



Heimisches Powerfood im Herbst
ofen-Spezial



vividabkk

Ihre Krankenkasse



Heimisches Powerfood im Herbst: Ofen-Spezial

Willkommen zu unserem Rezeptheft Herbstgemüse!

In diesem Buch finden Sie leckere Rezepte, die mit Zutaten zubereitet werden, die Sie in der aktuellen Jahreszeit reif und in Hülle und Fülle bekommen. Saisonales Gemüse hat sehr oft eine bessere Qualität. Es gibt keine langen Kühlketten und künstliche Reifephasen. Direkt vom Feld in den Handel steckt unser Gemüse noch voller Vitamine und Geschmack! Wer ganz gezielt 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. Saisonale und regionale Küche ist gut für den Geschmack, für die Umwelt und den Geldbeutel. Wir unterstützen damit lokale Bauern, reduzieren den CO₂-Fußabdruck unserer Mahlzeiten und leben gesünder.

Lassen Sie sich von den köstlichen Rezepten in diesem Buch inspirieren und genießen Sie die Vorzüge der saisonalen Küche! Probieren Sie neue Gemüsesorten aus und entdecken Sie, wie vielseitig und lecker sie sein können.

Es wird jeweils ein regionales und saisonales Gemüse als sogenannter „Mainplayer“ pro Rezept herausgestellt und Wissenswertes zu dessen speziellen Gesundheitseffekten erläutert. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Kochen und guten Appetit!

Ihre vivida bkk



Heimisches Powerfood im Herbst Ofen-Spezial

Die Main Player

6	RoteBete
10	Spitzkohl
14	Pastinake
18	Radicchio
22	Spaghettikürbis
26	Chinakohl
30	Brokkoli
34	Fenchel
38	Zwiebel
42	Schwarzwurzel

Die Rezepte

Karamellierte Rote Bete mit Kartoffelspalten und Romesco-Sauce	8
Spitzkohl-Lasagne mit Kabeljau	12
Pastinaken-Möhren-Auflauf	16
Gebackener Radicchio mit Kürbis-Kichererbsenstampf	20
Gefüllter Spaghettikürbis mit Linsen, Walnüssen und Ziegenkäse	24
Ofen-Chinakohl mit Hähnchen und Reis	28
Mediterranes Brokkoli-Reis-Gratin	32
Gebackener Fenchel mit Gorgonzola	36
Zwiebelkuchen mit Blattsalat	40
Gebackene Schwarzwurzeln mit Rindersteak	44

Main Player Rote Bete



Die Rote Bete ist aufgrund ihrer wertvollen Inhaltsstoffe eine echte Power-Knolle und unser heimisches Herbstgemüse. Sie wird auch Rote Rübe, Rande oder Rohne genannt. Mittlerweile hat das Gemüse auch bei uns mehr Fans gewonnen. Der erdige Geschmack ist in lang gelagerten Knollen stärker ausgeprägt und durch das Backen von Rote Bete entwickelt sie eine Süße. Die bunte Bete macht sich auch besonders gut als Carpaccio oder im Salat.

Top Gesundheitswirkungen

- Einige bioaktive Pflanzenstoffe sind in Roter Bete zu finden, u.a. der Farbstoff Betanin. Dieser Mix aus verschiedenen Pflanzenstoffen wirkt antioxidativ, entzündungshemmend sowie blutdrucksenkend und hat somit eine besonders positive Wirkung auf die Gesundheit.
- Die Knolle ist reich an B-Vitaminen, Kalium, Eisen und Folsäure. Sie schützt so die Körperzellen und fördert die Blutbildung.

Einkaufstipp

Frische Rote Bete ist fest und hat eine glatte Schale.

Lagerung

Im Gemüsefach des Kühlschranks sowie an anderen kühlen Orten hält sich frische Rote Bete bis zu 2 Wochen.

Saison

Juni bis November

Nährwertangaben pro 100 g

41 kcal; 1,5 g Eiweiß; 0,1 g Fett; 8,4 g Kohlenhydrate;
2,5 g Ballaststoffe

Wissenswertes

Zu den besonders milden Sorten, welche inzwischen häufiger zu finden sind, gehören die rosa-weiße Ringelbete oder gelbe Bete.

Zutaten

für 4 Personen

Rote Bete und Kartoffeln

1200 g Rote Bete, roh
 6 EL Rotweinessig
 7 EL Olivenöl
 2 EL Honig
 2 EL Sojasauce
 4 EL gemischte, getrocknete Kräuter (z.B. Thymian, Rosmarin, Oregano)
 800 g Kartoffeln, mittelgroß und festkochend
 1 EL Rosmarin
 Salz, Cayennepfeffer

Romesco-Sauce

2 Zwiebeln
 4 Knoblauchzehen
 5 EL Olivenöl
 4 Tomaten (je nach Saison auch getrocknete Tomaten)
 10 EL Nussmischung, gemahlen
 2 EL Paprika, edelsüß
 6 EL Wasser
 4 EL Rotweinessig
 Salz, Cayennepfeffer
 200 g Feta

Tipps

Für die Rote Bete-Verarbeitung Einmalhandschuhe verwenden.

