

Frische Ideen für Salate, Dressings & Antipasti

Rezepte von der Ernährungs-
medizinischen Abteilung der
Fachklinik Bad Bentheim



FrISCHE Ideen für Salate, Dressings und Antipasti



In diesem Kochbuch haben wir eine Auswahl an kreativen und köstlichen Rezepten für frISCHE Salate, aromatische Salatsaucen und vielseitige Antipasti zusammengestellt. Diese Gerichte sind nicht nur einfach zuzubereiten, sondern bringen auch Abwechslung und Genuss in Ihre Küche.

Zusätzlich finden Sie hilfreiche Tipps rund um das Thema Meal Prep, mit denen Sie Ihre Gerichte stressfrei vorbereiten können.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Ausprobieren und Genießen!

IHR TEAM DER KÜCHE UND ERNÄHRUNGSMEDIZIN



Inhaltsverzeichnis

SALATE	5	SALATDRESSING	12
Kisir – türkischer Couscous-Salat – 2 Personen	5	Kräuter-Dressing (3 x 0,5 l Flaschen)	12
Mediterraner Kartoffelsalat – 2 Personen	5	Honig-Senf-Dressing	12
Knackiger Thunfischsalat – 2 Personen	6	Die grüne Salatsoße	13
Chinakohl-Salat – 4 Personen	6	Orangen-Dressing	13
Mediterraner Bauernsalat – 4 Personen	6	Cashew-Basilikum-Pesto	13
Schneller Gurkensalat – 2 Personen	7	Joghurt-Avocado-Dressing	13
Brokkolisalat – 2 Personen	7		
Sommerlicher Rucola-Mango-Salat – 2 Personen	8	TIPPS & TRICKS	14
Grünkohlsalat mit Granatapfel und Rindfleischstreifen – 4 Personen	8	Meal-Prep für die eigene Salatbar zu Hause	14
Einfacher Kichererbsensalat mit Feta	9		
Mediterraner Nudelsalat	9	ANTIPASTI	15
Orangensalat mit Fenchel und Rucola	9	Champignons – 2 Personen	15
Bulgursalat	10	Gegrillte Zucchinirollchen – 7 Stück	15
Rote Beete-Bulgursalat	10	Auberginen Antipasti – 4 bis 6 Personen	16
Kritharaki-Salat – 2 Personen	11	Zucchini-Röllchen mit Lachs	16
Gnocchi-Salat – 2 bis 4 Personen	11	Linsen-Tofu	17
		Naan-Brot/Pfannenbrot mit Joghurtdip und Kichererbsen	17



Salate



KISIR – TÜRKISCHER COUSCOUS-SALAT – 2 PERSONEN

ZUBEREITUNG:

Cousous in einer Schüssel mit heißem Wasser für etwa 20 Minuten einweichen. Gurke, Tomate, Frühlingszwiebel und Petersilie waschen. Gurke klein würfeln, die Tomate entkernen und klein würfeln. Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Die Petersilie trocken schütteln und fein hacken. Den Saft einer halben Zitrone auspressen. Tomatenmark, Granatapfelsaft, Olivenöl sowie Salz, Pfeffer, (Kreuzkümmel) und Zitronensaft miteinander vermengen. Das Gemüse und das Dressing vermengen und den abgetropften Couscous unterheben. Mit Petersilie garnieren.

ZUTATEN:

1 Bund Petersilie
3 Frühlingszwiebeln
½ Zitrone
1 Tomate
1/3 Gurke
100 g Couscous/Bulgur
30 g Tomatenmark
30 ml Granatapfelsaft
100 ml Wasser
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, (Kreuzkümmel)

MEDITERRANER KARTOFFELSALAT – 2 PERSONEN

ZUBEREITUNG:

Die Kartoffeln gründlich waschen und vierteln. in gesalzenem Wasser für 15 Minuten garen. Den Feldsalat waschen und abtropfen. Die Zitrone mit heißem Wasser waschen, etwas Schale abreiben und anschließend den Saft einer ½ Zitrone auspressen. Zitronensaft, -abrieb, gehackte Petersilie, gepressten Knoblauch, sowie Olivenöl, Senf und Honig miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die getrockneten Tomaten würfeln. Den Lachs in dünne Streifen schneiden. Die abgegossenen Kartoffeln mit Feldsalat, getrockneten Tomaten, Petersilie und dem Dressing vermengen. Kartoffelsalat mit Räucherlachs servieren.

