



Fit durchs Jahr

Saisonale Rezepte aus den Lehrküchen

Impressum

Herausgeber:
Deutsche Rentenversicherung Rheinland
Fachbereich Kliniksteuerung
Königsallee 71, 40215 Düsseldorf
Telefon: 0211 937-3650
Telefax: 0211 937-3738
eMail: info-klinikette@drv-rheinland.de

Aggertalklinik in Engelskirchen
Eifelklinik in Manderscheid
Klinik Niederrhein in Bad Neuenahr - Ahrweiler
Klinik Roderbirken in Leichlingen
Lahntalklinik in Bad Ems
Nordseeklinik Borkum auf Borkum
Westerwaldklinik in Waldbreitbach gGmbH,
einer Klinik der Deutschen Rentenversicherung Rheinland,
Rheinland - Pfalz und Westfalen

Redaktion: Ernährungsberatung der Kliniken

Bildnachweise:
pixabay

3. Auflage (11/2021)

- Aggertalklinik
- Eifelklinik
- Klinik Niederrhein
- Klinik Roderbirken
- Lahntalklinik
- Nordseeklinik Borkum
- Westerwaldklinik



Liebe Leserin, lieber Leser,

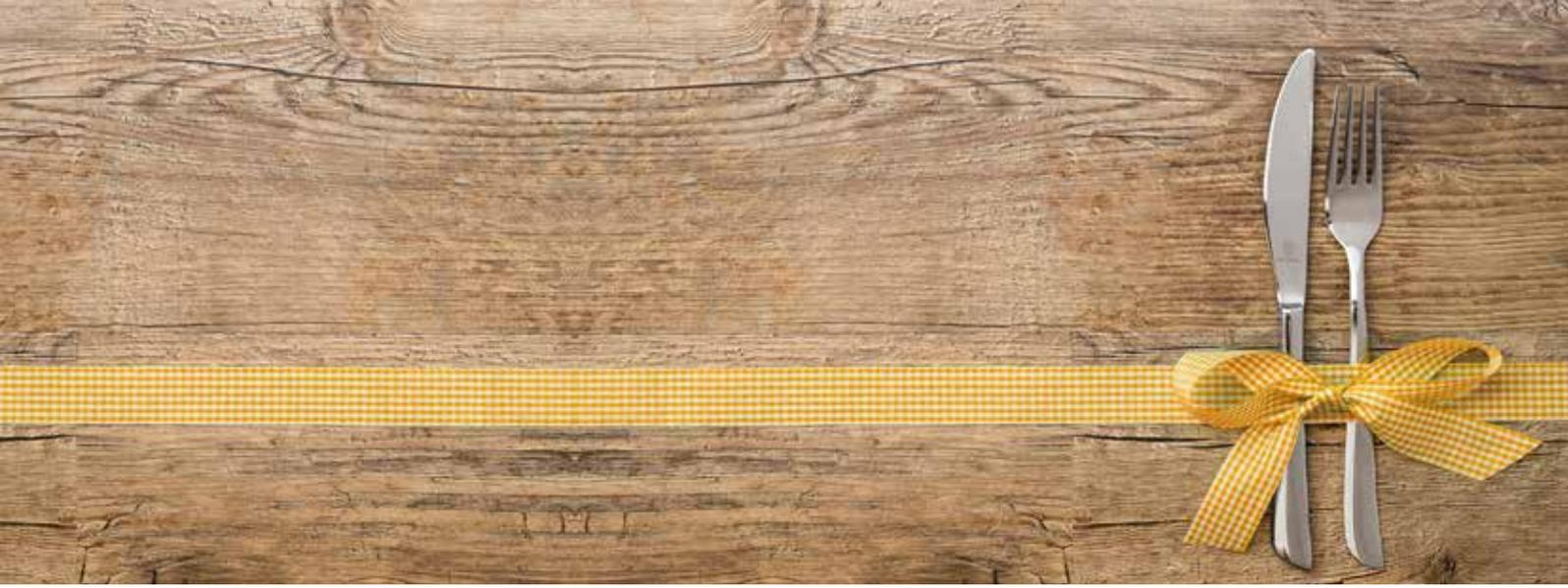
sich saisonal zu ernähren bringt nicht nur für Umwelt und Klima Vorteile, sondern auch für die regionale Wirtschaft und die eigene Gesundheit. Um beim Einkaufen wieder das Gefühl für die verschiedenen Jahreszeiten zu erfahren, haben wir für Sie auf den folgenden Seiten monatlich die saisonalen Früchte, Kräuter, Salate und Gemüsesorten zusammengestellt. Passende Rezepte finden Sie auf den jeweiligen Folgeseiten.

Die Erdbeere macht beim Obst im Mai den Anfang. Doch schon bald folgen Kirschen, Nektarinen und viele weitere Früchte. Am längsten gibt es frische Äpfel. Auch Birnen, Weintrauben und Zwetschgen können Sie bis Oktober einkaufen.

Entgegen aller Vorurteile gibt es auch im Winter eine breite Auswahl an regionalen Gemüsesorten, die sehr vielseitig verwendbar und keineswegs langweilig sind. Verschiedene Kohlarten, Wurzelgemüse, Feldsalat oder Champignons haben in den Wintermonaten Saison. Herbstgemüse wie Karotten und Kürbisse gibt es als regionale Lagerware.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim bewussten Kochen.

Ihre Klinikette der
Deutschen Rentenversicherung
Rheinland



Inhaltsverzeichnis

Januar	5 bis 8
Februar	9 bis 12
März	13 bis 16
April	17 bis 20
Mai	21 bis 24
Juni	25 bis 28
Juli	29 bis 32
August	33 bis 36
September	37 bis 40
Oktober	41 bis 44
November	45 bis 48
Dezember	49 bis 52
Wissenswertes	53 bis 56

Die Kliniken im Überblick

Aggertalklinik

Rehabilitationsklinik für orthopädische Erkrankungen

Am Sondersiefen 18, 51766 Engelskirchen
Telefon 02263 93-0
Telefax 02263 93-1961
www.aggertalklinik.de
info@aggertalklinik.de

Eifelklinik

Rehabilitationsklinik für psychosomatische Erkrankungen

Mosenbergstraße 19, 54531 Manderscheid
Telefon 06572 925-01
Telefax 06572 925-1963
www.eifelklinik.de
redaktion@eifelklinik.de

Klinik Niederrhein

Rehabilitationsklinik für Erkrankungen des Stoffwechsels und der Verdauungsorgane sowie Tumorerkrankungen

Hochstraße 13 - 19, 53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler
Telefon 02641 751 - 01
Telefax 02641 751 - 1961
www.klinik-niederrhein.de
info@klinik-niederrhein.de

Klinik Roderbirken

Rehabilitationsklinik für Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen und Psychokardiologie

Roderbirken 1, 42799 Leichlingen
Telefon 02175 823 - 01
Telefax 02175 823 - 1961
www.klinik-roderbirken.de
info@klinik-roderbirken.de

Lahntalklinik

Rehabilitationsklinik für orthopädische Erkrankungen

Adolf - Bach - Promenade 11, 56130 Bad Ems
Telefon 02603 976 - 01
Telefax 02603 976 - 1961
www.lahntalklinik.de
verwaltung@lahntalklinik.de

Nordseeklinik Borkum

Rehabilitationsklinik für pneumologische und psychosomatische Erkrankungen

Bubertstraße 4, 26757 Borkum
Telefon 04922 921 - 01
Telefax 04922 921 - 1961
www.nordseeklinik-borkum.de
verwaltung@nordseeklinik-borkum.de

Westerwaldklinik

Rehabilitationsklinik für Neurologie und neurologische Psychosomatik

Buchenstr. 6, 56588 Waldbreitbach
Telefon 02638 898 - 0
Telefax 02638 898 - 204
www.westerwaldklinik.de
info@westerwaldklinik.de

Januar





Januar

Begrüßen wir das neue Jahr

Schenkt man der Vielzahl an Bauernregeln Glauben, gibt der Januar den Ton für die darauf folgenden 11 Monate an. Und wir selbst starten in ein neues Jahr oftmals mit einigen gut gemeinten „Neujahrsvorsätzen“ – ob sie wohl dieses Jahr klappen werden? Am Ende des Monats ist meist schon wieder alles vergessen. Also tun Sie sich selbst einen Gefallen und nehmen Sie sich erst gar nichts Außergewöhnliches für das neue Jahr vor. Fangen Sie besser in kleinen Schritten an. Das geht auch zu jeder beliebigen Zeit im Jahr.

In Bezug auf die Ernährung hat der Wintermonat Januar viele Köstlichkeiten zu bieten. Vor allem Kohlgemüse ist im heimischen Anbau zu Beginn des Jahres zu finden. Daraus lassen sich vielfältige Aufläufe und Eintöpfe zaubern, die Herz und Seele wärmen.