Das Eiweiß in den Fetawürfeln trägt zur langanhaltenden Sättigung bei.

Karamellierte Rote Bete mit Kartoffelspalten und Romesco-Sauce

Zubereitung Rote Bete

- Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- Rote Bete schälen und in feine Spalten schneiden.
- In einer großen Schüssel die Marinade aus Essig, 6 EL Olivenöl, Honig, Sojasauce und Kräutern glattrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rote Bete-Spalten dazugeben und alles mit der Hand gut vermischen.
- Die Rote Bete-Spalten gleichmäßig auf dem Backblech verteilen und in den Ofen geben. Nach 15 Minuten die Kartoffelspalten (Zubereitung siehe nachfolgend) hinzufügen.

Kartoffeln

- Kartoffeln waschen und in Spalten schneiden - nicht schälen.
- 1 EL Öl mit Cayennepfeffer und Rosmarin in einer Schüssel vermengen. Die Kartoffelspalten gut in dem Ölgemisch wenden.
- Die Kartoffel- zu den Rote-Bete-Spalten geben und für ca. 30 – 35 Minuten goldbraun backen.
- Zum Schluss für ca. 5 Minuten den Backofengrill einschalten. Abschließend die Kartoffeln salzen.

Romesco-Sauce

- Zwiebel und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden.
- Gemahlene Nüsse ohne Fett rösten. Paprikapulver zugeben, kurz mitrösten und die Mischung aus der Pfanne nehmen.
- Zwiebel und Knoblauch in 1 EL Olivenöl glasig dünsten.
- Tomaten waschen, putzen und in Würfel schneiden. Tomatenwürfel für ca. 10 Minuten mit in die Pfanne geben.
- Die Pfanne vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen.
- In einem höheren Behältnis die Nüsse, Wasser, Essig, 4 EL Olivenöl und die Zwiebel-Knoblauch-Tomaten-Mischung fein pürieren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten

- Rote Bete mit den Kartoffeln und der Romesco-Sauce auf einem Teller anrichten. Zerbröselten Feta darüber geben.



Main Player Spitzkohl



Der Spitzkohl ist ein zarter Verwandter des Weißkohls und hat deutlich zartere Blätter, die einen spitz zulaufenden Kopf formen. Er kann ähnlich wie Weißkohl verwendet werden, gart jedoch viel schneller und ist feiner im Geschmack.

Top Gesundheitswirkungen

- Spitzkohl ist leichter verdaulich als Weißkohl, fördert durch die enthaltenen Ballaststoffe die Verdauung und trägt damit zur Darmgesundheit bei.
- Gesünder geht es nicht: Spitzkohl liefert viel Provitamin A, alle B-Vitamine und Vitamin E sowie Vitamin C. Eine große Portion Spitzkohl (200 g) deckt den Tagesbedarf an Vitamin C eines Erwachsenen. Besonders in der Erkältungszeit wird so das Immunsystem gestärkt.

Einkaufstipp

Ein Zeichen für Frische ist, wenn der Spitzkohl feste und ganze Außenblätter ohne dunkle Stellen hat.

Lagerung

Je zarter der Kohl, desto kürzer die Lagerzeit. Spitzkohl hält sich ca. 10 Tage im Gemüsefach des Kühlschranks.

Saison

Juni bis Oktober

Nährwertangaben pro 100 g

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

Wissenswertes

Für eine völlige Müllvermeidung den Strunk in dünne Scheiben schneiden oder raspeln und mitverwenden.

Zutaten

für 4 Personen

Spitzkohl-Lasagne mit Kabeljau

1 kg Spitzkohl
 500 g Möhren
 150 g Emmentaler, frisch gerieben
 1 l Milch
 2 EL Butter
 2 EL Mehl
 400 g Kabeljau
 1 TL Fenchelsamen
 3 – 4 Stängel Thymian
 300 g Lasagneplatten, gerne Vollkorn
 Salz
 Pfeffer
 Cayennepfeffer
 Muskatnuss, frisch gerieben

Tipps

Als vegetarische Variante schmeckt die Lasagne auch ohne Fisch.

Falls Klümpchen entstanden sind, die Béchamel-Sauce aufmischen und passieren.

Für die frische Note zusätzlich mit Limetten- oder Zitronenabrieb würzen.

Spitzkohl-Lasagne mit Kabeljau

Zubereitung

Béchamel-Sauce

- Milch erwärmen.
- Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf schmelzen. Mehl zugeben und unter kräftigem Rühren eine helle Mehlschwitze herstellen. Heiße Milch langsam zugeben und weiterrühren.
- Béchamel-Sauce bei mittlerer Hitze cremig einkochen und mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen.

