fließendem Wasser waschen. Anschließend in feine Streifen schneiden.
- Rapsöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch hinzugeben und dünsten.
- Kartoffel- und Karottenwürfel sowie Lauchstreifen dazugeben und 3 – 4 Minuten anschwitzen. Anschließend Gemüsebrühe zufügen und zum Kochen bringen.
- Lorbeerblatt zufügen und den Eintopf mit geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken.
- Sind die Steckrüben und Kartoffeln weich, das Lorbeerblatt aus der Suppe entfernen.
- Zum Schluss Petersilie hinzufügen und alles mit Apfelessig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten

- Den Eintopf in Teller schöpfen.
- Mit den Vollkornbrot-Scheiben heiß servieren.

Tipp

Zur Stärkung Ihres Immunsystems streuen Sie Chiliflocken und frisch geriebenen Ingwer über Ihren Eintopf!



Main Player Knollensellerie

Knollensellerie bringt eine herzhaft-aromatische Note in viele Gerichte und bietet mehr als nur eine Zutat in Suppen. Er kann sogar roh gegessen werden, zum Beispiel mit Äpfeln und Nüssen als Salat.

Top Gesundheitswirkungen

- Knollensellerie enthält reichlich ätherische Öle, die den Magen beruhigen und bei Übersäuerung des Magens helfen.
- Die Knolle macht aufgrund ihres hohen Ballaststoffgehalts lange satt und wirkt verdauungsfördernd. Und dies mit nur wenigen Kalorien.

Einkaufstipp

Knollensellerie wird als ganze oder auch als halbe oder geviertelte Knolle verkauft. Bei einer frischen Knolle lässt sich die Schale nicht eindrücken, sondern hat eine feste Struktur.

Lagerung

Ganze Knollen halten sich wochenlang an einem kühlen und trockenen Ort. Angeschnittene Stücke im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren und innerhalb weniger Tage verbrauchen.

Saison

Juni bis November, Lagerware das ganze Jahr über erhältlich

Nährwertangaben pro 100 g

19 kcal; 1,6 g Eiweiß; 0,3 g Fett; 2,3 g Kohlenhydrate;
4,2 g Ballaststoffe

Wissenswertes

Die Schale des Knollensellers kann als Basis für selbst gemachte Gemüsebrühen dienen.



Zutaten

für 4 Personen

Grünkern-Bolognese

100 g Grünkernschrot
 300 ml Gemüsebrühe
 (Bio-Instant-Brühe
 oder selbst gemacht,
 siehe Seite 52)
 200 g Knollensellerie
 2 Karotten
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 EL Rapsöl
 2 EL Tomatenmark
 800 g stückige Tomaten
 1 Prise Zucker oder etwas Honig
 2 Lorbeerblätter
 1 EL getrocknetes Basilikum
 1 EL getrockneter Oregano
 ½ TL Chili, gemahlen
 Salz
 Pfeffer
 500 g Vollkornspaghetti
 50 g Parmesan, gerieben

Tipps

Ohne Parmesan ein veganer Klassiker, der nährstoffreich ist und satt macht.

Ganzen Grünkern verwenden. Diesen in einem Hochleistungsmixer klein mahlen. Je nach Größe gart er etwas länger.

Grünkern-Bolognese

Zubereitung

- Grünkernschrot in einem Topf ohne Öl kurz erhitzen und leicht rösten bis er anfängt zu duften.
- Gemüsebrühe hinzugeben und kurz aufkochen lassen.
- Den Topf vom Herd nehmen und den Grünkern abgedeckt ca. 15 – 20 Minuten quellen lassen.

Grünkern-Bolognese

- Karotten putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden.
- Sellerie schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
- Knoblauch und Zwiebel schälen. Knoblauch fein hacken und Zwiebel in kleine Würfel schneiden.
- Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Tomatenmark, Knoblauch und Zwiebel dazugeben und 3 – 4 Minuten dünsten.
- Anschließend Sellerie- und Karottenwürfel sowie den gequollenen Grünkern hinzufügen und kurz mit andünsten.
- Mit den stückigen Tomaten ablöschen und leicht köcheln lassen.
- Zucker oder Honig, Lorbeerblätter, Basilikum, Oregano und Chili zugeben und die Grünkern-Bolognese ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Vollkorn-Spaghetti

- In der Zwischenzeit einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Spaghetti nach Packungsanweisung bissfest garen.