Folgende Sorten haben im Januar Saison

Obst

→ Äpfel, Birnen

Gemüse

→ Rosenkohl, Grünkohl, Porree (Lauch), Zwiebeln, Rote Bete, Chicorée, Rotkohl, Steckrüben, Topinambur, Schwarzwurzeln, Wirsing, Rettich, Petersilienwurzeln, Pastinaken

Salate und Kräuter

→ Feldsalat, Basilikum, Koriander, Lorbeer, Petersilie, Schnittlauch

Rosenkohl - Lauch - Quiche

Zutaten
(4 Portionen)

200 g Vollkornmehl
100 g Butter, kalt in Stückchen
¼ Teelöffel Salz
3 Eier
500 g Rosenkohl (frisch und bereits geputzt oder TK)
1 Stange Lauch
1 Zwiebel
1 Esslöffel Rapsöl
50 g Schinkenwürfel, mager
1 Becher saure Sahne
100 ml Milch
Salz, Pfeffer, Muskat, Chili
100 g Streukäse
2 Esslöffel Paniermehl (Vollkorn)
50 g Pinienkerne

Zubereitung

- Mehl mit der kalten Butter, einem Ei und Salz verkneten
- Eventuell etwas Wasser zufügen
- Teig für ungefähr 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen
- Rosenkohl in einem Topf mit etwas Gemüsebrühe für ungefähr 15 Minuten vorgaren
- Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden
- Lauch von festen grünen und den äußeren Blättern befreien, längs halbieren, gut abwaschen und in halbe Ringe schneiden
- Rapsöl in einer Pfanne erhitzen
- Zwiebel und Lauch darin andünsten. Schinkenwürfel zufügen, kurz mitbraten lassen und vom Herd nehmen
- Zwei Eier sowie saure Sahne und Milch verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen
- Mürbeteig in einer Quicheform oder Springform verteilen
- Sämtliches Gemüse darauf ausbreiten und mit der Eiermilch übergießen
- Käse mit Paniermehl vermischen und auf der Quiche verteilen
- Bei 175° C für ungefähr 30 bis 40 Minuten backen
- Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und vor dem Servieren auf der Quiche verteilen

Tipp: Bei frischem Rosenkohl die Enden kreuzförmig einschneiden

Vegetarische Variante

Für den vegetarischen Genuss können Sie einfach den Schinken weglassen.

Tipp für Eilige

Wenn es schnell gehen soll, kann auch auf fertigen Vollkornmürbeteig oder auch Vollkornblätterteig zurückgegriffen werden.

Nährwerte pro Portion

394 kcal

29,8 g Kohlenhydrate

20,6 g Eiweiß

21,8 g Fett



Apfel - Muffins mit Zimtstreuseln

Zutaten
(12 Stück)

3 Äpfel, zum Beispiel Boskop
1 Ei
60g Butter und 20g Butter
50g Zucker und 10g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
70g Vollkornweizenmehl
60g Weizenmehl, Typ 405
40g Vollkornmehl
90ml Milch
Zimt nach Belieben

Zubereitung

- Ei mit 60g Butter, 50g Zucker und dem Vanillezucker schaumig rühren
- Vollkornmehl und Weizenmehl zusammen mit der Milch unter den Teig ziehen
- Nach Belieben bereits etwas Zimt in den Teig einrühren
- Äpfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse herausschneiden und in kleine Stückchen schneiden
- Direkt unter den Teig heben
- Teig in ungefähr 12 Muffinförmchen füllen
- Aus der restlichen Butter, Zucker und Vollkornmehl einen Streuselteig herstellen
- Mit Zimt (1 bis 2 Teelöffel) verkneten und über den Muffins verteilen
- Bei 180°C Umluft für etwa 25 Minuten backen
- Etwas auskühlen lassen und noch warm genießen

Nährwerte pro Portion

145 kcal

19,1 g Kohlenhydrate

6,4 g Eiweiß

2,5 g Fett

Februar





Februar

Der Winter hat uns fest im Griff

Auch im Winter werden mehr Sorten geerntet, als man zunächst annehmen würde. Ähnlich dem Januar können Sie im Februar frisches Kohlgemüse in Ihrer Region kaufen. Gerade bei Chinakohl haben Sie im Februar die letzte Chance, die Vitaminbombe zu genießen. Denn bald ist die Zeit vorbei. Dieses Gemüse enthält sehr viel Vitamin C, ist besonders gut verdaulich und kann auf verschiedenste Weisen zubereitet werden. Hinzu kommt eine Menge an Gemüsesorten, die problemlos den Winter über gelagert werden können.

Im Februar ist die Auswahl an heimischem Obst recht begrenzt. Äpfel sollten hier den Großteil des Obstverzehrs ausmachen. Denn diese enthalten viel Vitamin C und gelten damit als Gesundheitsmacher schlechthin. Außerdem enthalten Äpfel viel Pektin und können bei einer gestörten Verdauung helfen. Sogar der Cholesterinspiegel kann durch den Verzehr gesenkt werden. Lecker und gesund.

Folgende Sorten haben im Februar Saison

Obst

→ Äpfel, Birnen

Gemüse

→ Champignons, Chinakohl, Chicorée, Wirsingkohl, Lauch, Grünkohl, Pastinaken, Schwarzkohl

Salate und Kräuter

→ Feldsalat, Basilikum, Petersilie, Kresse



Salat mit Rote Bete und Emmer

Zutaten
(4 Portionen)

Emmer, auch Zweikorn genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung Weizen. Er ist eine der ältesten kultivierten Getreidearten.

Zubereitung

2 rote Beten
3 Thymianzweige
5 Esslöffel Walnussöl
100 g geschälter Emmer, ab gespült
1 große Paprika
25 g Walnüsse
85 g Feldsalat (kleine Blätter)
Meersalz und Pfeffer

- Backofen auf 190°C vorheizen
- Zwei Quadrate, 20 mal 20 cm, aus Alufolie zurecht schneiden
- Rote Bete vierteln und mit Thymian auf der Alufolie verteilen
- Mit etwas Öl beträufeln und Salz und Pfeffer würzen
- Beide Portionen zu Päckchen packen dabei die Kanten fest verschließen, 30 bis 40 Minuten backen
- Den Emmer in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, aufkochen und 30 Minuten köcheln lassen
- Emmer abgießen, abtropfen und in eine Schüssel geben
- Die Paprika längst halbieren und entkernen
- Feldsalat waschen und die kleinen Wurzeln entfernen
- In einer Pfanne mit wenig Fett grillen
- In grobe Stücke schneiden
- Emmer auf Teller verteilen
- Rote Betestücke nochmals halbieren und über den Emmer legen
- Paprika, Walnüsse und Feldsalat darüber verteilen
- Mit dem restlichen Öl und etwas Balsamicoessig beträufeln

Nährwerte pro Portion

315 kcal

25,6 g Kohlenhydrate

5,8 g Eiweiß

21,9 g Fett



Quarkbällchen mit Apfelgrütze

Zutaten
(4 Portionen)

500 g Mehl
500 g Quark
1 Teelöffel Salz
1 Päckchen Backpulver
1 Päckchen Vanillezucker
4 Eier
Öl zum Frittieren
300 g Äpfel
450 ml Apfelsaft
20 g Zucker
30 g Vanillepuddingpulver
Zimt

Zubereitung

- Aus Quark, Mehl, Salz, Zucker, Backpulver, Vanillezucker und Eiern einen Rührteig herstellen
- Öl in einem Topf erhitzen, mit zwei Teelöffeln den Teig als Bällchen in das heiße Öl geben und goldgelb ausbacken
- 100 ml Apfelsaft mit dem Puddingpulver anrühren
- Äpfel waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden
- Äpfel mit dem Rest Apfelsaft, Zimt und Zucker zum Kochen bringen und ungefähr zwei Minuten kochen
- Puddingpulver nach Anleitung anrühren, in die heiße Grütze gießen und nochmals kurz aufkochen lassen
- Quarkbällchen auf einem Teller anrichten und die Apfelgrütze in Schälchen verteilt dazu reichen

Tipp: Nicht zu viele Quarkbällchen auf einmal in das heiße Öl geben, da die Bällchen noch etwas aufgehen und sonst zusammen kleben.

Nährwerte pro Portion

752 kcal

42,6 g Kohlenhydrate

33,7 g Eiweiß

14,2 g Fett

März





März

Endlich Frühling

Es wird wieder wärmer, die Tage länger und die ersten Kräuter fangen an zu wachsen. Der Bärlauch hat von März bis Mai nur eine kurze Saison und bringt mit seinem kräftigen Knoblauch-Aroma Schwung in die Frühlingsküche. Wenn Sie Bärlauch sammeln möchten, sollten Sie darauf achten, dass die Pflanzen noch nicht angefangen haben zu blühen. Außerdem sollten Sie die Blätter abschneiden und nicht ausreißen und maximal ein bis zwei Blätter je Pflanze ernten.