Spitzkohl-Gemüse

- Spitzkohl waschen, putzen, längs halbieren und den Strunk keilförmig entfernen. Anschließend den Spitzkohl in feine Scheiben schneiden.
- Möhren waschen, putzen und grob raspeln.
- Thymian waschen, trockenschütteln und Blättchen abzupfen.
- Einen großen Topf mit etwas Wasser erhitzen, Spitzkohl, Möhren, Thymian und Fenchelsamen zugeben und mit geschlossenem Deckel weich dünsten. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen.

Lasagne fertig stellen

- Kabeljau aus der Kühlung nehmen, unter fließendem Wasser abspülen und mit Küchentuch abtrocknen.
- Fisch in etwa 2 cm breite Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Etwas Béchamelsauce in eine große Auflaufform geben und mit Lasagneplatten bedecken. Ein Viertel des Gemüses, der Sauce und des Kabeljaus darauf verteilen und wieder mit Lasagneplatten bedecken. So weiterverfahren bis alle Bestandteile aufgebraucht sind. Mit Gemüse und Sauce abschließen und geriebenen Emmentaler als letzte Schicht auf die Lasagne geben.
- Bei 200 °C Heißluft für ca. 20 Minuten goldbraun backen.



Main Player Pastinake



Die Pastinake, ein altes Gemüse, gewinnt seit ein paar Jahren bei uns wieder mehr und mehr Fans. Denn diese wurden von Karotten und Kartoffeln ausgebootet. Pastinaken haben weiße bis cremefarbene Wurzeln und duften etwas nach Sellerie. Sie schmecken auch als Rohkost, werden aber meistens gegart verwendet.

Top Gesundheitswirkungen

- Die besten Präbiotika, die es gibt, sind Ballaststoffe, die zahlreich in Pastinaken zu finden sind. Pastinaken sind reich am Ballaststoff Inulin, der das Darmmikrobiom stärkt und auch lange satt macht.
- Die enthaltenen Ballaststoffe tragen zusätzlich zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutcholesterinspiegels bei.

Einkaufstipp

Frische Pastinaken erkennt man daran, dass sie sich nur brechen und nicht biegen lassen.

Lagerung

Pastinaken lassen sich an einem kühlen Ort wochenlang aufbewahren. Dünne Wurzeln werden schneller gummiartig.

Saison

September bis März

Nährwertangaben pro 100 g

59 kcal; 1,3 g Eiweiß; 0,4 g Fett; 12,1 g Kohlenhydrate;
2,1 g Ballaststoffe

Wissenswertes

Pastinaken werden häufig mit Petersilienwurzeln verwechselt. Ein Tipp zur Unterscheidung der beiden: Pastinaken haben um den Ansatz, aus dem das Grün wächst, einen Wulst. Bei Petersilienwurzel dagegen wächst das Grün glatt aus dem Ansatz.

Zutaten

für 4 Personen

Pastinaken-Möhren-Auflauf

Zutaten für 4 Personen

400 g Möhren
400 g Pastinaken
2 Zweige Rosmarin
2 Knoblauchzehen
100 g Nussmischung
150 g würziger Bergkäse,
am Stück
200 g Creme fraîche
4 Eier
rosenscharfes Paprikapulver
Salz
Pfeffer

Tipps

Alternativ das Gemüse im Dampfgarer vorbereiten. Sie haben keinen Dampfgarer? Kein Problem: Einen Topf ca. 1 – 2 Zentimeter hoch mit Wasser füllen. Das Wasser zum Kochen bringen. Dämpfeinsatz einhängen und das Gemüse hineingeben.

Dazu schmeckt sehr gut ein frischer Feld- oder Radicchiosalat mit einem leichten Joghurt-Dressing.

Pastinaken-Möhren-Auflauf

Zubereitung

- Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Möhren und Pastinaken waschen, putzen und längs vierteln oder je nach Dicke ggf. achteln, sodass alle Stücke gleich dick sind.
- In einem breiten Topf ca. 10 cm hoch Wasser einfüllen, zum Kochen bringen und salzen.
- Die Möhren und Pastinaken dazugeben und zugedeckt ca. 1 Minute kochen lassen.
- Das Wurzelgemüse mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen und in eine breite Auflaufform legen.
- Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Rosmarin abwaschen, trocken schütteln und die Nadeln abstreifen. Knoblauchwürfel und Rosmarinnadeln über das Gemüse streuen.
- Creme fraîche, Eier, Salz, Pfeffer und Paprikapulver zu einer Sauce verrühren. Anschließend den Bergkäse fein reiben und unter die Mischung rühren. Diese Mischung auf dem Gemüse verteilen.
- Zum Schluss die verschiedenen Nüsse fein hacken und auf das Gemüse streuen.
- Den Auflauf im vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten backen, bis er schön gebräunt ist.