ZUTATEN:

250 g Kleine Kartoffeln
150 g Räucherlachs
50 g Feldsalat
1 Bund Petersilie
½ Zitrone
50 g getrocknete Tomaten
1 EL Olivenöl
2 TL (körniger) Senf
½ Knoblauchzehe
½ TL Honig
Salz, Pfeffer



KNACKIGER THUNFISCHSALAT – 2 PERSONEN

ZUBEREITUNG:

Den Thunfisch abgießen. Die Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Die Paprika waschen, entkernen und fein würfeln. Zuletzt die Petersilie waschen, trocknen und fein hacken. Den körnigen Frischkäse mit Olivenöl, Salz und Pfeffer sowie der Petersilie vermengen. Anschließend die Paprika, den Lauch und den Thunfisch unterheben.

Alternativ: etwas Zitrone/frischen Abrieb ergänzen. **Nach Belieben:** frische Kräuter z. B. Schnittlauch oder Cherry-Tomaten ergänzen.

ZUTATEN:

1 Dose Thunfisch im eigenen Saft
200 g Körniger Frischkäse
2-3 Lauchzwiebeln
1 Rote Paprika (ggf. + ½ gelbe Paprika)
1,5 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
Petersilie

OPTIONAL:

Abrieb einer frischen Zitrone
Frische Kräuter
Cherry-Tomaten

CHINAKOHL-SALAT – 4 PERSONEN

ZUBEREITUNG:

Den Strunk vom Chinakohl entfernen und diesen in Streifen schneiden und in einem Sieb abspülen. Den Essig, Zucker und die Sojasoße in einem Topf aufkochen, anschließend das Öl dazu gießen. Die Mie-Nudeln klein bröseln und mit Sesam und Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Chinakohl trocknen und in eine Schale geben. Die gerösteten Nudeln, Mandeln und Sesam zum Chinakohl geben. Erst kurz vorm servieren die Soße über den Chinakohl geben und vermengen. Servieren und genießen

ZUTATEN:

1 Chinakohl
¼ Tasse Essig
½ Tasse Zucker
3 EL Sojasoße
¾ Tasse Olivenöl/ Rapsöl
1 Pck. Mie-Nudeln
100 g Mandeln
2 EL Sesam

MEDITERRANER BAUERN Salat – 4 PERSONEN

ZUBEREITUNG:

Das Gemüse waschen, ggf. entkernen oder schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Feta zerböseln oder in feine Würfel schneiden. Aus Olivenöl, Zitronensaft und Oregano ein Dressing anrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt alles miteinander vermengen und für kurze Zeit ziehen lassen und genießen. Wahlweise Oliven ergänzen.

ZUTATEN:

½ Gurke
3 Paprika (Rot, gelb, grün)
1 Rote Zwiebel
2 Rispentomaten
150 g Feta/ Hirtenkäse
2 TL Oregano
2 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer

OPTIONAL:

Oliven



SCHNELLER GURKENSALAT – 2 PERSONEN

ZUBEREITUNG:

Gurken waschen, halbieren und in Stifte schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Scheiben schneiden. Dill ggf. waschen, trocken schütteln und grob hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Sesam für kurze Zeit (ca. 2 Minuten) in einer heißen Pfanne ohne Öl rösten und anschließend auf einem Teller auskühlen lassen. In einer Schüssel 2 EL Zitronensaft, Sojasauce, Honig und Senf miteinander verrühren. Raps-/Olivenöl dazu gießen und zu einem Dressing verrühren. Gurken mit dem Dressing vermischen und auf Tellern anrichten. Schnellen Gurkensalat mit Sesam und Dill garniert servieren.