Bärlauch lässt sich vielseitig verwenden: Als Kräuterbutter oder als Kräuterdip mit anderen Wildkräutern gemischt, kleingeschnitten im Salat oder Pesto, feingehackt in den Nudelteig geknetet oder als Gewürz in diversen Gerichten. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Übrigens: Der 10. März steht als kurioser Feiertag für den sogenannten „Schmier-Dir-Dein-Pausenbrot-Tag“. Daher unser Tipp: Bestreuen Sie Ihr Pausenbrot zusätzlich zu Wurst oder Käse mit geschnittenem Bärlauch oder Kresse.

Folgende Sorten haben im März Saison

Obst

→ Äpfel

Gemüse

→ Karotten, Spinat, Butternüssen, Kartoffeln, Weißkohl, Lauch, Champignons

Salate und Kräuter

→ Feldsalat, Chicorée, Portulak, Bärlauch, Kresse



Bärlauch - Frischkäse - Nudeln mit Brokkoli und gerösteten Pinienkernen

Zutaten
(4 Portionen)

400 g Nudeln (Penne oder Spirelli)
300 g Brokkoli (tiefgekühlt)
30 g Pinienkerne
1 Zwiebel
1 bis 2 Bund Bärlauch
1 Teelöffel Butter
100 ml trockener Weißwein
200 g Frischkäse
100 ml Sahne
Salz, schwarzer Pfeffer, Zucker

Tipp: Alternativ Gemüse-
brühe verwenden

Zubereitung

- Nudeln nach Packungsanweisung „al dente“ kochen, dabei etwas Nudelwasser aufheben
- Bärlauch waschen, trocken schütteln und fein schneiden
- Zwiebel schälen und würfeln
- Brokkoli auftauen lassen und in kleine Röschen schneiden
- Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und herausnehmen
- Zwiebelwürfel mit Butter in der Pfanne glasig dünsten, Brokkoli zugeben
- Mit Weißwein ablöschen und 5 Minuten zugedeckt leicht kochen
- Frischkäse und Sahne zugeben, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken und den größten Teil des Bärlauchs unterrühren
- Falls die Sauce zu dick ist, mit etwas Nudelwasser verdünnen und die Nudeln unterheben
- In tiefe Tellern geben und mit den Pinienkernen und dem restlichen Bärlauch bestreuen

Nährwerte pro Portion

660 kcal

63 g Kohlenhydrate

23 g Eiweiß

35 g Fett



Süßer Hirseauflauf

Zutaten
(4 Portionen)

400 ml Wasser
200 g Hirse
30 g Rosinen
30 g gehackte Haselnüsse
3 Eier
40 g weiche Butter
75 g Magerquark
2 Esslöffel Honig (40 g)
etwas Süßstoff
etwas Zitronensaft
abgeriebene Zitronenschale

Zubereitung

- Wasser zum Kochen bringen
- Hirse und etwas Süßstoff zugeben, aufkochen und bei schwacher Hitze 20 Minuten ausquellen lassen
- Masse abkühlen
- Rosinen in heißem Wasser waschen
- Eier trennen, Eiweiß steif schlagen
- Eigelbe mit der Butter, dem Quark, dem Honig, den Nüssen und der Zitrone verrühren
- Körnig gekochte Hirse untermengen, dann den Eischnee unterziehen
- Teig in eine gebutterte Auflaufform füllen und bei 200°C ungefähr 60 Minuten im Backofen auf mittlerer Schiene backen

Dazu passt Kompott und Vanillesauce.

Nährwerte pro Portion

480 kcal

61 g Kohlenhydrate

14 g Eiweiß

20 g Fett

April





April

Der Monat der Lebensfreude und Kraft

Die Erde öffnet sich im April den ersten Sonnenstrahlen. Nun können Sie sich endgültig von der kalten Jahreszeit verabschieden. Der April ist der erste volle Frühlingsmonat und bringt mit Rhabarber, Spinat und frischen Kräutern wieder Schwung in Ihre Speisepläne. Teilweise können Sie sogar schon den ersten Spargel des Jahres genießen.

Der Rhabarber ist durch seinen hohen Vitamin - C - Gehalt eine echte Vitaminbombe. Um Ihre Ernährung positiv zu unterstützen, können Sie den säuerlichen Geschmack des Rhabarbers anstatt mit Zucker auch mit Honig ausgleichen.

Wenn Sie die kurze Saison richtig auskosten möchten, sollten Sie folgende Sorten bei Ihrem Marktbesuch nicht vergessen.

Folgende Sorten haben im Februar Saison

Obst

→ Äpfel

Gemüse

→ Möhren, Schalotten, Champignons, Feldtomaten, Gurken, Radieschen, China-kohl, Porree (Lauch), Rhabarber, Spargel, Spinat

Salate und Kräuter

→ Eissalat, Rucola, Lollo Rosso, Lollo Bianco, Löwenzahn, Brunnenkresse, Waldmeister, Brennnessel, Dill



Kichererbsenpfanne mit Lamm

Zutaten
(4 Portionen)

Tipp: Die weiße Hülle um das Fruchtfleisch der Zitrone schmeckt bitter, daher bitte nicht mit abreiben.

1 Zweig Rosmarin
300 g Lammfilet
Saft von ½ Bio - Zitrone
abgeriebene Schale von ½ Bio - Zitrone
3 Esslöffel Olivenöl
1 Knoblauchzehe
2 Stangen Staudensellerie
100 g Kirschtomaten
240 g Kichererbsen (gekocht)
100 g Blattspinat (frisch)
Salz
Chiliflocken (ersatzweise Pfeffer)

Zubereitung

- Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken
- Lammfilet in Streifen schneiden und mit dem Rosmarin, der Zitronenschale und dem Zitronensaft sowie 1 Esslöffel Olivenöl mischen
- Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden
- Sellerie waschen, die Enden abschneiden (falls sich dabei Fäden lösen, diese abziehen) und in dünne Scheiben schneiden
- Tomaten waschen und halbieren
- Kichererbsen kochen (ungefähr 2 Stunden, kann vorbereitet werden)
- Restliches Öl in der Pfanne erhitzen, das Lammfleisch darin in zwei Portionen kräftig anbraten und wieder herausnehmen
- Sellerie ins Bratfett geben und unter Rühren bei mittlerer Hitze ungefähr 2 Minuten braten
- Kichererbsen und Spinat dazugeben und zugedeckt ungefähr 5 Minuten kochen
- Tomaten untermischen und warm werden lassen
- Fleisch wieder dazugeben und erwärmen
- Kichererbsenpfanne mit Salz und Chiliflocken abschmecken und gleich servieren

Dazu schmeckt knusprig getoastetes Brot als Beilage.

Nährwerte pro Portion

410 kcal

15 g Kohlenhydrate

38 g Eiweiß

22 g Fett

Rhabarber - Pie

Zutaten
(4 Personen)

200 g Dinkelmehl, Typ 1050
100 g gemahlene Mandeln
80 g Honig
1 Prise Salz
1 Teelöffel Zitronenabrieb
1 Ei
150 g Butter
800 g Rhabarber
150 g Zucker
Außerdem: Mehl für die Arbeitsfläche und Butter für die Form (Pieform)

Zubereitung

- Mehl mit den Mandeln, Honig, Salz und Abrieb mischen, auf eine Arbeitsfläche häufeln und in die Mitte eine Mulde drücken
- Ei in die Mitte geben und Butter in Flöckchen um die Mulde herum verteilen
- Mit einem Messer sämtliche Zutaten krümelig hacken und mit den Händen rasch zu einem glatten Teig verarbeiten
- Zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen
- Rhabarber waschen, putzen, in 2 cm große Stücke schneiden und mit dem Zucker mischen
- Teig halbieren und die eine Hälfte auf bemehlter Arbeitsfläche etwas größer als die Form ausrollen
- Gebutterte Pieform (alternativ geht auch eine Springform (diese dann nur halb füllen) damit auskleiden und einen Rand hochziehen
- Rhabarber darauf verteilen, die zweite Teighälfte in Größe der Form ausrollen und auf den Rhabarber legen
- Ränder gut andrücken und die Pie im Backofen 30 bis 35 Minuten bei 180° C Umluft backen
- Herausnehmen, auskühlen lassen, aus der Form lösen und in Stücke geschnitten servieren

Nährwerte pro Portion

270 kcal

30 g Kohlenhydrate

4 g Eiweiß

15 g Fett

April - Smoothie

Zutaten
(4 Personen)

½ kleine Avocado
1 Handvoll Baby-Blattspinat
1 Kiwi
100 g kernlose grüne Weintrauben
150 ml weißer Traubensaft
Gartenkresse (nach Belieben)

Zubereitung

- Avocado vom Stein befreien, das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale heben und in grobe Stücke schneiden
- Spinat waschen, verlesen und trocken schleudern
- Kiwi schälen und in grobe Stücke schneiden
- Trauben waschen und abzupfen
- Alle Zutaten mit dem Traubensaft in den Mixer geben und auf höchster Stufe fein pürieren

Tipp: Mit einem Fruchtspieß aus 2 Weintrauben und einer Kiwischeibe garnieren

- Smoothie in ein Glas, eine Tasse oder zum Mitnehmen in eine Flasche füllen
- Nach Belieben die Kresse waschen, trocken tupfen und den Smoothie vor dem Trinken damit bestreuen

Nährwerte pro Portion

550 kcal

45 g Kohlenhydrate

5 g Eiweiß

38 g Fett

Mai





Mai

Der Wonnemonat

Der Mai ist gekommen, die Bäume schlagen aus.
Da bleibe wer Lust hat, mit Sorgen zu Haus.
Wie die Wolken dort wandern am himmlischen Zelt,
so steht auch mir der Sinn in die Weite, weite Welt.