Anrichten

- Lorbeerblätter aus der Grünkern-Bolognese entfernen und diese mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Spaghetti auf vier Teller verteilen, die Grünkern-Bolognese darüber geben.
- Mit geriebenem Parmesan bestreuen und servieren.



Main Player Grünkohl



Grünkohl ist der frosthärteste Kohl, enthält zahlreiche wertvolle Inhaltsstoffe und ist der König unter den Kohlsorten. Er erlebt daher einen Hype als Superfood, obwohl der Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen anderen Kohlsorten ähnelt.

Top Gesundheitswirkungen

- Sein hoher Gehalt an Vitamin A und Vitamin E schützt den Körper vor freien Radikalen und stärkt auf natürliche Weise das Immunsystem.
- Zusätzlich liefert er eine Menge an Eisen, Kalzium, Vitamin K und Vitamin C. Sein hoher Eisengehalt fördert die Bildung der roten Blutkörperchen und ist zuständig für den Sauerstofftransport.

Einkaufstipp

Frischer Grünkohl ist tiefgrün und seine Blätter sind kraus. Er ist ein Blätterkohl, daher liegen die großen, essbaren Blätter nicht dicht an, sondern spreizen von der Sprossachse ab.

Lagerung

Im Gemüsefach des Kühlschranks hält sich Grünkohl ca. 4 Tage.

Saison

November bis Februar

Nährwertangaben pro 100 g

37 kcal; 4,3 g Eiweiß; 0,9 g Fett; 2,5 g Kohlenhydrate;
4,2 g Ballaststoffe

Wissenswertes

Grünkohl ist auch eine beliebte Zutat in frischen Smoothies, Salaten oder wird als Chips zubereitet.

Zutaten

für 4 Personen

Grünkohl-Moussaka

250 g Grüne Linsen
 2 Zwiebeln
 3 Knoblauchzehen
 1 Karotte
 400 g Grünkohl
 2 EL Olivenöl
 400 g stückige Tomaten
 1 EL Tomatenmark
 2 Gewürznelken
 150 ml Gemüsebrühe
 (Bio-Instant-Brühe oder selbst gemacht, siehe Seite 52)
 1/2 Bund Petersilie

Sauce

15 g (2 EL) Butter
 15 g (2 EL) Dinkel-Vollkornmehl
 500 ml Milch
 Salz
 Pfeffer
 50 g Parmesan oder Montello, gerieben

Tipps

Das Rezept schmeckt außerhalb der Grünkohl-Saison auch sehr lecker mit Spinat oder Mangold.

Montello-Käse ist vegetarisch, da dieser mit mikrobiellem Lab hergestellt wird.

Grünkohl-Moussaka

Zubereitung

Linsen

- Linsen abspülen und abtropfen lassen.
- Linsen in kochendem Wasser ca. 15 Minuten bissfest garen.
- Das Wasser abgießen und Linsen abtropfen lassen.

Grünkohlmischung

- Karotte putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden.
- Knoblauch und Zwiebeln schälen. Knoblauch fein hacken und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden.
- Grünkohl putzen und waschen.
- Das Grün von den Blattrippen abzupfen und in Stücke reißen.
- 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Grünkohl-Stücke darin 5 Minuten garen. Danach salzen und pfeffern.
- In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen. Tomatenmark, Knoblauch und Zwiebeln dazugeben und 3 – 4 Minuten dünsten.
- Karottenwürfel hinzufügen, danach die Linsen, stückige Tomaten und Nelken unterrühren. Zum Schluss die Brühe dazugießen und alles ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen.

Sauce

- Butter in einem Topf zerlassen, Mehl darin anschwitzen.
- Nach und nach die Milch zugießen und unter Rühren 10 Minuten sämig köcheln lassen.
- Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken.
- Geriebenen Käse und Petersilie einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten

- In eine ofenfeste Auflaufform die Hälfte der Linsenmischung geben und mit der Hälfte des Grünkohls bedecken.
- Die andere Hälfte der Linsen einfüllen und übrigen Grünkohl darüber geben.
- Anschließend alles mit Sauce übergießen.
- Grünkohl-Linsen-Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 160 °C Umluft etwa 30 Minuten goldbraun backen.