Joghurt-Dressing: 150 g Naturjoghurt mit 2 EL Zitronensaft und 1 EL Olivenöl cremig rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Frische Kräuter z. B. Schnittlauch und Dill waschen, trocken schütteln, fein hacken und unter das Dressing rühren.



Main Player Radicchio



Radicchio (ausgesprochen Radikjo) gehört zu den bitteren Salaten. Er macht aber auch gegart als warmes Blattgemüse eine gute Figur. Kurz gebratener Radicchio mit etwas Balsamico-Essig abgelöscht – ein leckerer Klassiker.

Top Gesundheitswirkungen

- Radicchio ist neben Chicorée, Rosenkohl und Grünkohl ein Leber-Lebensmittel und unterstützt mit seinen Bitterstoffen die Leber in ihrer wichtigen Entgiftungsfunktion.
- Die enthaltenen Bitterstoffe führen auch dazu, dass im Mund mehr Speichel und im Magen mehr Verdauungssaft produziert wird. Die Muskulatur des Verdauungstrakts wird angeregt und daher die Verdauung aktiviert – Blähungen werden reduziert.

Einkaufstipp

Purpurrot und ein fest geschlossener Kopf, daran ist ein frischer Radicchio zu erkennen. Je nach Sorte bilden seine weinroten Blätter lockere, aber geschlossene Köpfe. Der Strunk darf keine bräunliche Farbe haben.

Lagerung

In ein feuchtes Tuch eingewickelt lässt sich der Radicchio 1 – 2 Tage im Gemüsefach des Kühlschranks lagern.

Saison

Juni bis November

Nährwertangaben pro 100 g

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

Wissenswertes

Salatblätter erst nach dem Waschen zerteilen, damit die wertvollen Inhaltsstoffe nicht ausgeschwemmt werden. Der Radicchio verliert seine Bitternote, wenn er ohne Blatttrippen zubereitet wird.

Zutaten

für 4 Personen

Gebackener Radicchio

2 Radicchio
2 Orangen
5 EL Olivenöl
2 EL Honig

Kürbis-Kichererbsen-Stampf

800 g Hokkaido-Kürbis
2 Dosen Kichererbsen à 400 g
(ohne Zuckerzusatz)
1 EL Rapsöl
8 Zweige Thymian
1 Zehe Knoblauch
Saft einer Zitrone
30 g Butter

50 g geschälte, geröstete
Pistazien

Salz
Pfeffer
Chili

Tipp

Um dem Gericht eine herzhaftere Note zu verleihen, passt als Topping zerkleinerter Gorgonzola super!

Gebackener Radicchio mit Kürbis-Kichererbsen-Stampf

Zubereitung

Kürbis-Kichererbsen-Stampf

- Kürbis waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
- Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.
- Rapsöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Kürbis darin kurz anrösten.
- Etwas Wasser hinzufügen, sodass der Kürbis knapp bedeckt ist und für etwa 15 – 20 Minuten weich dünsten.
- Inzwischen die Kichererbsen abgießen, mit Wasser abspülen und für die letzten 5 Minuten Garzeit zum Kürbis geben.
- Den Topf vom Herd nehmen, Butter zugeben und alles mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken.
- Thymian waschen und Blättchen abzupfen.
- Den Stampf mit Salz, Pfeffer, Chili, Thymian und Zitronensaft würzen.

Währenddessen:

Gebackener Radicchio

- Backofen auf 160 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Orangen auspressen und Saft mit Honig, Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren.
- Radicchio waschen, putzen und jeweils halbieren oder vierteln.
- Radicchiohälften bzw. -viertel durch die Marinade ziehen und in eine große Auflaufform oder ein tiefes Backblech legen und restliche Marinade über den Radicchio geben.
- Im Backofen für etwa 15 Minuten backen.

Anrichten

- Kürbis-Kichererbsen-Stampf auf den Tellern verteilen, gebackenen Radicchio darüberlegen und mit dem entstandenen Sud beträufeln.
- Gehackte Pistazien darüber streuen und servieren.



Main Player Spaghettikürbis



Es gibt über 800 Kürbissorten. Botanisch gesehen ist das Gemüse eine riesige Beere und der bekannteste darunter ist der Hokkaido. Es lohnt sich auch andere Sorten auszuprobieren: den Spaghettikürbis zum Beispiel. Dieser verdankt seinen Namen dem faserigen Fruchtfleisch, das beim Kochen zerfällt und an Spaghetti erinnert.