Emanuel Geibel 1815-1884, deutscher Lyriker

Jetzt geht es richtig los, immer mehr Obstsorten und Gemüsesorten aus heimischem Anbau finden den Weg in die Regale der Lebensmittelgeschäfte. Saisonales Obst und Gemüse frisch vom Feld sorgen über das Jahr für natürliche Abwechslung in der Ernährung.

Typisch für den Mai ist der Flieder (*Syringa vulgaris*). Die Blüten des Gemeinen Flieders sind nicht giftig und können auch verzehrt werden. Die Holunderblüte ist ebenfalls ein Multitalent für Gelees, Getränke, Sirup oder im Salat. Beide können als Dekoration oder auch Bestandteil einer Bowle oder eines Salates wunderbar verwendet und verzehrt werden.

Folgende Sorten haben im Mai Saison

Obst

→ Erdbeeren

Gemüse

→ Spargel, Spinat, Rhabarber, Blumenkohl, Mangold, Kohlrabi, Spitzkohl, Radieschen

Salate und Kräuter

→ Endiviensalat, Rucola, Kopfsalat, Friséé - Salat, Dill, Salbei, Estragon, Thymian, Waldmeister, Minze, Schnittlauch



Spargel im Wok

Zutaten
(4 Personen)

1 Esslöffel Sesamöl
12 Frühlingszwiebeln
2 Stücke Ingwer (daumengroß)
2 Bund (1 kg) weißer Spargel
400 g grüne Bohnen
3 bis 4 Handvoll Blattspinat
1 Prise Chili
2 Esslöffel Ahornsirup
2 Esslöffel Sojasauce
abgeriebene Schale und Saft von 2 unbehandelten Limetten
1 kleiner Bund Minze
1 gute Handvoll Cashewkerne, geröstet
optional Salz

Zubereitung

- Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden
- Ingwer schälen und fein hacken
- Spargel schälen und in 2 cm lange Stücke schneiden
- Bohnen waschen und halbieren
- Minze grob hacken
- Wok erhitzen und 1 Esslöffel Sesamöl hinzugeben
- Frühlingszwiebeln und Ingwer hinzufügen und 1 bis 2 Minuten anbraten
- Spargel und Bohnen dazugeben und einige Minuten leicht anbraten (nach Bedarf etwas Mineralwasser hinzufügen)
- Wenn der Spargel gar, aber noch bissfest ist, den Blattspinat hinzufügen und unter Rühren zusammen fallen lassen
- Chili, Ahornsirup, Sojasauce, Limettensaft sowie die abgeriebene Schale der Limette hinzugeben und weitere 1 bis 2 Minuten braten, eventuell mit etwas Salz nachwürzen
- Wok vom Herd nehmen, die Minze untermischen
- Das Gericht anschließend mit Cashewkernen bestreuen

Nährwerte pro Portion

310 kcal

26 g Kohlenhydrate

16 g Eiweiß

14 g Fett



Frischkornbrei mit Erdbeeren

Zutaten
(1 Portion)

4 Esslöffel Getreideschrot (zum Beispiel Kamutschrot, Buchweizenschrot, Grünkernschrot, Dinkelschrot, Weizenschrot, Roggenschrot, gerne auch gemischt)
7 bis 8 Erdbeeren

Tipp: Mit Sojajoghurt und Ahornsirup haben Sie eine vegane Alternative

1 Becher Naturjoghurt 3,5% Fett (alternativ Sojajoghurt)
1 Teelöffel Honig (alternativ Ahornsirup oder Dicksaft)
4 Walnüsse (alternativ andere Nüsse)
Zitronensaft nach Geschmack
frische Zitronenmelisse (nach Geschmack)

Zubereitung

- Getreideschrot über Nacht in etwas Wasser einweichen
- Erdbeeren waschen, trocken tupfen und vierteln
- Walnüsse klein hacken
- Joghurt mit dem eingeweichten Schrot, dem Honig, dem Zitronensaft und den Nüssen mischen
- Erdbeeren vorsichtig unterheben
- Wahlweise mit frischer Zitronenmelisse garnieren

Nährwerte pro Portion

455 kcal

55 g Kohlenhydrate

17 g Eiweiß

15 g Fett

Erdbeer - Smoothie mit Joghurt

Zutaten
(8 Portionen)

500 g Erdbeeren
3 Esslöffel Zucker
4 Esslöffel Zitronensaft
750 g Sahnejoghurt

Zubereitung

- Erdbeeren waschen, putzen und kleinschneiden
- Erdbeeren, Zucker, Vanillezucker, Zitronensaft und Joghurt im Mixer fein pürieren
- Ungefähr 30 Minuten kalt stellen
- Smoothie in Gläser füllen und kalt genießen

Nährwerte pro Portion

167 kcal

16 g Kohlenhydrate

3 g Eiweiß

9 g Fett

Juni





Juni

Der Monat mit dem längsten Tag und der kürzesten Nacht

Der Juni ist der kalendarische Übergang vom Frühling zum Sommer. In dieser Jahreszeit ist das regionale Angebot deutlich höher als im Winter, daher wird es richtig bunt auf Ihrem Teller. Je abwechslungsreicher Sie Ihren Speiseplan gestalten, desto mehr werden die sogenannten sekundären Pflanzenstoffe abgedeckt. Hierzu finden Sie weitere Informationen in der Rubrik „Wissenswertes“ ab Seite 60.

Im Juni haben der Brokkoli und der Blumenkohl Hochsaison. Beide Gemüsesorten zählen zu den gesündesten Sorten überhaupt. Vor allem Brokkoli ist ein toller Lieferant für Vitamin C und Kalzium. Einige Gemüsesorten eignen sich hervorragend für Salate, beispielsweise Möhren und Salatgurken.

Beim Obst findet die Himbeere ihren Einsatz. Sie enthält viel Vitamin C und Eisen. Ihr wird eine antibiotische, appetitanregende, entwässernde und abführende Wirkung nachgesagt.

Folgende Sorten haben im Juni Saison

Obst

→ Erdbeeren, Himbeeren, Honigmelone, Johannisbeeren, Kirschen, Nektarinen, Stachelbeeren, Aprikosen, Heidelbeeren

Gemüse

→ Blumenkohl, Brokkoli, dicke Bohnen, Erbsen, Gurken, Kohlrabi, Mangold, Möhren, Lauch, Artischocken, Frühlingszwiebeln, Rettich, Zucchini, Radieschen, Spargel, Spinat

Salate und Kräuter

→ Eichblattsalat, Eisbergsalat, Kopfsalat, Estragon, Kerbel, Majoran, Oregano, Petersilie, Schnittlauch, Thymian



Gemüselasagne

Zutaten
(8 Personen)

1 Zwiebeln
 1 Teelöffel Rapsöl
 300 g Möhren
 300 g Lauch
 300 g Brokkoli
 1 Bund Blatt Petersilie
 30 g Rapsöl
 40 g Weizenvollkornmehl
 9 Stück Lasagne Blätter
 100 g geriebener Käse 30% Fett in Trockenmasse
 1 Liter Milch, 1,5% Fett
 Salz, Muskatnuss
 Rapsöl für die Auflaufform

Zubereitung

- Backofen auf 200°C vorheizen
- Zwiebeln fein hacken und in 1 Teelöffel heißem Rapsöl anbraten
- Möhren, Lauch und Brokkoli putzen, kleinschneiden und zu den Zwiebeln geben
- Blatt Petersilie klein hacken und unter das Gemüse heben
- Gemüse Mischung vom Herd nehmen
- Rapsöl erhitzen, Vollkornmehl einrühren und kurz erhitzen
- Milch unter Rühren dazu gießen, aufkochen lassen und mit Salz und Muskatnuss abschmecken
- Auflaufform mit Öl leicht einfetten, etwas Soße hinein gießen
- Abwechselnd 3 Lasagneblätter, Gemüse und Soße schichten
- Mit Soße abdecken und mit Käse bestreuen
- Im vorgeheizten Ofen bei 200°C ungefähr 45 Minuten backen

Nährwerte pro Portion

210 kcal

21 g Kohlenhydrate

1 g Eiweiß

9 g Fett



Couscoussalat mit Spinat und Himbeeren

Zutaten
(2 Personen)