Main Player Petersilien- wurzel

Die weißen Wurzeln sehen aus wie eine weiße Möhre und gehören ins klassische Suppengemüse. Deren Geschmack ist süßlich und erdig. Auch schmecken sie deutlich nach Petersilie.

Top Gesundheitswirkungen

- Petersilienwurzeln enthalten reichlich sekundäre Pflanzenstoffe, die in der Pflanze unterschiedliche Funktionen haben und ihr zum Beispiel Aroma oder Farbe geben. Für den Menschen sind diese bioaktiven Stoffe gesund und wirken u. a. antioxidativ.
- Ihr würziges Aroma stammt von ätherischen Ölen, die das Gemüse besonders gut bekömmlich machen und entzündungshemmend wirken.

Einkaufstipp

Die Petersilienwurzel sollte fest, glatt und knackig sein. Kleine Wurzeln schmecken besonders zart.

Lagerung

Im Gemüsefach des Kühlschranks oder an einem kühlen Ort halten sich Petersilienwurzeln mindestens eine Woche. Dünne Exemplare werden schneller schrumpelig und weich.

Saison

Oktober bis Februar, danach Lagerware

Nährwertangaben pro 100 g

40 kcal; 2,9 g Eiweiß; 0,5 g Fett; 6,1 g Kohlenhydrate;
0,0 g Ballaststoffe

Wissenswertes

Petersilienwurzeln werden häufig mit Pastinaken verwechselt. Wie man sie von den ähnlichen Pastinaken unterscheidet? Pastinaken haben einen Wulst um den Grünansatz, bei Petersilienwurzeln wächst das Grün glatt aus der Wurzel.



Zutaten

für 4 Personen

Petersilienwurzel- Maronen-Eintopf

600 g Petersilienwurzel

300 g Karotten

1 Zwiebel

1 EL Rapsöl

100 ml Apfelsaft

900 ml Wasser

2 Lorbeerblätter

6 Wacholderbeeren, zerdrückt

150 g gegarte und geschälte
Maronen

80 g luftgetrockneter Schin-
ken, z. B. Parmaschinken

1/2 Bund Petersilie

2 Stiele Thymian

¼ Bund Schnittlauch

60 g saure Sahne

Salz

Pfeffer

Petersilienwurzel- Maronen-Eintopf

Zubereitung

- Petersilienwurzeln und Karotten putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.
- Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig andünsten.
- Petersilienwurzel- und Karottenscheiben zufügen und 5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Apfelsaft ablöschen und etwa 2 Minuten einkochen lassen.
- Wasser, Lorbeerblätter und Wacholderbeeren zugeben und alles etwa 10 Minuten leicht köcheln lassen.
- Maronen vierteln und den Schinken fein schneiden. Beides in den Eintopf geben und weiter köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.
- Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken.

Anrichten

- Eintopf in vier tiefe Teller verteilen, mit je 1 EL saurer Sahne garnieren und den Kräutern bestreuen.



Main Player Rotkohl

Das Power-Gemüse „Rotkohl“ eignet sich sehr gut auch als Rohkost und ist neben Weißkohl und Wirsing einer der wichtigsten Kopfkohlsorten in Deutschland. In manchen Gegenden heißt er auch „Blaukraut“, weil er dort ohne Säure zubereitet und daher „blau“ gekocht wird.

Top Gesundheitswirkungen

- Rotkohl enthält wertvolle zellschützende Anthocyane. Dieser Pflanzenfarbstoff gibt dem Rotkohl nicht nur die rote Farbe, sondern wirkt antioxidativ und fängt daher freie Radikale ab – schützt die Zellen und fördert die Gesundheit.
- Er ist energiearm und reich an gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen wie Kalium, Kalzium und Ballaststoffen.

Einkaufstipp

Rotkohl hat feste Außenblätter, die beim Biegen brechen. Der Kohlkopf ist verschlossen und die Haut sieht wie gewachst aus. Er sollte keine dunklen Stellen auf der Oberfläche haben.

Lagerung

Ganze Kohlköpfe halten sich wochenlang an einem kühlen Ort. Angeschnittene Köpfe in ein feuchtes Tuch wickeln und in das Gemüsefach des Kühlschranks geben.