Top Gesundheitswirkungen

- Der Spaghettikürbis zählt zu den kalorienarmen Lebensmitteln und ist reich an Provitamin A, auch β -Carotin genannt. Die zellschützenden Carotine sind Power für die Immunabwehr, Schutz für die Körperzellen und gut für Augen und Haut.
- Er liefert viel Magnesium. Der Mineralstoff entspannt nicht nur die Beinmuskulatur, sondern auch die Muskeln des Nervensystems und hilft so dabei, Stress entspannter zu bewältigen.

Einkaufstipp

Der Spaghettikürbis ist reif und frisch, wenn er beim Klopfen auf die Schale hohl klingt. Er fühlt sich prall und fest an und hat einen verholzten Stiel. Der Kürbis darf im Verhältnis zu seiner Größe schwer sein, dann liefert er mehr Fruchtfleisch und weniger Kerne.

Lagerung

Der Spaghettikürbis lässt sich mit unverletzter Schale bis zu 6 Monaten an einem kühlen, trockenen und dunklen Ort lagern.

Saison

September bis November

Nährwertangaben pro 100 g

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

Wissenswertes

Bereiten Sie aus den Kürbiskernen eine leckere Knabberei zu.

Zutaten

für 4 Personen

Gefüllter Spaghettikürbis mit Linsen, Walnüssen und Ziegenkäse

2 Spaghettikürbisse

4 EL Olivenöl

300 g grüne Linsen, roh

120 g Walnüsse

4 Zweige Thymian

2 Bio-Zitronen

240 g Ziegenkäserolle

Salz

Pfeffer

Gefüllter Spaghettikürbis mit Linsen, Walnüssen und Ziegenkäse

Zubereitung

- Den Backofen auf 190 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- Die Kürbisse waschen, längs halbieren und die Kerne mit Hilfe eines Löffels entfernen. Jede Hälfte mit 1 EL Öl bepinseln. Kürbishälften mit der Schnittseite nach unten für ca. 30 – 35 Minuten backen, bis das Fruchtfleisch weich ist.
- Währenddessen die grünen Linsen nach Packungsanweisung kochen.
- Walnüsse grob hacken und anschließend, ohne Zugabe von Fett, in einer beschichteten Pfanne rösten.
- Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.
- Zitronen heiß abwaschen und das gelbe der Schale fein abreiben.
- Gegarte Linsen mit Walnüssen, Thymian und Zitronenschale vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Das Fruchtfleisch der gegarten Kürbisse mit einer Gabel aufllockern und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Linsenmasse in die Kürbishälften füllen und den Ziegenkäse darüber verkrümeln.
- Den Backofen auf 220 °C Ober- und Unterhitze umstellen und die Kürbisse für weitere 10 Minuten im Ofen backen, bis der Käse verlaufen und leicht bräunlich ist.
- Die Kürbisshälften direkt servieren.

Tipps

Um Energie zu sparen, kann die Garzeit der Linsen verringert werden, indem die Linsen vorher in Wasser eingeweicht werden.

Dazu passt hervorragend ein Endiviensalat.



Main Player Chinakohl



Chinakohl hat seinen Ursprung, wie sein Name verrät, in China und wird dort traditionell angebaut. Bei uns wurde er erst im 20. Jahrhundert populär als Kimchi Trend wurde. Kimchi ist ein koreanisches Gericht aus würzig eingelegtem, fermentiertem Chinakohl.

Top Gesundheitswirkungen

- Chinakohl liefert wertvolle Pflanzenstoffe wie Flavonoide und Chlorophyll, die die Haut vor Zellschäden schützen und somit auch dem damit verbundenen Alterungsprozess entgegenwirkt.
- Er ist leicht verdaulich aufgrund seiner zarten Blätter und daher für viele verträglich. Die zahlreich enthaltenen Senföle unterstützen die Abwehrkräfte, steigern so die Immunabwehr und beugen Atemwegserkrankungen vor.

Einkaufstipp

Der Chinakohl hat einen länglichen Kopf mit breiten weißen Blattrippen. Er hat hellgrüne krause Blätter, die keine dunklen Stellen aufweisen sollen. Der Kohlkopf fühlt sich fest an.

Lagerung

Im Gemüsefach des Kühlschranks bleibt der Chinakohl bis zu 10 Tage frisch.

Saison

Juni bis November

Nährwertangaben pro 100 g

12 kcal; 1,2 g Eiweiß; 0,3 g Fett; 1,2 g Kohlenhydrate;
1,9 g Ballaststoffe

Wissenswertes

Die breiten weißen Blattrippen werden mitgegessen, auch der Strunk ist oft zart genug.