100 g Babyspinat
100 g Feta
100 g Himbeeren
40 g Couscous
20 g Walnüsse
2 Esslöffel Weißweinessig
2 Esslöffel Avocadoöl
1 Esslöffel Wasser
1 Teelöffel Ahornsirup
1 Teelöffel Dijonsenf
Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Couscous nach Packungsangabe kochen und zum Abkühlen zur Seite stellen
- Spinat und Himbeeren waschen und abtropfen lassen
- Walnüsse hacken und den Feta würfeln
- Weißweinessig, Avocadoöl, Ahornsirup, Senf, Wasser, Salz und Pfeffer zusammenmischen (Vinaigrette)
- Alle Zutaten in eine Salatschüssel geben und mit der hergestellten Vinaigrette übergießen

Nährwerte pro Portion

380 kcal

18 g Kohlenhydrate

14 g Eiweiß

29 g Fett

Juli





Juli

Hoch leben die Beeren

Im Juli geht es beerig - bunt zu. Wer braucht schon Gojibeeren und Acaibeeren, wenn die heimischen Powerfrüchtchen reif sind. Rund, bunt und gesund - Beeren haben es wirklich in sich. Doch nicht nur das bunte Obst bringt Farbe auf den Teller. Auch im Gemüsegarten kann man aus dem Vollen schöpfen. Ob Blattsalate, Hülsenfrüchte oder Gurken, Radieschen und Co. - im Juli bleiben kaum Wünsche offen. Und als wäre das nicht genug, können Sie auch noch auf eine Vielzahl frischer Kräuter zurückgreifen und Ihren Gerichten somit im Handumdrehen den letzten Pfiff verleihen.

Probieren Sie sich aus und trauen Sie sich auch mal an ungewöhnliche Kombinationen. Ein grüner Salat mit Erdbeeren, Minze und Basilikum zum Beispiel erfrischt und schmeckt. Werden Sie kreativ.

Folgende Sorten haben im Juli Saison

Obst

→ Erdbeeren, Stachelbeeren, Johannisbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Kirschen

Gemüse

→ Kohlrabi, Spitzkohl, Rettich, Tomaten, Radieschen, Gurken, Bohnen, Chinakohl, Fenchel, Staudensellerie, Zucchini, Brokkoli, Erbsen, Mangold, Spinat, Paprika, Romanesco, Frühlingszwiebeln, Blumenkohl, Champignons, Möhre, Porree

Salate und Kräuter

→ Rucola, Kopfsalat, Eisbergsalat, Lollo rosso/bionda, Radicchio, Endivien-salat, Romanasalat, Estragon, Thymian, Majoran, Schnittlauch, Minze, Salbei, Kerbel, Basilikum, Lavendel, Kapuzinerkresse

Ofengemüse mit Kartoffelwedges und Kräuterquark

Zutaten
(4 Portionen)

8 bis 10 Kartoffeln
3 Esslöffel Rapsöl
1 Teelöffel Salz
½ Teelöffel Pfeffer
1 Esslöffel Oregano, getrocknet
1 Esslöffel Thymian, getrocknet
½ Esslöffel Rosmarin, getrocknet
Knoblauch nach Belieben
1 Fenchelknolle
2 Paprika (zum Beispiel orange und gelb)
3 bis 4 Tomaten
1 bis 2 Möhren
1 bis 2 Zucchini
2 Frühlingszwiebeln
1 Zwiebel, rot
je 1 bis 2 Zweige Rosmarin, Thymian, evtl. Salbei
500 g Magerquark
2 Esslöffel Naturjoghurt
1 Schuss Mineralwasser
5 bis 6 Radieschen
1 Bund frische gemischte Kräuter (zum Beispiel Schnittlauch, Petersilie, Kresse, Kerbel)
Saft einer halben Zitrone
Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Kartoffeln gut waschen und in Spalten schneiden (achteln)
- In einer Schüssel mit Öl und Gewürzen vermischen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen
- Bei 200° C für ungefähr 10 Minuten im vorgeheizten Ofen vorgaren
- Restliches Gemüse waschen, Möhren und Zwiebeln schälen, Paprika entkernen und je nach Sorte und Garzeit in verschiedenen große Stücke schneiden (Möhren feiner, Paprika gröber, da diese unterschiedlich schnell garen)
- Gemüse sowie Kräuter auf dem Backblech verteilen und für weitere 20 Minuten bei 175° C garen
- Magerquark und Naturjoghurt mit einem guten Schuss Mineralwasser sowie dem Zitronensaft cremig aufrühren
- Radieschen und Kräuter waschen
- Radieschen in feine Streifen schneiden, Kräuter fein hacken und unter die Quarkmasse ziehen
- Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und einige Minuten ziehen lassen
- Gemüse, Kartoffeln und Quark zusammen auf Tellern anrichten und genießen

Nährwerte pro Portion

217 kcal

20 g Kohlenhydrate

9,6 g Eiweiß

10,6 g Fett



Beerentraum

Zutaten
(6 Portionen)

500 g Beerenobst (zum Beispiel Himbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren und Heidelbeeren)
50 g Baiser
250 g Quark
150 g Naturjoghurt
100 g Frischkäse
50 ml Sahne
1 Päckchen Vanillezucker
Minzeblättchen

Zubereitung

- Sahne steif schlagen
- Beeren waschen und etwas trocknen lassen
- Quark mit Joghurt, Frischkäse und Vanillezucker cremig rühren
- Eventuell einen Schuss Mineralwasser unterrühren
- Sahne unterheben
- Baiser zerbröseln
- Abwechselnd Baiser, Beeren und Quarkcreme gleichmäßig auf 6 Dessertschälchen verteilen
- Für ungefähr 1 Stunde kühl stellen
- Mit einigen Beeren und eventuell einem Minzeblättchen garnieren und genießen

Nährwerte pro Portion

217 kcal

20 g Kohlenhydrate

9,6 g Eiweiß

10,6 g Fett



August



August

Sommermonat, Heumonat

Wer frisches Obst, Gemüse, Salat und Kräuter liebt, kommt im August voll auf seine Kosten. Ganz besonders bei den Kräutern gibt es jetzt viel Auswahl.

Sollten Sie einen eigenen Kräutergarten haben, können diese jetzt reichlich getrocknet und in frischen Salaten verwendet werden. Basilikum schmeckt im August am intensivsten. Verwöhnen Sie Ihre Gäste mit einem leckeren Tomaten - Brot - Salat.

Vor allem können Sie im August Auberginen genießen. Hierzu passen besonders gut Gewürze wie Rosmarin und Thymian oder Gemüse wie Knoblauch und Zwiebeln. Um der Aubergine ihre Bitterstoffe zu entziehen, können Sie das Fruchtfleisch vor der Zubereitung salzen, kurze Zeit warten und es anschließend gründlich abwaschen.

Folgende Sorten haben im August Saison

Obst

→ Apfel, Aprikose, Birne, Blaubeeren, Brombeeren, Himbeeren, Honigmelone, Johannisbeeren, Kirschen, Mirabellen, Nektarine, Pfirsiche, Pflaumen, Preiselbeeren, Stachelbeeren, Wassermelone, Weintrauben, Zwetschgen

Gemüse

→ Aubergine, Blumenkohl, grüne Bohnen, dicke Bohnen, Brokkoli, Butternüssen, Champignons, Erbsen, Fenchel, Gurke, Kartoffel, Kohlrabi, Kürbis, Porree, Frühlingszwiebeln, Mais, Mangold, Möhren, Pastinake, Paprika, Radieschen, Rettich, Rote Beete, Rotkohl, Staudensellerie, Spinat, Tomaten, Weißkohl, Wirsing, Zucchini, Zuckerschoten, Zwiebeln

Salate und Kräuter

→ Bataviasalat, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Endivie, Kopfsalat, Lollo Biondo, Lollo Rosso, Radicchio, Rucola, Basilikum, Beifuß, Bohnenkraut, Borretsch, Dill, Estragon, Kerbel, Koriander, Liebstöckel, Lorbeer, Majoran, Minze, Oregano, Petersilie, Pimpinelle, Rosmarin, Schnittlauch, Thymian, Zitronenmelisse



Tomaten - Brot Salat

Zutaten
(4 Portionen)

150 g Ciabatta
9 Esslöffel Olivenöl
400 g Tomaten
1 rote Zwiebel
4 Esslöffel milder Balsamicoessig
Zucker, Salz, Pfeffer
6 Stiele Basilikum

Zubereitung

- Brot in grobe Stücke schneiden und auf ein Backblech geben
- Mit 3 Esslöffeln Öl beträufeln und im heißen Ofen 8 bis 10 Minuten unter gelegentlichem Umrühren goldgelb rösten
- Stielansatz von den Tomaten entfernen, waschen und in Stücke schneiden
- Zwiebeln in dünne Streifen schneiden
- Essig mit 4 Esslöffeln Wasser, einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer verrühren.
- 4 Esslöffel Öl kräftig unterrühren
- Tomaten und Zwiebeln untermischen und kurz ziehen lassen
- Basilikumblätter grob zupfen und zusammen mit dem Brot unter die Tomaten mischen.