Saison

September bis November, danach Lagerware

Nährwertangaben pro 100 g

22 kcal; 1,5 g Eiweiß; 0,2 g Fett; 3,5 g Kohlenhydrate;
2,5 g Ballaststoffe

Wissenswertes

So vermeiden Sie Lebensmittelabfall: Reste vom Kohl entweder innerhalb einer Woche aufbrauchen oder diese klein schneiden, kurz blanchieren und luftdicht verschlossen einfrieren.



Zutaten

für 4 Personen

Rotkohlsuppe

800 g Rotkohl

1 Apfel

2 Kartoffeln

2 rote Zwiebel

ca. 5 cm großes Stück Ingwer

2 EL Rapsöl

200 ml Kokosmilch

900 ml Gemüsebrühe

(Bio-Instant-Brühe
oder selbst gemacht,
siehe Seite 52)

geriebene Muskatnuss

200 ml Apfelsaft

1/2 Bund Petersilie

Salz

Pfeffer

4 EL Joghurt

Rotkohlsuppe

Zubereitung

- Rotkohl putzen und in feine Streifen schneiden, etwas zum Garnieren zur Seite legen.
- Apfel und Kartoffeln waschen, putzen und in Würfel schneiden.
- Zwiebel schälen und fein würfeln.
- Ingwer waschen und klein schneiden.
- In einem Topf Öl erhitzen, Zwiebel und Ingwer darin glasig andünsten. Rotkohl, Kartoffeln und Apfel zugeben und 4 Minuten mitdünsten.
- Mit Kokosmilch, Gemüsebrühe und Apfelsaft ablöschen. Der Rotkohl sollte bedeckt sein.
- Alles 20 Minuten leicht köcheln lassen.
- Mit frisch geriebener Muskatnuss würzen und die Suppe mit einem Pürierstab cremig pürieren.
- Wenn die Suppe zu dick ist, mit weiterer Brühe auffüllen.
- Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.
- Petersilie waschen, trocken schütteln und klein schneiden.

Anrichten

- Rotkohlsuppe in vier tiefe Teller verteilen, mit je 1 EL Joghurt und 2 – 3 Rotkohlstreifen garnieren und mit der Petersilie bestreuen.



Main Player Wirsing

Wirsing mit seinem feinen Aroma ist der Zarte unter der Kohl-Familie. Er ist deshalb bekömmlicher und der beliebteste unter den Winter-Kopfkohlsorten.

Top Gesundheitswirkungen

- Das Besondere an Wirsing: Er enthält am meisten Senfölglykoside, neben seinen Kopfkohlvertretern Weiß- und Rotkohl. Diese schützen vor oxidativem Stress, haben eine immunstärkende Wirkung und spielen somit eine wichtige Rolle in der Krankheitsprävention.
- Außerdem liefert er viele Vitamine sowie reichlich Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium und Phosphor.

Einkaufstipp

Frischer Wirsing hat dunkelgrüne knackige Blätter, welche locker liegen und kraus gewellt sind. Die Blätter sollten zudem keine dunklen Stellen aufweisen.

Lagerung

Wirsing hält sich an einem kühlen Ort oder im Gemüsefach des Kühlschranks bis zu 3 Wochen.

Saison

Juni bis November, danach Lagerware

Nährwertangaben pro 100 g

25 kcal; 3,0 g Eiweiß; 0,4 g Fett; 2,4 g Kohlenhydrate;
2,5 g Ballaststoffe

Wissenswertes

Wirsing eignet sich sehr gut zum Kurzbraten in der Pfanne oder im Wok. Seine Garzeit ist wegen seiner zarten Blätter geringer als bei anderen Kohlsorten. Auch für einen knackigen Salat ist er eine hervorragende Zutat. Die weichen Blätter eignen sich wie die der anderen Kopfkohl-Arten auch zum Füllen.