ZUTATEN:

1 Salatgurke
½ Rote Zwiebel
Frischen oder TK Dill
½ Zitrone
Sesam (weiß)
0,5 TL Sojasauce
0,5 TL Senf
0,5 TL Honig
2 EL Raps-/Olivenöl

BROKKOLISALAT – 2 PERSONEN

ZUBEREITUNG:

Den Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Die Paprika vierteln und den Strunk, sowie die Kerne entfernen und anschließend unter klarem Wasser waschen.

Entweder: Im Mixbehälter Röschen, Paprika, Pinienkerne, Öl, Essig, Honig und Senf 8 Sekunden auf Stufe 5 zerkleinern. Bei Bedarf den Vorgang weitere 5 Sekunden wiederholen.

Oder: Die Röschen auf die gewünschte Größe zerkleinern. Pinienkerne in einer Pfanne anrösten. Anschließend ggf. klein hacken. Paprika in feine Würfel schneiden. Das Öl, den Honig mit Essig und Senf vermengen und mit dem Brokkoli und der Paprika vermengen. Die Pinienkerne hinzugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

ZUTATEN:

300 g Brokkoli
½ Paprika, rot
2 EL Pinienkerne
2 EL Olivenöl
2 EL Balsamicoessig, hell
½ EL Honig
½ EL Senf
Prise Salz, Pfeffer



SOMMERLICHER RUCOLA-MANGO-SALAT – 2 PERSONEN

ZUBEREITUNG:

Den Rucola waschen. Die Mango schälen und in Scheiben schneiden, die Avocado würfeln. Die Pinienkerne in einer Pfanne fettfrei rösten. Rucola, Mango, Avocado und Mozzarella in eine Schüssel geben. Für das Dressing die halbe Orange auspressen und mit Olivenöl, Balsamico und Honig oder Ahornsirup verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing zum Servieren unter den Salat heben und genießen.

ZUTATEN:

100 g Rucola
1 Mango
1 Avocado
100 g Mozzarella
2 TL Pinienkerne
½ Orange (oder Orangen-Saft)
1 EL Olivenöl
1 EL Balsamico Bianco
1 TL Honig oder Ahornsirup
Salz, Pfeffer

GRÜNKOHL-SALAT MIT GRANATAPFEL UND RINDFLEISCHSTREIFEN – 4 PERSONEN

ZUBEREITUNG:

Den Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen bzw. die Granatapfelkerne auftauen. Den Grünkohlblätter vom Stängel entfernen. Anschließend waschen und trockenschütteln. Die Zwiebel schälen und in Spalten/Ringe schneiden. Knoblauch ebenfalls schälen und fein hacken oder pressen. Als Nächstes das Rindfleisch unter klarem kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

Variante A: Das Rindfleisch in Streifen schneiden und dann anbraten (am Ende).

Variante B: Das Rindfleisch als Ganzes anbraten (am Ende) und dann in feine Streifen schneiden. In der Zwischenzeit das Dressing aus allen Zutaten herstellen. Eine weitere Pfanne erhitzen, das Öl hinzugeben und dann den Knoblauch und die Zwiebeln darin andünsten. Den Grünkohl anschließend hinzugeben und für 3 Minuten ebenfalls anbraten. Dann in eine Schüssel geben, Granatapfelkerne und das Dressing hinzugeben und Vermengen. Das Fleisch anbraten du auf den Salat geben und servieren.

ZUTATEN:

1 Granatapfel (oder TK)
400 g Grünkohl frisch
2 Rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
50 g Mandeln (oder andere)
400 g Rindfleisch (Lende zum Kurzbraten)
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

DRESSING:

2 EL Olivenöl
2 EL Apfelessig
5 ML Orangensaft
1 TL Senf
Salz, Pfeffer



EINFACHER KICHERERBSENSALAT MIT FETA

ZUBEREITUNG:

Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Schalotte schälen und fein würfeln. Die Staudensellerie waschen und in feine Scheiben schneiden. Die getrockneten Tomaten in feine Würfel schneiden. Oliven in Ringe und Feta in Würfel schneiden. Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Etwas Zitronenschale dazu reiben. Die Zitrone danach auspressen und 2 bis 3 EL Saft zum Salat geben. Knoblauch schälen, fein hacken und ebenfalls dazugeben. Den Salat mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken und zum Salat geben. Erneut abschmecken und servieren.