Zutaten

für 4 Personen

Ofen-Chinakohl mit Hähnchen und Reis

200 g Reis

600 ml Gemüsebrühe

1 Chinakohl

400 g Hähnchenbrust

200 g Schmand

400 g stückige Tomaten, Dose

120 g Gouda, gerieben,
mittelalt

1 Schalotte

Salz

Pfeffer

geräuchertes Paprikapulver

Ofen-Chinakohl mit Hähnchen und Reis

Zubereitung

- Backofen auf 190 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Chinakohl waschen, putzen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden.
- Hähnchenbrust ebenso in 2 cm breite Stücke schneiden.
- Schalotte schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.
- Gemüsebrühe aufkochen.
- Reis in eine große Auflaufform geben und mit kochend heißer Gemüsebrühe übergießen.
- Chinakohlscheiben auf den Reis setzen, Schalotte und Hähnchenbruststücke darüber verteilen und mit Salz, Pfeffer und geräuchertem Paprikapulver würzen.
- Mit einem Esslöffel die stückigen Tomaten sowie den Schmand auf dem Gemüse verteilen und noch einmal würzen, mit geriebenem Gouda abschließen.
- Den Auflauf für ca. 30 – 35 Minuten backen. Nach der Backzeit prüfen, ob der Reis gar ist.



Main Player Brokkoli

Natürlich verwandt mit Blumenkohl ist der Brokkoli. Seine Röschen wachsen allerdings nicht zu einem geschlossenen Kopf zusammen, sondern die Blütenknospen sitzen auf verästelten Stielen. Brokkoli gehört zu den grünen heimischen Superfoods und kann somit selbst angebaut und frisch geerntet werden.

Top Gesundheitswirkungen

- Brokkoli enthalten zahlreiche Polyphenole, sekundäre Pflanzenstoffe, die als ein starkes Antioxidans im Kampf gegen freie Radikale wirken und damit die Zellgesundheit stärken.
- Gleichzeitig ist Brokkoli eine wertvolle pflanzliche Kalziumquelle zur Stärkung von Knochen, Zähnen und Muskulatur.

Einkaufstipp

Brokkoli am besten mit noch fest geschlossenen Blütenknospen kaufen. Der Kopf fühlt sich fest an und weist keine gelben Stellen auf.

Lagerung

Im Gemüsefach des Kühlschranks hält er sich 2 – 3 Tage, in Folie gewickelt auch etwas länger.

Saison

Juni bis Oktober

Nährwertangaben pro 100 g

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

Wissenswertes

Bei Brokkoli, wie auch bei allen anderen Kohlsorten, machen sich Röstaromen ganz wunderbar. Daher machen beim Braten oder Ofenbacken ein paar dunklere Stellen nichts aus.



Zutaten

für 4 Personen

Mediterranes Brokkoli-Reis-Gratin

250 g Reis

600 g Brokkoliröschen

400 g passierte Tomaten

4 EL getrocknete italienische Kräuter

2 TL Paprikapulver edelsüß

200 g Cocktailtomaten

250 g Mozzarella

einige frische Basilikumblätter

Salz

Pfeffer

Mediterranes Brokkoli-Reis-Gratin

Zubereitung

- Den Reis nach Packungsbeilage in reichlich Salzwasser garen. Inzwischen den Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen.
- Brokkoli ca. 5 Minuten bevor der Reis fertig ist, mit in den Topf geben. Alles nochmals aufkochen und den Brokkoli mitgaren.
- Den Backofen auf 220 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Reis und Brokkoli in einem Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- In einer großen Schüssel aus den passierten Tomaten, Salz, Pfeffer, italienischen Kräutern und Paprikapulver eine Sauce anrühren. Dazu den Reis und die Brokkoliröschen geben und vermengen.
- Die Brokkoli-Reis-Tomaten-Mischung in eine Auflaufform geben.
- Die Cocktailtomaten waschen und halbieren. Den Mozzarella abtropfen lassen, halbieren und in Scheiben schneiden.
- Tomaten und Mozzarella auf dem Brokkoli-Reis-Tomaten-Mix verteilen.
- Das Gratin im Backofen auf der mittleren Schiene ca. 10 Minuten backen.

Anrichten

- Zum Servieren Basilikumblätter waschen, trocken schütteln und das Gratin damit dekorieren.

Tipps

Das mediterrane Gratin schmeckt auch mit Vollkornnudeln lecker.



Main Player Fenchel



Fenchel ist ein Gemüse mit Charakter und für Aroma-Fans mit seiner leichten Anisnote sehr ansprechend. Mit Fisch und Meeresfrüchten kombiniert, ist er auch was für Einsteiger und mit einem würzigen Käse überbacken, einfach ein Traum. Wahre Fenchelliebhaber knabbern ihn sogar roh.

Top Gesundheitswirkungen

- Das im Fenchel enthaltene süßliche Mentholöl und Fenchon verleihen ihm nicht nur sein Aroma, sondern wirken sehr wohltuend auf Magen und Darm.
- Weitere wertvolle Inhaltsstoffe sind verschiedene B-Vitamine, Vitamin C und E sowie Mineralstoffe Calcium, Kalium und Eisen. Dieser Vitamin- und Mineralstoffmix stärkt das Immunsystem und hilft Erkältungen vorzubeugen.