Zutaten

für 4 Personen

Rouladen

80 g grobe Perlgraupen
 800 g Wirsing
 200 g Karotten
 200 g Pastinaken
 100 g Lauch
 1 Zwiebel
 1 TL Kümmel
 2 EL Sonnenblumenkerne
 50 ml Sahne
 250 ml Gemüsebrühe
 (Bio-Instant-Brühe
 oder selbst gemacht,
 siehe Seite 52)
 2 EL Rapsöl
 Salz
 Pfeffer
 geriebene Muskatnuss

Ofenkartoffeln

800 g Drillingskartoffeln
 1 EL Rapsöl
 Paprikapulver edelsüß
 Salz

Meerrettichsauce

1 EL Butter
 1 EL Mehl
 200 ml Milch
 150 ml Sahne
 200 ml Wasser
 1 Zitrone (Bio)
 Salz
 frische Meerrettichwurzel

Vegetarische Wirsingrouladen mit Meerrettichsauce

Zubereitung

- Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten und herausnehmen.
- 8 große Außenblätter vom Wirsing abschneiden, waschen und in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und in kaltem Wasser abschrecken. Anschließend mit Küchentüchern trocknen. Harte Strünke am Ende der Blätter herausschneiden.
- Perlgraupen im selben Wasser ca. 30 Minuten leicht siedend garen. Anschließend abgießen und unter fließendem Wasser die Stärke abwaschen.
- Drillinge waschen, längs halbieren und mit Öl und Gewürzen vermengen.
- Ofen auf 180 °C Heißluft vorheizen.

Rouladen und Ofenkartoffeln

- Währenddessen von dem übrigen Wirsing den Strunk lösen, waschen und in feine Streifen schneiden.
- Karotten und Pastinaken schälen, Zwiebel abziehen und das Gemüse fein würfeln.
- Lauch waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden.
- Rapsöl in einem großen, ofenfesten Bräter erhitzen und Gemüse darin für ca. 10 Minuten goldbraun anbraten. Graupen, Kümmel und Sahne zugeben und kurz aufkochen lassen.
- Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss kräftig würzen.
- Füllung auf die Wirsingblätter verteilen. Blattseiten links und rechts über der Füllung einschlagen und zu Rouladen rollen.
- Gemüsebrühe in den Bräter füllen und Rouladen mit der Schnittstelle nach unten vorsichtig dazulegen. Auf unterster Schiene im Ofen garen.

Tipps

Um Zeit zu sparen, Karotten, Pastinaken und Zwiebeln in einer Küchenmaschine oder einem Blitzhacker zerkleinern.

Falls die Meerrettichsauce klumpt, diese vor dem Würzen aufmixen und passieren.

- Drillinge auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und über den Bräter im Backofen schieben.
- Rouladen und Kartoffeln für ca. 30 Minuten backen. Gegebenenfalls in den letzten Minuten den Grill für die Kartoffeln zuschalten.

Meerrettichsauce

- Butter in einem Topf schmelzen, Mehl drüberstreuen und hell anschwitzen.
- Sahne, Milch und Wasser unter kräftigem Rühren mit einem Schneebesen langsam zugeben. Ca. 10 Minuten köcheln lassen.
- Anschließend nach Belieben geschälten, geriebenen Meerrettich zugeben und mit Salz, Zitronensaft und Zitronenabrieb abschmecken.

Anrichten

- Je zwei Rouladen auf einen Teller geben, dazu die Sauce und Kartoffeln servieren. Nach Geschmack mit zusätzlichem Meerrettich bestreuen.





Main Player Topinambur

Topinambur-Knollen werden auch Erdartischcke, Erdapfel oder Erdbirne genannt und schmecken wunderbar nussig, sowohl roh als auch gegart. Sie wurden eine lange Zeit von den Kartoffeln verdrängt und feiern nun ihr „Comeback“.

Top Gesundheitswirkungen

- Topinambur enthält viele gesunde Inhaltsstoffe wie z.B. Inulin, dies ist ein löslicher Ballaststoff und trägt so zur Reinigung und Gesunderhaltung des Darms bei.
- Durch den hohen Ballaststoffgehalt hält er lange satt und bringt eine müde Verdauung auf Trab.

Einkaufstipp

Frische Knollen sind natürlicherweise unregelmäßig verwachsen und nicht gleichmäßig. In der Hand fühlen diese sich prall an.

Lagerung

Topinambur-Knollen in ein feuchtes Tuch einwickeln, da diese durch die dünne Schale sonst zu schnell austrocknen. Im Gemüsefach des Kühlschranks bis zu 2 Wochen haltbar.