ZUTATEN:

1 Dose Kichererbsen
1 Schalotte
1 Knoblauch
2 Stangen Staudensellerie
50 g Getrocknete Tomaten
100 g Schwarze Oliven
100 g Feta/ Hirtenkäse
4 EL Olivenöl
1 Zitrone
Salz, Pfeffer
Petersilie, frisch

MEDITERRANER NUDELSALAT

ZUBEREITUNG:

Nudeln nach Packungsanleitung garen. Die Cocktailtomaten waschen und halbieren. Den Mozzarella abgießen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Den Rucola waschen und trocken schleudern. Für das Dressing den Joghurt mit dem Pesto verrühren, evtl. noch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pesto mit Olivenöl oder Wasser verdünnen. Körniger Frischkäse für mehr Eiweiß ergänzen. Evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Nudeln und dem Mozzarella vermengen und erst kurz vor dem Servieren die restlichen Zutaten untermengen.

ZUTATEN:

250 g Rucola
250 g Vollkornnudeln
Handvoll Cocktailtomaten
1 Pack. Mozzarella Kugeln
1 Pack. Pinienkerne
150-200 g Joghurt
½ Glas Pesto
ggf. etwas Olivenöl oder Wasser

OPTIONAL :

Körniger Frischkäse

ORANGENSALAT MIT FENCHEL UND RUCOLA

ZUBEREITUNG:

Die Orangen schälen und filetieren. Den Fenchel halbieren, den Strunk entfernen und in feine Scheiben schneiden. Beides mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren. Den Rucola waschen, abtropfen lassen und verlesen. Den Feta in kleine Würfel schneiden. Für die Vinaigrette Orangensaft, Salz, Pfeffer und Balsamicoessig verquirlen und das Olivenöl einrühren. Den Rucola in der Vinaigrette marinieren. Orangen- und Fenchelscheiben zuerst auf dem Teller platzieren,

darauf den Rucola verteilen und mit Feta Würfeln und Oliven garnieren.

ZUTATEN:

2 Orangen
1 Fenchelknolle
200 g Rucola
100 g Feta
40 g Oliven
½ Zitrone, Saft
Salz, Pfeffer



BULGURSALAT

ZUBEREITUNG:

Den Bulgur in einem feinen Haarsieb waschen, Anschließend in einen Topf mit der Gemüsebrühe geben, aufkochen und bei schwacher Hitze zugedeckt 15 Minuten ausquellen lassen. Danach abkühlen lassen und dabei mehrmals durchrühren. Inzwischen die Gurke waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, halbieren und in kleine Würfel schneiden, dabei Kerne und Stielansatz entfernen. Die Möhre putzen, schälen und fein raspeln. Petersilie und Minze waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.

ZUTATEN:

200 g Bulgur
400 ml Gemüsebrühe
250 g Salatgurke
2 Fleischtomaten
2 Möhren
100 g Feta/ Hirtenkäse
1 Bund Petersilie
1 Zweig Minze
4 EL Olivenöl
1 EL Balsamicoessig, hell
Salz, Pfeffer, Honig

ROTE BEETE-BULGURSALAT

ZUBEREITUNG:

Das Wasser/Rote Beete-Saft in einem Topf zum Kochen bringen. Den Bulgur unter fließendem Wasser abspülen und in das kochende Wasser geben. Solange kochen, bis der Bulgur weich und die Flüssigkeit aufgezogen ist. Den Bulgur anschließend auskühlen lassen. Die gegarte Rote Beete in feine Würfel schneiden oder an einer Kastenreibe über die grobe Seite reiben. Den Knoblauch schälen und fein würfeln oder pressen. Bulgur, Olivenöl, Knoblauch sowie reichlich Kräuter und die Rote Beete miteinander vermengen. Mit Zitronensaft, Zitronenabrieb und Salz abschmecken. Zuletzt die Granatapfelkerne unterheben. Bis zum Servieren im Kühlschrank kaltstellen.