Einkaufstipp

Frischer Fenchel duftet leicht nach Anis und ist leuchtend weiß bis hellgrün. Die Knolle ist fest, das Grün frisch und hat keine braunen Stellen und trockene Anschnitte.

Lagerung

Rund 1 Woche kann der Fenchel im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Saison

Juni bis November

Nährwertangaben pro 100 g

19 kcal; 1,4 g Eiweiß; 0,3 g Fett; 2,8 g Kohlenhydrate;
2,0 g Ballaststoffe

Wissenswertes

Das Fenchelgrün ist ideal für Salate und verfeinert Fleisch- und Fischgerichte. Fenchelsamen würzen Brot und Gebäck, dienen zum Einlegen von Gurken oder verfeinern Eintöpfe.

Zutaten

für 4 Personen

Gebackener Fenchel mit Gorgonzola

3 – 4 Fenchel, je nach Größe
 1 kg Drillingskartoffeln
 2 Bio-Zitronen
 1 EL Rapsöl
 200 g Weintrauben,
 weiß und rot
 100 g Walnuskerne, gehackt
 160 g Gorgonzola
 Salz
 Pfeffer

Gebackener Fenchel mit Gorgonzola

Zubereitung

- Ofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Fenchel waschen, putzen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Fenchelgrün fein hacken und beiseite stellen.
- Kartoffeln waschen und halbieren.
- Zitronen heiß abwaschen und Schale fein reiben.
- Gemüse mit Öl, Salz, Pfeffer und 2 EL Zitronenschale in einer Schüssel vermengen und auf ein Blech geben.
- Für ca. 45 Minuten im Ofen backen.
- Weintrauben waschen. Einige Trauben und Walnuskerne für die Dekoration beiseitelegen. Trauben, Walnuskerne und zerkleinerten Gorgonzola 5 Minuten vor Ende der Backzeit über das Gemüse geben und alles zu Ende garen.

Anrichten

- Das Gericht auf den Tellern verteilen und mit halbierten Trauben und den Walnusskernen anrichten. Mit dem Fenchelgrün bestreuen und servieren.



Main Player Zwiebel

Zahlreiche Rezepte beginnen mit dem Zwiebelschneiden. Als Gemüse in eigener Sache tritt sie eher selten auf. Zum Zwiebelgemüse zählen Zwiebeln, Knoblauch und Lauch (Porree). Alle gemeinsam haben sie den strengen bis scharfen Geruch, der austritt, wenn das Gemüse geschnitten wird.

Top Gesundheitswirkungen

- Zwiebeln enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente und liefern somit wertvolle Inhaltsstoffe, die alle für den gesamten Organismus förderlich sind.
- Vor allem die sekundären Pflanzenstoffe haben eine positive Auswirkung auf die Gesundheit. Die in Zwiebeln enthaltenen Sulfide wirken blutdruck- und cholesterinsenkend, antibakteriell und stärken damit die Abwehrkräfte.

Einkaufstipp

Einwandfreie Zwiebeln sind fest, äußerlich trocken und ohne Beschädigung.

Lagerung

Der Lagerort für Zwiebeln sollte kühl und trocken sein. Außerhalb des Kühlschranks lassen sie sich kühl und dunkel lagern. Wenn die Zwiebeln austreiben sollten sie rasch verbraucht werden.

Saison

Juni bis Oktober

Nährwertangaben pro 100 g

27 kcal; 1,2 g Eiweiß; 0,3 g Fett; 4,9 g Kohlenhydrate;
1,8 g Ballaststoffe

Wissenswertes

Zerstampfte Zwiebeln oder Zwiebelsaft sind ein altbewährtes Hausmittel und eine natürliche Waffe gegen Erkältungen und Ohrenschmerzen.