Saison

Oktober bis März

Nährwertangaben pro 100 g

30 kcal; 2,4 g Eiweiß; 0,4 g Fett; 4,0 g Kohlenhydrate;
12,1 g Ballaststoffe

Wissenswertes

Am besten die Knollen gründlich abbürsten und ungeschält verwenden, dies erspart Arbeit und Abfall.



Zutaten

für 4 Personen

Lammlachs

600 g Lammlachs
2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian
2 Knoblauchzehen
2 EL Rapsöl
1 EL Butter
Salz
Pfeffer

Topinamburpuffer

1000 g Topinambur
2 Eier
4 EL Vollkornmehl
Salz
Pfeffer
Paprikapulver edelsüß
2 EL Rapsöl

Kräuterquark

250 g Magerquark
100 g Sauerrahm
1 EL Schnittlauch
1 EL Petersilie
Salz

Tipp

Dazu passt ein frischer Wintersalat (z.B. Endivie oder Feldsalat) mit leichtem Essig-Öl-Dressing.

Lammlachs mit Topinamburpuffer

Zubereitung

- Rosmarinnadeln und Thymianblättchen nach dem Waschen abzupfen und klein hacken.
- Knoblauch schälen und mit dem Messerrücken andrücken.
- Aus Kräutern, Knoblauch, Rapsöl, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen und zu den abgespülten und abgetrockneten Lammlachse geben. Abgedeckt ziehen lassen.
- Schnittlauch und Petersilie waschen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, Petersilie klein hacken.
- Ofen auf 80 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Topinamburpuffer

- Topinambur gründlich unter fließendem Wasser abbürsten und grob reiben. Anschließend durch ein Passiertuch ordentlich ausdrücken.
- Geriebener Topinambur mit den Eiern und Vollkornmehl vermengen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
- Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Mit einem Esslöffel kleine Topinambur-Häufchen in die Pfanne setzen, flach drücken und rund formen. Bei mittlerer Hitze langsam von beiden Seiten ausbacken.

Lammlachs

- Lammlachse in einer beschichteten, ofenfesten Pfanne für 2 Minuten rundherum braten.
- Butter zugeben und die Pfanne in den Ofen stellen. Nach ca. 10 Minuten ist das Fleisch zartrosa und zum Anrichten bereit.

Kräuterquark

- Magerquark und Sauerrahm cremig rühren, Kräuter unterheben und mit Salz abschmecken.

Anrichten

- Lammlachse in Tranchen schneiden und mit den Puffern und einem Klecks Kräuterquark auf den Tellern anrichten.



Main Player Chicorée

Chikorée ist neben Radicchio und Endivie ein beliebter Salat mit schmackhafter Bitternote. Eines ist diesen zum Glück gemeinsam: sie machen auch als warmes Blattgemüse eine sehr gute und leckere Figur. Chicorée lässt sich zum Beispiel wunderbar überbacken.

Top Gesundheitswirkungen

- Chicorée unterstützt mit seinen Bitterstoffen Leber und Galle und regt die Verdauung an.
- Er aktiviert sämtliche Geschmacksnerven der Zunge und stimuliert die Produktion der Verdauungssäfte, sodass die Nahrung besser aufgeschlossen und Fett eher verbrannt wird.

Einkaufstipp

Der Chicorée ist bleich und spindelförmig. Sein Kopf ist fest, geschlossen und die Blätter sind unversehrt.

Lagerung

Chicorée hält im Gemüsefach des Kühlschranks 2 – 3 Tage.

Saison

September bis Dezember

Nährwertangaben pro 100 g

16 kcal; 1,3 g Eiweiß; 0,2 g Fett; 2,4 g Kohlenhydrate;
1,3 g Ballaststoffe

Wissenswertes

Sind die Chicorée-Blätter zu bitter, diese vor der Zubereitung 10 Minuten in warmes Wasser legen. Jedoch ist die Bitternote ein Gewinn und es lohnt sich diesen Geschmack mit milderer Salaten und fruchtig-frischen Zutaten abzurunden.