Nährwerte pro Portion

370 kcal

30 g Kohlenhydrate

8 g Eiweiß

22 g Fett



Johannisbeer - Baiser Kuchen

Zutaten
(30 Stück)

750 g rote Johannisbeere
7 Eier
200 g Butter (weich)
370 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
300 g Mehl
60 g Speisestärke
1 Päckchen Backpulver
150 ml Milch
Salz

Zubereitung

- Backofen auf 180°C vorheizen
- Johannisbeeren waschen und von den Rispen streifen
- 4 Eier trennen, Eiweiß kalt stellen
- Butter mit 170 g Zucker, Vanillezucker und 1 Prise Salz mit dem Handrührgerät schaumig schlagen
- Eigelbe und 3 ganze Eier nacheinander unterrühren
- Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen und abwechselnd mit der Milch unterrühren
- Teig auf einem gefetteten Backblech (40 mal 30 cm) gleichmäßig verteilen
- ein Drittel der Johannisbeeren darüber streuen
- Bei 180°C auf der mittleren Schiene 20 Minuten backen
- Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen
- 200 g Zucker nach und nach einrieseln lassen und weiter schlagen
- Hälfte der restlichen Johannisbeeren vorsichtig unterheben
- Masse auf dem vorgebackenen Teig locker verteilen
- Restliche Johannisbeeren darüber streuen
- Mit 2 Esslöffeln Puderzucker bestreuen und im heißem Ofen weitere 15 bis 20 Minuten backen
- In ungefähr 30 Stücke schneiden und servieren

Nährwerte pro Stück

178 kcal

25 g Kohlenhydrate

3 g Eiweiß

7 g Fett

September





September

Warme Farben, sonnige Tage und kühle Nächte

Der September wird allgemein als Spätsommer bezeichnet. Es ist ein schöner und vielseitiger Monat und es gibt reichlich Auswahl an leckerem Obst, Gemüse, Salat und Kräutern. Es ist Zeit, das noch im Garten vorhandene Obst, Gemüse, die Kräuter und den Salat zu ernten. Einkochen, Einlagern und das Trocknen von Kräutern liegen wieder voll im Trend.

Oder machen Sie einen leckeren herbstlichen Obstsalat mit Nüssen. Diese sind sehr gesund und enthalten viele gesunde Fettsäuren. Ebenfalls kann eine leckere Kürbissuppe an kühlen Tagen sehr wohltuend für Sie sein.

Folgende Sorten haben im September Saison

Obst

→ Äpfel, Birnen, Heidelbeeren, Brombeeren, Holunderbeeren, Mirabellen, Pflaumen, Quitten, Wassermelone, Weintrauben, Zwetschgen, Honigmelone, Kirschen, Nektarinen, Pfirsiche

Gemüse

→ Aubergine, Blumenkohl, Bohnen (grüne und dicke), Brokkoli, Butternüssen, Champignons, Chinakohl, Fenchel, Gurke, Kartoffeln, Kohlrabi, Kürbis, Porree, Frühlingzwiebeln, Mais, Mangold, Möhren, Paprika, Pastinake, Radieschen, Rettich, Rote Beete, Rotkohl, Spinat, Staudensellerie, Steckrüben, Tomaten, Topinambur, Weißkohl, Wirsingkohl, Zucchini, Zwiebeln

Salate und Kräuter

→ Batavia, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Endiviensalat, Kopfsalat, Lollo Rosso, Portulak, Radicchio, Rucola, Basilikum, Bohnenkraut, Borretsch, Kerbel, Koriander, Liebstöckel, Lorbeer, Majoran, Minze, Oregano, Petersilie, Schnittlauch, Thymian



Kürbissuppe

Zutaten
(4 Personen)

1 Zwiebel (100 g)
1 Teelöffel Öl
500 g Kürbis
300 g Kartoffeln
½ Liter Gemüsebrühe
½ Liter Milch, 1,5 % Fett
150 g Creme légère, 15 % Fett
Salz, Pfeffer, Curry, Zimt, Koriander, Ingwer, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer

Zubereitung

- Zwiebel würfeln und im Öl dünsten
- Kürbis und Kartoffeln schälen, würfeln (1 cm) und mit dünsten
- Mit Brühe und Milch auffüllen und aufkochen
- Leicht würzen und 20 Minuten auf kleiner Flamme weichkochen
- In ein hohes Gefäß geben und mit dem Mixstab pürieren
- Creme légère zugeben, abschmecken und erhitzen
- Nach Geschmack feine Möhrenstreifen und fein geschnittene Porreestreifen zugeben

Nährwerte pro Portion

313 kcal

25 g Kohlenhydrate

8 g Eiweiß

9 g Fett

Möhren - Nuss - Aufstrich

Zutaten
(10 Portionen)

100 g Möhren
40 g Haselnüsse, gemahlen
100 g Halbfettbutter
Curry, Pfeffer, Ingwer, Salz

Zubereitung

- Möhren schälen und fein raspeln
- Möhren und Nüsse unter die weiche (zimmerwarme) Butter rühren
- Mit den Gewürzen pikant abschmecken

Hält im Kühlschrank 3 bis 4 Tage

Nährwerte pro Portion

68 kcal

1,3 g Kohlenhydrate

1 g Eiweiß

16,5 g Fett



Herbstlicher Obstsalat

Zutaten
(4 Personen)

1 Apfel (180 g)
 1 Birne (150 g)
 1 Apfelsine (180 g)
 1 Banane (180 g)
 1 Mandarine (50 g)
 1 Kiwi (80 g)
 1 frische Feige (50 g)
 Zitronensaft
 2 Esslöffel Rum (1 cl)
 20 g Walnüsse
 1 Esslöffel Honig (20 g)

Tipp: Als Alternative
Apfelsaft verwenden

Zubereitung

- Zitronensaft und Honig verrühren, bis sich der Honig auflöst
- Walnüsse hacken
- Apfel und Birne entkernen und mit Schale würfeln
- Feige gut waschen, Strunk entfernen und in Streifen schneiden
- Restliches Obst schälen und in Stücke schneiden
- Alle Zutaten vermengen und ziehen lassen

Nährwerte pro Portion

174 kcal

32 g Kohlenhydrate

2,5 g Eiweiß

4 g Fett

Oktober





Oktober

Die Uhren werden auf Winterzeit umgestellt

Im Oktober ist Erntezeit für viele heimische Obstsorten und Gemüsesorten. Genießen Sie vor dem Winter noch einmal alle Produkte aus dem regionalen Anbau.

Liebhaber von Suppen, Aufläufen und Eintöpfe kommen jetzt schon auf ihre Kosten. Die Kohlsaison beginnt, egal ob Weißkohl, Rotkohl, Blumenkohl oder Rosenkohl. Genießen Sie das vitaminreiche Gemüse und stimmen Sie sich auf die kalte Jahreszeit ein.

Oder versuchen Sie etwas Neues, wie beispielsweise unser Rezept Möhrenbällchen mit Spinat - Dip oder den Kürbis - Zucchini - Haselnuss - Kuchen.

Folgende Sorten haben im Oktober Saison

Obst

→ Äpfel, Birnen, Holunderbeeren, Quitten, Weintrauben, Zwetschgen

Gemüse

→ Aubergine, Blumenkohl, grüne Bohnen, Brokkoli, Butternüssen, Champignons, Fenchel, Frühlingszwiebel, Gurken, Kartoffeln, Kürbis, Mais, Mangold, Möhren, Paprika, Pastinake, Porree, Radieschen, Rosenkohl, Rote Beete, Rotkohl, Schwarzwurzeln, Spinat, Staudensellerie, Steckrüben, Tomaten, Topinambur, Weißkohl, Wirsingkohl, Zucchini, Zwiebeln

Salate und Kräuter

→ Chicorée, Endiviensalat, Eisbergsalat, Feldsalat, Kopfsalat, Lollo Rosso, Portulak, Radicchio, Rucola, Basilikum Koriander, Lorbeer, Petersilie, Schnittlauch



Möhrenbällchen mit Spinat - Dip

Zutaten
(4 Personen)

200 g Bundmöhren
 2 Esslöffel Dinkelvollkornmehl
 1 Ei
 100 g Vollkorn - Semmelbrösel
 1 Teelöffel Harissa (Gewürzmischung aus Nordafrika)
 Salz
 Pfeffer
 300 g Tiefkühl - Blattspinat (aufgetaut)
 250 g Naturjoghurt, 3,5 % Fett
 100 g saure Sahne
 1 Esslöffel Tahin (Sesammus)
 3 Esslöffel Sesamöl

Zubereitung

- Möhren putzen, unter fließendem kaltem Wasser abbürsten oder dünn schälen und anschließend fein raspeln
- Mehl, Ei und Semmelbrösel hinzufügen
- Mit Harissa, Salz und Pfeffer kräftig würzen und alles zu einer formbaren Masse verarbeiten
- Spinat ausdrücken und hacken
- Joghurt, Tahin, Salz und Pfeffer verrühren, Spinat untermischen und beiseite stellen
- Öl in einer mittelgroßen Pfanne erhitzen
- Aus der Möhrenmasse mit angefeuchteten Händen etwa 16 walnussgroße Bällchen formen und im heißen Öl bei mittlerer Hitze rundherum 4 bis 5 Minuten goldbraun braten
- Möhrenbällchen auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen
- Mit dem Dip servieren

Nährwerte pro Portion

200 kcal

10 g Kohlenhydrate

15 g Eiweiß

6 g Fett



Kürbis - Zucchini - Haselnuss - Kuchen

Zutaten
(12 Stück)

Tipp: Die weiße Hülle um das Fruchtfleisch schmeckt bitter, daher bitte nicht mit abreiben.