ZUTATEN:

100 g Bulgur
2 Rote Beete gekocht (vakuumiert oder Glas)
200 ml Wasser/Rote Beete-Saft
40 ml Olivenöl
Granatapfelkerne TK
1 Knoblauch
Dill frisch oder TK
Petersilie frisch oder TK
1 Bio Zitrone
Salz



KRITHARAKI-SALAT – 2 PERSONEN

ZUBEREITUNG:

Die Kritharaki Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Die Gurke, die Tomaten und die Paprika gründlich waschen. Gurke in Würfel schneiden, Tomaten vierteln, Paprika entkernen und in kleine Würfel schneiden. Den Rucola waschen und mit der Schere klein schneiden. Mais abtropfen. Die Pinienkerne leicht in der Pfanne bräunen. Aus dem Olivenöl, Zitronensaft, der Kräuter sowie Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren. In einer großen Schale alles miteinander vermengen und etwas ziehen lassen.

ZUTATEN:

100 g Kritharaki Nudeln
½ Schlangengurke
2 Rispentomaten
1 Paprika
1 Bund Rucola
Wahlweise Pinienkerne
½ Kleine Dose Mais
1 TL Zitronensaft
2 EL Olivenöl
1 EL Kräuter (Petersilie, Dill, Basilikum, oder TK 8-Kräutermischung, ...)
Salz, Pfeffer

GNOCCHI-SALAT – 2 BIS 4 PERSONEN

ZUBEREITUNG:

Die Tomaten waschen und halbieren. Den Rucola ebenfalls waschen und ggf. klein zupfen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Gnocchi darin knusprig anbraten. Für das Dressing das Pesto, Olivenöl und Weißweinessig verrühren. Alle Zutaten mit dem Dressing vermengen. Wahlweise können geröstete Pinienkerne, Nüsse oder getrocknete Tomaten ergänzt werden..

ZUTATEN:

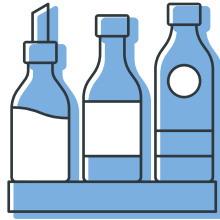
400 g Gnocchi
2 EL Rapsöl
125 g Rucola
250 g Cherrytomaten
2 EL Pesto
1 EL Olivenöl
Weißweinessig
Salz, Pfeffer, Zitrone

OPTIONAL:

Pinienkerne, Nüsse, getrocknete Tomaten



Salatdressing



KRÄUTER-DRESSING (3 X 0,5L FLASCHEN)

ZUBEREITUNG:

Den Knoblauch schälen und die Petersilie waschen. Knoblauch und Petersilie fein hacken oder in einem Hochleistungsmixer schreddern. Essig, Wasser, Zucker Salz und Gemüsebrühe zusammen mit den gehackten Kräutern ca. 10 Minuten kochen. Anschließend die restlichen Zutaten hinzugeben und weitere 2min kochen lassen. Zuletzt alles mit einem Stabmixer oder Hochleistungsmixer pürieren. Das Dressing in heiß abgespült Flaschen abfüllen, fertig!!

Tipp: Haltbarkeit im Kühlschrank (ca. 3 -4 Wochen), der Essig konserviert. Vor dem Servieren die Flasche noch mal schütteln.

ZUTATEN:

1 Handvoll Petersilie
1-2 Knoblauchzehen
170 g Balsamicoessig, hell
250 g Wasser
100 g Zucker
20 g Salz
20 g Gemüsebrühe
200 g Saure Sahne
300 g Naturjoghurt
60 g Senf
200 g Olivenöl
1 EL Paprika edelsüß

HONIG-SENF-DRESSING

ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten in eine Schale/einen Messbecher geben und verrühren, bis alle Zutaten miteinander verbunden sind und eine cremige Konsistenz entstanden ist. In ein vorher ausgekochtes sauberes Glas/Gefäß füllen und auf Vorrat im Kühlschrank aufbewahren.