Zutaten

für 4 Personen

Hackfleisch-Sauce

300 g Rinderhackfleisch
 2 Karotten
 2 große Kartoffeln,
 vorwiegend festkochend
 1 Knoblauchzehe
 1 Zwiebel
 1 EL Rapsöl
 1 Dose (425 ml) passierte
 Tomaten
 1 EL Tomatenmark
 1 TL getrocknete italienische
 Kräuter
 Salz
 Pfeffer

Karamellierter Chicorée

600 g Chicorée
 1 EL Rapsöl
 1 TL Honig

 250 g Mozzarella
 200 g Creme fraîche



Hack-Auflauf mit Chicorée

Zubereitung

- Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken.
- Karotten waschen und grob raspeln.
- Kartoffeln schälen und in Würfel mit 1,5 cm Kantenlänge schneiden.
- Creme fraîche cremig rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Hackfleisch-Sauce

- Öl in einem Topf erhitzen und Hack für ca. 5 Minuten krümelig braten. Knoblauch, Zwiebel, Karotten und Kartoffeln dazugeben und weitere 5 Minuten dünsten, Hitze ggf. etwas reduzieren. Tomatenmark zugeben und unter Rühren kurz rösten. Anschließend die passierten Tomaten, Salz, Pfeffer und Kräuter zugeben und für ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Karamellierter Chicorée

- Chicorée waschen und putzen, längs halbieren und den Strunk entfernen. Hälften in dünne Scheiben schneiden.
- Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und Chicorée bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten.
- Honig zugeben und karamellisieren lassen. Chicorée für weitere 5 Minuten dünsten.

Gratinieren

- Einen Teil der Hackfleisch-Sauce in einer Auflaufform verteilen und Chicorée zugeben.
- 100 g Creme fraîche sowie 125g zerzupften Mozzarella darüber verteilen.
- Restliche Hackfleisch-Sauce zugeben. Mit der übrigen Creme fraîche und dem übrigen zerzupften Mozzarella abschließen.
- Für ca. 25 Minuten im Ofen auf mittlerer Schiene backen.
- Heiß servieren



Main Player Butternuss- Kürbis

Kürbissorten gibt es viele, in fast allen erdenklichen Formen und ebenso vielen Zubereitungsmöglichkeiten. Getarnt als Gemüse sind sie botanisch gesehen eigentlich Beeren. Der helle birnenförmige Butternuss-Kürbis zählt wie der Muskat-Kürbis zu den Moschuskürbissen und beglückt mit nussig-buttrigem, leicht süßem Fruchtfleisch.

Top Gesundheitswirkungen

- Der Mix aus Vitaminen und Mineralien stärkt das Immunsystem und hilft Erkältungen vorzubeugen.
- Butternuss-Kürbis enthält reichlich β -Carotin, auch als Vitamin A-Vorstufe bekannt. Die Sehkraft wird verbessert und das Zellwachstum für die Hautgesundheit wird gefördert.

Einkaufstipp

Beim Klopfen auf die Schale klingen frische Kürbisse hohl. Sie sind prall und fest und haben noch ihren Stiel. Die Schale sollte keine braunen Flecken und Druckstellen haben.

Lagerung

Ein ganzer Kürbis hält 3 Monate und länger an einem kühlen, trockenen Ort. Kürbisstücke in Folie verpacken und im Gemüschfach des Kühlschranks bis zu 4 Tage haltbar.

Saison

August bis November, danach Lagerware

Nährwertangaben pro 100 g

25 kcal; 1,1 g Eiweiß; 0,1 g Fett; 4,6 g Kohlenhydrate;
2,2 g Ballaststoffe

Wissenswertes

Der Butternuss-Kürbis kann ganz leicht mit einem Sparschäler geschält werden, aber auch die Schale ist essbar. Diese braucht länger bis sie weich ist.



Zutaten

für 4 Personen

Kürbis-Champignon-Strudel

600 g Fruchtfleisch vom
Butternuss-Kürbis
2 EL Olivenöl
300 g Champignons
2 EL Sojasauce
2 EL Zitronensaft
1 rote Zwiebel
3 Knoblauchzehen
¼ Bund Estragon
60 g Walnüsse, gehackt
1 Rolle frischer Blätterteig
1 EL Haferdrink

Hummus

120 g Kichererbsen aus dem
Glas
1 EL Zitronensaft
1 – 2 TL Tahini
1 Knoblauchzehe
¼ Bund Petersilie
Salz
Pfeffer

Tipp

Dazu passt ein frischer
Feldsalat gemischt mit
purpurrotem Radicchio
und verfeinert mit
Balsamico-Dressing.