Zutaten

für 4 Personen

Zwiebelkuchen

750 g Zwiebeln, rote und weiße
gemischt

200 g Emmentaler,
frisch gerieben

150 g magere Schinkenwürfel

150 g Dinkelmehl, Type 1050

150 ml Milch

100 g Sauerrahm

4 Eier

1 EL Rapsöl

2 TL Salz

1 TL Kümmel

Pfeffer

Paprikapulver edelsüß

Muskatnuss, gerieben

Blattsalat mit Sauerrahm- dressing

1 Kopf Blattsalat, z.B. Eichblatt

100 g Sauerrahm

2 EL milder Kräuternessig

0,5 TL Salz

1 EL Schnittlauchröllchen

Zwiebelkuchen mit Blattsalat

Zubereitung

Zwiebelkuchen

- Ofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Zwiebeln schälen, längs halbieren und in Streifen schneiden. Eine rote Zwiebel nicht halbieren, sondern in feine Ringe schneiden und für die Deko zur Seite legen.
- Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen und restlichen Zwiebeln bei mittlerer Hitze dünsten. Sobald die Zwiebeln weich sind, die Schinkenwürfel unterheben und den Herd ausschalten.
- Aus Mehl, Milch, Eiern und Sauerrahm einen Teig herstellen. Zwiebel-Schinkenmasse und die Hälfte des Käses unterheben und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, geriebener Muskatnuss und Kümmel würzen.
- Boden der Springform (Ø 28 cm) mit Backpapier bespannen und den Rand fetten sowie mit Mehl bestäuben.
- Zwiebelteig in die Springform füllen, mit dem restlichen Käse bestreuen und die übrigen Zwiebelringe darauflegen.
- Für ca. 40 Minuten im Ofen backen.

Salat

- Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen.
- Aus Sauerrahm, Kräuternessig, Salz und Schnittlauchröllchen ein Dressing zubereiten.
- Salat mit dem Dressing vermengen.

Anrichten

- Zwiebelkuchen in 4 Teile schneiden.
- Ein Teil Zwiebelkuchen mit dem Salat auf dem Teller anrichten und servieren.



Main Player Schwarzwurzel

Schwarzwurzeln werden als „Spargel des Winters“ bezeichnet, dessen Wiederentdeckung sich wirklich lohnt. Unter der schwarzen Rinde steckt schneeweißes Fleisch mit deutlich kräftigerem spargelähnlichem Aroma und nussiger Note.

Top Gesundheitswirkungen

- Schwarzwurzeln sind reich an Inulin, ein löslicher Ballaststoff, der dem Darm gut tut, Futter für die positiven Darmbakterien ist und somit das Immunsystem stabilisiert.
- Der hohe Ballaststoffanteil hält lange satt, schmeichelt dem Darm und bringt eine träge Verdauung in Schwung. Schwarzwurzeln sind daher gut verträglich und auch bei Reizdarm geeignet.

Einkaufstipp

Schwarzwurzeln sind ein Wurzelgemüse und zeichnen ihre Frische aus, indem sie sich nicht biegen lassen, sondern sofort durchbrechen.

Lagerung

Im Gemüsefach des Kühlschranks halten sich die Schwarzwurzeln gut 1 Woche.

Saison

Oktober bis November

Nährwertangaben pro 100 g

16 kcal; 1,4 g Eiweiß; 0,4 g Fett; 1,6 g Kohlenhydrate;
17,0 g Ballaststoffe

Wissenswertes

Schwarzwurzeln am besten mit Handschuhen schälen, denn der Saft hinterlässt dunkle Flecken auf der Haut. Jedoch ist er auch ein Zeichen für Frische. Damit die geschälten Wurzeln sich nicht braun verfärben, sofort in Essig- oder Zitronenwasser legen.



Zutaten

für 4 Personen

Gebackene Schwarzwurzeln mit Rindersteak

1 kg Schwarzwurzeln

3 EL Essig, z.B. Kräuternessig

6 EL Rapsöl

60 g Nussmischung

3 EL Butter

3 EL Panko

Als Alternative kann
ebenso herkömmliches
Paniermehl verwendet
werden.

30 g Kresse, z. B. Brunnenkresse

4 x 200 g Rumpsteaks

Salz

bunter Pfeffer, frisch gemahlen

Gebackene Schwarzwurzeln mit Rindersteak

Zubereitung

- Eine ausreichend große Schüssel mit Wasser und Essig bereitstellen.
- Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser schälen und sofort ins Essigwasser legen.
- Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Schwarzwurzeln aus dem Essigwasser nehmen und gut abtropfen lassen. Dicke Schwarzwurzeln halbieren oder vierteln, so dass alle Schwarzwurzeln in etwa gleich dick sind.
- Schwarzwurzeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit 5 EL Öl beträufeln und mit Salz würzen. Für ca. 20 Minuten backen.
- Pfanne mit 1 EL Rapsöl erhitzen und Rumpsteaks je Seite 2 Minuten scharf anbraten. Anschließend die Steaks aus der Pfanne nehmen, in Alufolie einpacken und ruhen lassen.
- Nüsse grob hacken.
- Butter in einer Pfanne schmelzen lassen. Herd ausschalten, Nüsse und Panko zugeben.
- Nussmischung über die Schwarzwurzeln geben und weitere 8 Minuten backen.
- Kurz vor Ende der Backzeit die Rumpsteaks aus der Alufolie nehmen, salzen und jede Seite für 30 Sekunden in der Pfanne nachbraten.

Anrichten

- Steaks und Schwarzwurzeln auf die Teller verteilen, Pfeffer frisch darüber mahlen, mit Kresse anrichten und servieren.





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

☎ 07720 9727-0 . 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

www.linkedin.com/company/vividabkk

www.xing.com/pages/vividabkk