ZUTATEN:

50 ml Olivenöl
20 ml Balsamicoessig Hell
2 TL Senf (Dijonsenf)
2 TL Honig
Salz, Pfeffer
Ggf. Chili



DIE GRÜNE SALATSOBE

ZUBEREITUNG:

Den Knoblauch schälen und die Petersilie waschen. Alle Zutaten in einem Hochleistungsmixer oder einem Rührgefäß und Pürierstab zu einer Salatsoße pürieren.

Tipp: Haltbarkeit im Kühlschrank (ca. 3 -4 Wochen), der Essig konserviert. Vor dem Servieren die Flasche noch mal schütteln.

ZUTATEN:

1 Bund Petersilie
2 Knoblauchzehen
120 g Balsamico Essig
30 g Honig
20 g Senf
250 ml Wasser
100 ml Olivenöl
2 TL Salz
2 Prisen Pfeffer

ORANGEN-DRESSING

ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten in eine Schale/einen Messbecher geben und verrühren, bis alle Zutaten miteinander verbunden sind. In ein vorher ausgekochtes sauberes Glas/Gefäß füllen und auf Vorrat im Kühlschrank aufbewahren.

ZUTATEN:

200 ml Orangensaft
200 ml Olivenöl
50 g Honig
50-70 ml Limettensaft
Salz, Pfeffer

CASHEW-BASILIKUM-PESTO

ZUBEREITUNG:

Die Cashewkerne klein hacken und in ein hohes Gefäß geben. Basilikum und Knoblauch klein hacken und zu den Cashewkernen geben. Das Olivenöl dazugeben und mit einem Pürierstab verrühren. Das Wasser je nach gewünschter Konsistenz nach und nach dazugeben. Anschließend das Pesto mit den Gewürzen abschmecken.

ZUTATEN:

200 g Cashewkerne
100-200 ml Wasser
1 Bund Basilikum
50 ml Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 TL Salz
½ TL Pfeffer
½ TL Paprikapulver, rosenscharf

JOGHURT-AVOCADO-DRESSING

ZUBEREITUNG:

Die Avocado halbieren, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch aus der Schale drücken und in grobe Stücke schneiden. Das Fruchtfleisch der Avocado mit Joghurt, Limettensaft, dem Olivenöl und Honig verrühren. Zuletzt mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Eventuell frische Kräuter nach Belieben ergänzen. Das Dressing schnell verbrauchen.

ZUTATEN:

1 Avocado
150 g Joghurt
1 Limette
2 EL Olivenöl
1 TL Honig
Salz
Pfeffer, Cayennepfeffer
ggf. frische Kräuter



Tipps & Tricks

Meal-Prep für die eigene Salatbar zu Hause



Frische Zutaten vorbereiten, kombinieren und jederzeit den Lieblingsalat genießen.

1 – Salate waschen, trockenschleudern und in eine große Tupperdose legen, mit feuchten Zewa abdecken, Kopfsalat, Rucola o.ä. können auch in ein feuchtes (nicht nasses!) Trockentuch gewickelt/gerollt werden, anschließend in den Kühlschrank in das Gemüsefach legen.

2 – Gurke, Paprika, Möhren waschen ggf. schälen und in Streifen oder Scheiben schneiden. Eine saubere Dose nehmen, feuchtes Küchenpapier hineinlegen, das Gemüse darauflegen und mit einem weiteren feuchten Küchenpapier abdecken. Mit dem Deckel verschließen und in den Kühlschrank stellen.