Kürbis-Champignon-Strudel mit Hummus

Zubereitung

Kürbis-Champignon-Strudel

- Kürbis waschen, schälen und in kleine feine Würfel schneiden.
- In einer großen Pfanne Öl erhitzen und die Kürbiswürfel darin ca. 10 Minuten anbraten.
- Inzwischen Champignons putzen, vierteln und zu den Kürbiswürfeln geben. Für weitere 10 Minuten braten.
- Mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Zitronensaft würzen.
- Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Beides zur Kürbismischung geben und mitdünsten.
- Estragon waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zur Kürbismischung geben und verrühren.
- Walnusskerne hacken und unter die Kürbismischung geben.
- Blätterteig auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech ausrollen. Kürbismischung in die Mitte geben.
- Blätterteig zu einer Rolle zusammenlegen und vorsichtig umdrehen, sodass die Falte unten liegt.
- Oberfläche leicht einschneiden und mit Haferdrink bestreichen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft für ca. 25 Minuten goldbraun backen, bis der Blätterteig aufgegangen ist.

Hummus

- Kichererbsen abtropfen lassen. Bitte etwas Flüssigkeit auffangen. Je nach Konsistenz des Hummus wird diese Flüssigkeit später benötigt.
- Knoblauch schälen und pressen oder fein würfeln.
- Petersilie waschen, trocknen und fein hacken.
- Kichererbsen, Tahini, Zitronensaft, Knoblauch, Salz und Pfeffer in einen hohen Behälter geben. Ein paar Kichererbsen als Garnitur zurückbehalten.
- Alles mit dem Mixstab pürieren und Petersilie unterheben.

Anrichten

- Kürbis-Champignon-Strudel in vier Stücke teilen und mit Hummus und Kichererbsen garniert servieren.



Zutaten

für etwa 3-4 Schraubgläser
à 250 ml

Gemüsepaste

1 Karotte
1 Stange Lauch
200 g Knollensellerie (oder
Pastinaken, Petersilien-
wurzel)
1 Bund Petersilie
80 g Salz

Zusatzrezept Gemüsepaste für Gemüsebrühe

Zubereitung

- Schraubgläser heiß ausspülen und abtropfen lassen.
- Gemüse und Petersilie waschen (Schale muss nicht entfernt werden) und in grobe Stücke schneiden.
- Alles in einem guten Mixer zerkleinern. Das Salz dazugeben und unterrühren.
- Die Gemüsepaste in die Gläser füllen, gut verschließen und im Kühlschrank aufbewahren.

Gut verschlossen hält sich die Gemüsepaste mehrere Monate.

Verwendung

- 1 gehäufte Teelöffel reicht für 500 ml Wasser.

Tipp

Gemüsepaste in
Eiswürfelförmchen
geben, einfrieren und
beliebig nach Bedarf
entnehmen.





Impressum

Herausgeber: vivida bkk
 Rezepte: IDAG GmbH
 Küche: Backhaus Sallenbusch
 Fotos: www.tietge.com
 Layout: vivida bkk

#vividabkk #maches #ernährung
 #bewegung #gesunderlebensstil



**Gesund ernähren
 MACH ES!**

Besuch uns auf Instagram:
www.instagram.com/maches.gesund

☎ 0800 3755 3755 5 . www.vividabkk.de



vivida bkk

78044 Villingen-Schwenningen

Kundencenter

T 07720 9727-0

F 07720 9727-100

info@vividabkk.de

www.vividabkk.de

Medizinische Beratung

MedHotline 0800 3755 3755 3

MedHotline international +49 7720 9727-11555

Digital und bundesweit ...

Ansbach . Arnstadt . Berlin . Bremen . Büdelsdorf . Emden
Fulda . Hamburg . Karlsruhe . Koblenz . Langenhagen . Mainz
München . Münster . Villingen-Schwenningen . Wächtersbach

Folgen Sie uns

www.facebook.com/vividabkk

www.twitter.com/vividabkk

www.instagram.com/maches.gesund