5 Eigelb
150 g Honig
200 g Hokkaido - Kürbis
50 g Zucchini
Abrieb von 1 Bio - Zitrone
Abrieb von 1 Bio - Orange
250 g gemahlene Haselnüsse
80 g Dinkelvollkornmehl
1 Päckchen Weinsteinbackpulver
1 Prise Zimt
1 Prise Salz
5 Eiklar
10 g Honig
5 Esslöffel Zitronensaft
Butter und Semmelbrösel für die Form

Zubereitung

- Eier sauber trennen, das Eigelb mit Honig schaumig schlagen
- Kürbis und Zucchini ohne Schale fein reiben
- Abriebe von Orange und Zitrone hinzugeben
- Gemahlene Haselnüsse, Dinkelmehl und Weinsteinbackpulver und den Zimt verühren
- Kürbis, Zucchini, Orangenabrieb und Zitronenabrieb dazugeben und vermischen
- Eiweiß mit 1 El Honig steif schlagen und zum Schluss den Zitronensaft hinzugeben, einmal unterrühren
- Alle Komponenten sofort vorsichtig unterheben
- Eine Kastenform fetten und mit Semmelbrösel bestreuen
- Teig in die Backform füllen und bei 170°C Umluft im vorgeheizten Ofen ungefähr 35 bis 50 Minuten goldgelb backen

Nährwerte pro Portion

50 kcal

18 g Kohlenhydrate

4 g Eiweiß

14 g Fett

November





November

Der Spätherbst kommt mit Nebel und Regen

Heißer Tee, ein gutes Buch, romantischer Kerzenschein...auch der November kann gemütlich sein...

Im November ist Apfelzeit und Birnenzeit und Sie können regional viele verschiedene Sorten ausprobieren. Gerade der Apfel bietet viele Geschmacksfacetten. Versuchen Sie Kompott, Mus und vieles mehr.

Ebenfalls kann die Hagebutte jetzt geerntet werden und zu einem leckeren Tee oder Konfitüre verarbeitet werden. Nehmen Sie nur einwandfreie Früchte. Die Schale soll keinen Schorf oder andere Mängel aufweisen. Auch matschige oder verfäulende Früchte sind nicht geeignet. Pflücken Sie die Hagebutten nur an Orten wo die Früchte keinen schädlichen Einflüssen ausgesetzt sind, wie zum Beispiel an viel befahrenen Straßen.

Die heimische Walnuss hat im Oktober und November Hochsaison und eignet sich sowohl in der herzhaften, als auch in der süßen Küche als eine sehr gesunde Fettquelle. Auch als Öl können Sie die Walnuss hervorragend in Ihrem Salatdressing einsetzen.

Beim Gemüse ist die Rote Bete der Star in saisonalen Rezepten. Sie ist ein wahres Superfood, reich an Vitamin B, Kalium, Eisen und Folsäure.

Folgende Sorten haben im November Saison

Obst

→ Äpfel, Birnen, Esskastanien, Haselnüsse, Hagebutten, Quitten, Walnüsse, Weintrauben

Gemüse

→ Butternüssen, Champignons, Chinakohl, Grünkohl, Fenchel, Knollensellerie, Kürbis, Lauch, Meerrettich, Pastinaken, Rosenkohl, Rote Bete, Rotkohl, Schwarzwurzeln, Spinat, Steckrüben, Topinambur, Weißkohl, Wirsing

Salate

→ Chicorée, Feldsalat

Herbstgemüse mit Salsa verde

Zutaten
(4 Personen)

8 mittelgroße Rote Bete (ungefähr 950g, für mehr Farbe können auch gelbe und rote gemischt werden)
1 Esslöffel Olivenöl
4 Esslöffel aromatischen Essig (zum Beispiel Rotweinessig)
Salz, schwarzer Pfeffer
400g grüne Linsen (Le Puy - Linsen)
3 Knoblauchzehen
1 Tomate
1 Lorbeerblatt
einige Zweige Thymian
1 Liter Gemüsebrühe
2 Esslöffel Kapern
2 Esslöffel Cornichons
1 Bund Minze
1 Bund Petersilie
1 Bund Basilikum
3 Esslöffel Olivenöl
Saft einer halben Zitrone

Zubereitung

- Rote Bete schälen und vierteln
- Mit Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer und einem Spritzer Wasser vermengen
- 1 Stunde im Backofen auf Backpapier mit Backpapier abgedeckt bei 160°C Umluft backen bis der ausgetretene Saft intensiv pink ist
- Linsen zusammen mit der ganzen Tomate, dem ungeschälten Knoblauch und den Kräutern in einen Topf geben und mit der Gemüsebrühe knapp bedecken
- 20 bis 25 Minuten leicht köcheln lassen bis die Linsen gar sind und das Wasser verdampft ist (eventuell zwischendurch ein wenig Wasser nachfüllen)
- Kapern, Cornichons und Kräuter klein hacken und mit Olivenöl und Zitronensaft zu der Salsa Verde verrühren
- Mit Salz und Pfeffer und evt. Zitronensaft würzen
- Wenn die Linsen gar sind die Tomate und den Knoblauch herausfischen, kurz abkühlen lassen
- Knoblauch schälen und zusammen mit der Tomate zerdrücken und wieder unter die Linsen rühren
- Mit Salz, Pfeffer, einem kleinen Schuss Olivenöl und einem Spritzer Rotweinessig abschmecken
- Sobald die Rote Bete gar ist, die Linsen auf 4 Teller verteilen, mit Rote Bete belegen und etwas Rote Bete Saft beträufeln.
- Zum Schluss die Salsa Verde darüber geben

Die Salsa eignet sich für zahlreiche andere Gerichte, wie geröstetes Brot, als Dip im Eintopf oder zum Gemüse.

Nährwerte pro Portion

536 kcal

70 g Kohlenhydrate

28 g Eiweiß

12 g Fett



„Fit in den Tag“ Müsli

Zutaten
(1 Person)

8 Esslöffel Milch oder Mandelmilch, ungesüßt
 4 Esslöffel Haferflocken, zart
 ½ Apfel, zum Beispiel Boskoop
 ½ Birne, zum Beispiel Conference
 2 bis 3 Walnüsse (Walnuss als heimische Nuss)
 ¼ Teelöffel Zimt
 1 Teelöffel Leinsamen

Zubereitung

- Haferflocken mit der Milch zusammen in einem kleinen Topf wenige Minuten leicht köcheln lassen
- Birne und Apfel waschen und reiben
- Haferflockenmilch in eine Schüssel geben
- Birne - Apfel - Mischung unterrühren
- Mit Walnussstückchen sowie Leinsamen und Zimt bestreuen
- Nach Bedarf mit etwas Honig oder Ahornsirup süßen

Bei Verwendung von Mandelmilch und Ahornsirup ist dieses Müsli auch für eine vegane Kost geeignet.

Anstelle von Milch kann man auch 6 Esslöffel Joghurt oder Sojajoghurt (vegan) verwenden. Dann natürlich nicht erhitzen.

Nährwerte pro Portion

20 kcal

70 g Kohlenhydrate

5 g Eiweiß

7 g Fett

Dezember





Dezember

Lichter, Kerzen, Märkte - das Weihnachtsfest naht

Im Dezember findet man im Saisonkalender deutlich weniger Obst und Gemüse. Aber es gibt sie.

Zum Beispiel Rosenkohl und Grünkohl, sie profitieren geschmacklich von den frostigen Temperaturen im Winter. Durch die Kälte erhalten sie ihre charakteristische Süße und sind dazu noch nährstoffreich und vitaminreich. Auch der Chicoree ist reich an Vitaminen und unterstützt die Hormonbildung und Enzyymbildung der Gallenblase und der Bauchspeicheldrüse.

Nüsse kommen in diesem Monat endlich zum Einsatz. Esskastanien oder Maronen sind wahre Multitalente. Sie enthalten im Gegensatz zu anderen Nüssen weniger Fett und sehr viel Vitamin B, C und E.