3 – Cocktail-Tomaten waschen, mit Küchenpapier trocknen und in eine Schale dazu stellen. Für eine Woche Thunfisch im eigenen Saft/ Mozzarella Kugeln/ Mais abgießen und in eine Dose mit Deckel umfüllen

4 – Getrocknete Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen, abgießen und etwas trocknen lassen und in eine Schüssel geben.

5 – 1 El Rapsöl sowie Kräuter/Knoblauch und Gewürze (z. B. geräucherte Paprika, Curry) nach Wahl hinzugeben und gründlich vermengen. Im Ofen oder in der Heißluftfritteuse etwa 20 bis 30 Minuten bei 200°C rösten. Bei der Hälfte der Zeit Kichererbsen wenden ggf. nachwürzen und die restliche Zeit rösten. Als proteinreiches Topping oder Snack in einem Glas nach dem Auskühlen aufbewahren.

6 – Alte Vollkornbrot oder Mehrkornbaguette Scheiben in Würfel schneiden, in einer Schale mit Olivenöl und Kräutern vermengen und für ein paar Minuten in der Pfanne bräunen, bis diese kross werden.

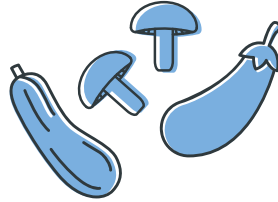
7 – Salatsoße auf Vorrat in Glasflaschen abfüllen und im Kühlschrank bereitstellen (Rezepte im Anhang).

8 – Weitere Möglichkeiten: geröstete Pinienkerne, Nüsse, Quinoa gekocht, Schafskäse, Oliven, saure Gurken, Radieschen etc.

Zur Mahlzeit einfach die passenden Komponenten aus dem Kühlschrank nehmen und in wenigen Minuten frische Salate zusammenstellen. Ergänzungen nach Geschmack – kreativ, praktisch und alltagstauglich.



Antipasti



CHAMPIGNONS – 2 PERSONEN

ZUBEREITUNG:

Die Champignons in einer Schale mit Wasser und 1-2 EL Mehl gründlich säubern. Knoblauch schälen und fein würfeln oder pressen. Den Rosmarin (oder Petersilie) abspülen und vom Stiel entfernen, ggf. etwas zerkleinern. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Champignons für ca. 3 Minuten scharf anbraten. Anschließend den Knoblauch kurz mit anbraten (ca.1 Minute). Das Ganze mit Balsamico-Essig ablöschen und einköcheln lassen. Die Pilze mit Salz und Pfeffer abschmecken. In eine Schale füllen und mit Rosmarin oder Petersilie betreuen und beispielsweise mit frischem Brot oder Joghurt-Dip servieren.

ZUTATEN:

300 g braune Champignons
40 ml Rapsöl
30 ml Balsamico-Essig
1-2 Knoblauchzehe
Rosmarin/ Petersilie
Salz, Pfeffer
1-2 EL Mehl zum Säubern der Champignons

GEGRILLTE ZUCCHINIRÖLLCHEN – 7 STÜCK

ZUBEREITUNG:

Die Enden der Zucchini entfernen und die Zucchini der Länge nach in Scheiben schneiden/mit einem Sparschäler schälen. Es sollten 7 Scheiben entstehen. Rapsöl in einer Grillpfanne erhitzen und die Zucchini darin von beiden Seiten anbraten, bis sie weich wird und Grillstreifen bekommt. Die Zucchinischeiben bereitstellen. Die getrockneten Tomaten und den Feta in jeweils ca. 7 Streifen schneiden. Die Zucchinistreifen mit dem Pesto bestreichen dann ein Basilikumblatt, die Tomatenstreifen und die Fetastreifen auflegen. Die Streifen zu Röllchen aufrollen. Die Rollen mit einem Zahnstocher fixieren und servieren.

Alternativ: Die Zucchinischeiben können auch erst belegt werden und anschließend kurz auf dem Grill gegrillt werden..