Folgende Sorten haben im Dezember Saison

Obst

→ Esskastanien, Haselnüsse, Walnüsse

Gemüse

→ Champignons, Butternüsse, Grünkohl, Lauch, Pastinake, Rosenkohl, Schwarzwurzeln, Steckrüben, Topinambur, Wirsingkohl

Salat

→ Chicorée, Endiviensalat, Feldsalat, Portulak



Gebratener Chicorée mit Zitronen - Petersilienpesto

Zutaten
(4 Personen)

2 Chicorée
10 Kirschtomaten
2 EL Rapsöl
½ Bund glatte Petersilie
1 EL Hanföl
½ Zitrone
2 EL Walnüsse
Salz, Pfeffer, Chili

Zubereitung

- Chicorée waschen halbieren und den Strunk heraus schneiden
- Kirschtomaten waschen und halbieren
- Blattpetersilie waschen
- Zitrone pressen
- Pfanne mit dem Rapsöl erhitzen und den Chicorée von beiden Seiten 5 Minuten anbraten
- die Kirschtomaten und die Walnüsse hinzufügen und weitere 5 Minuten braten
- Hanföl, Blattpetersilie in einem Mixer zu Pesto zerkleinern und mit Zitrone, etwas Chili, Salz und Pfeffer abschmecken
- Pesto über den noch warmen Chicorée geben und sofort servieren

Nährwerte pro Portion

280 kcal

7 g Kohlenhydrate

5 g Eiweiß

26 g Fett



Maronikugeln

Zutaten
(ungefähr 45 Stück)

3 Eier
250 g Puderzucker
350 g gemahlene Mandeln
100 g gekochte Maronen
60 g Dinkelmehl Typ 630
2 Teelöffel Backkakao
1 Päckchen Vanillezucker
1 Teelöffel Zimt
1 Prise Kardamon
1 Spritzer Orangensaft

Zubereitung

- Eier trennen
- Eiweiß mit dem Puderzucker steif schlagen, von der Masse ungefähr 4 Esslöffel beiseite stellen
- Maronen mit einem Pürierstab zerkleinern
- Eigelb mit Vanillezucker schaumig schlagen
- Mandeln, Maronen, Mehl, Zimt und Kardamon sowie den Kakao und den Spritzer Orangensaft hinzufügen
- Geschlagenes Eiweiß unterheben
- 4 Rollen in einem Durchmesser von ungefähr 2 cm rollen und ungefähr 2 Stunden in den Kühlschrank stellen
- Backofen auf 140°C Grad Umluft vorheizen
- Von den Rollen 1 cm dicke Scheiben schneiden und zu Kugeln rollen und dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen
- Zurück gestellten Eischnee die Kugeln bestreichen
- Auf mittlere Schiene ungefähr 15 Minuten backen, dann die Temperatur auf 100°C Grad reduzieren und nochmals 15 Minuten backen

Nährwerte pro Portion

82 kcal

8 g Kohlenhydrate

2 g Eiweiß

5 g Fett

Wissenswertes





Sekundäre Pflanzenstoffe

Sekundäre Pflanzenstoffe kommen ausschließlich in Pflanzen vor und üben unterschiedliche Funktionen aus. Sie dienen der Pflanze zum Beispiel als Abwehrstoff gegen Fraßfeinde oder verleihen der Pflanze ihre typische Farbe, Aroma und Geruch. In unserer alltäglichen Ernährung kommen diese Stoffe beispielsweise in Obst, Gemüse, Kartoffeln, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten vor. Das Spektrum ist sehr weitreichend. Alleine in unserer Ernährung kommen 5000 bis 10000 verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe vor. Dabei ist sich die Forschung sicher, dass noch nicht alle Arten identifiziert wurden.

Für den Menschen zählen die sekundären Pflanzenstoffe nicht zu den essentiellen, also lebensnotwendigen, Nährstoffen. Trotzdem können sie gesundheitsfördernde Wirkungen ausüben. Eine entzündungshemmende, vor Krebs schützende, Blutdruck senkende, antioxidative (Schutz der Zellen), das Immunsystem regulierende, antibiologische, neurologische, antithrombotische (Schutz vor Bildung von Blutpfropfen) und cholesterinsenkende Wirkung können die sekundären Pflanzenstoffe entfalten. Bei Studien ist auffällig, dass diese positiven Auswirkungen vor allem im Verbund mit Lebensmitteln auftreten. Eine Ernährung, die reich an Lebensmitteln mit sekundären Pflanzenstoffen ist, wird mit einem verringerten Risiko für Herz - Kreislauf - Erkrankungen, mit einem verringerten Risiko für Krebserkrankungen, einer verbesserten Funktion der Blutgefäße oder auch mit einem geringeren Blutdruck verknüpft.

Sekundäre Pflanzenstoffe werden in folgende Hauptgruppen unterteilt:

- Polyphenole
- Carotinoide
- Phytoöstrogene
- Glucosinolate
- Sulfide
- Monoterpene
- Saponine
- Protease-Inhibitoren
- Phytosterine
- Lektine

Trotz der verschiedensten gesundheitsförderlichen Wirkungen kann die isolierte Gabe von sekundären Pflanzenstoffen nicht empfohlen werden. Es können sogar dosisabhängige negative Wirkungen auftreten. Die Gefahr der Überdosierung kann ebenfalls bestehen. Generell kann die Sicherheit der isolierten Gabe nicht abgeschätzt werden. Empfehlenswert hingegen ist es Lebensmittel in den Alltag zu integrieren, die reich an den sekundären Pflanzenstoffen sind. Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse und Vollkornprodukte sollten reichlich verzehrt werden. Essen Sie abwechslungsreich und farbenfroh! Das Risiko einer Überdosierung durch natürliche

Lebensmittel ist nicht gegeben. Da die sekundären Pflanzenstoffe im Verbund mit Lebensmitteln aufgenommen werden, können sie auch ihre gesundheitsförderlichen Effekte optimal entfalten.

Wir möchten Ihnen drei Gruppen der sekundären Pflanzenstoffe näher vorstellen:

Flavonoide:

- Untergruppe der Polyphenole
- Bedeutung für die Pflanze: Farbstoff (rot, hellgelb, blau, violett)
- Mögliche Gesundheitseffekte: antioxidativ (Zellschutz), antithrombisch (Schutz vor Bildung von Blutpfropfen), blutdrucksenkend, entzündungshemmend, Regulation des Immunsystems, antibiotisch, neurologisch
- Einfluss auf die Gesundheit beim Menschen: vorbeugender Effekt bei bestimmten Krebskrankheiten (Lunge, Dickdarm) und Herz - Kreislauferkrankungen, wobei das Ausmaß der Effekte der Flavonoide durch Lebensstilfaktoren und starkem Übergewicht beeinflusst wird
- Reichlich enthalten in: Äpfeln, Birnen, Trauben, Kirschen, Pflaumen, Beerenobst, Zwiebeln, Grünkohl, Auberginen, Soja, schwarzem und grünem Tee

Carotinoide

- Achtung: Bei grünem Gemüse gibt es bei langer Erhitzungsdauer Nährstoffverluste
- Alle Carotinoide sind lichtempfindlich und sauerstoffempfindlich
- Bedeutung für die Pflanze: Farbstoff (gelb, orange, rot)
- Mögliche Gesundheitseffekte: antioxidativ (Zellschutz), Regulation des Immunsystems, entzündungshemmend
- Einfluss auf die Gesundheit beim Menschen: vorbeugender Effekt auf Herz- und Kreislauferkrankungen und altersbedingte Augenkrankheiten und Gefäßveränderungen
- Reichlich enthalten in: orange - gelb - rotem Gemüse und Obst und grünblättrigem Gemüse: Karotten, Tomaten, Paprika, grünes Gemüse (Spinat, Grünkohl), Grapefruit, Aprikose, Melone, Kürbis

Glucosinolate

- Sind scharf schmeckende Aromastoffe
- Achtung: Verarbeitungsverluste durch Hitzeempfindlichkeit und Auslaugen in Wasser
- Bedeutung für die Pflanze: Abwehrstoffe gegen Fressfeinde oder krankmachende Bakterien
- Mögliche Gesundheitseffekte: antioxidativ (Zellschutz), Regulation des Immunsystems
- Einfluss auf die Gesundheit beim Menschen: vermutlich selteneres und späteres Auftreten altersbedingter und lebensstilbedingter Veränderungen, zum Beispiel an den Gefäßen, dem Herzen, den Augen und so weiter
- Reichlich enthalten in: allen Kohlarten, Rettich, Radieschen, Kresse, Senf

Quellen:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Sekundäre Pflanzenstoffe und ihre Wirkung auf die Gesundheit – Eine Aktualisierung anhand des Ernährungsberichts 2012. DGEInfo (12/2014) S. 178-186.

DGE aktuell: Presseinformation: Sekundäre Pflanzenstoffe und ihre Wirkung auf die Gesundheit: Farbenfrohe Vielfalt mit Potenzial. 6/2015.