ZUTATEN:

1 Zucchini
1 EL Rapsöl
4 Getrocknete Tomaten in Öl (abgetropft)
50 g Feta / Hirtenkäse
Frisches Basilikum
Pesto (rot oder grün)



AUBERGINEN ANTIPASTI – 4 BIS 6 PERSONEN

ZUBEREITUNG:

Die Aubergine waschen, den Strunk entfernen und anschließend in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben mit Salz und Pfefferwürzen und etwa 15 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit Petersilie und Knoblauch in einem Hochleistungsmixer zerkleinern und Öl im Anschluss dazugeben und erneut vermengen. Pinienkerne ohne Öl in einer Pfanne leicht anrösten. Eine Pfanne (ggf. mit etwas Öl) erhitzen und die Auberginenscheiben von beiden Seiten auf mittlerer Stufe anbraten (ca. 8 Minuten für einen „Schwung“). Anschließend die Auberginenscheiben mit dem Kräuteröl bestreichen/beträufeln und mit Pinienkernen und Feta/Weichkäse bestreuen. **Tipp:** Für etwa 2 Stunden noch kaltstellen und ziehen lassen.

ZUTATEN:

2 Auberginen
1 Knoblauchzehen
1 Bund Petersilie
Salz, Pfeffer
30 g Olivenöl
50 g Pinienkerne
200g Feta- oder Weichkäse

ZUCCHINI RÖLLCHEN MIT LACHS

ZUBEREITUNG:

Die Zucchini reiben und salzen. In einem feinen Haarsieb etwas abtropfen lassen und anschließend in einem Trockentuch ausdrücken. Zucchini, Ei und Parmesan vermengen. Die Masse auf einem mit Backpapier ausgelegte Backblech verteilen und bei 200°C für etwa 15 Minuten backen. Die fertig gebackene Masse aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Mit Pesto bestreichen und mit Burrata, getrockneten Tomaten und Nüssen belegen und einrollen. Nach Wahl als Wrap oder Schnecken verzehren..

ZUTATEN:

1 große Zucchini
1 TL Salz
4 Eier
3 EL Parmesan gerieben
2 EL Pesto
Handvoll Gehackte Walnüsse
2 EL Getrocknete Tomaten
1 Mozzarella / Burrata / Feta



LINSEN-TOFU

ZUBEREITUNG:

Die Linsen mit dem kochenden Wasser für etwa 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend die Linsen und das Wasser sowie Salz und Essig in den Mixer geben und zu einer homogenen Paste zerkleinern. Linsen-Paste in einen kleinen Topf geben und unter ständigem Rühren erneut erwärmen bis die Masse eindickt. Zuletzt eine Auflauf oder Riegelform streichen, in den Kühlschrank stellen und vollständig auskühlen lassen. Linsen-Tofu aus der Form lösen und in Stücke schneiden. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Tofu-Würfel knusprig anbraten. Nach Belieben Sojasauce dazugeben und nochmals kurz anbraten.

ZUTATEN:

250 g Rote Linsen
½ TL Salz
400 ml Wasser
20 ml Balsamicoessig, hell
Olivenöl
Sojasauce
Frische Kräuter

NAAN-BROT/PFANNENBROT MIT JOGHURTDIP UND KICHERERBSEN

ZUBEREITUNG:

Die trockenen Zutaten miteinander vermengen (Mehl, Hefe, Backpulver, Salz, Zucker). Anschließend Joghurt und Wasser hinzugeben und gut verkneten. Der Teig darf leicht kleben, ansonsten etwas Mehl ergänzen. Eine Schüssel leicht einfetten und den fertig Teig abgedeckt 30 Minuten darin ruhen lassen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche 4 dünne Brote ausrollen. Das Rapsöl in der Pfanne erhitzen und die Brote einzeln darin gold-braun ausbacken. Den Deckel dabei auf die Pfanne geben. Das geht recht schnell, also beim Herd stehen bleiben. Sobald sich Blasen bilden ist das Naan meist schon bereit gewendet zu werden. Naan-Brote fertig backen. Danach die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen und unter kaltem Wasser abspülen. Eine Pfanne erhitzen und die Kichererbsen hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Paprika gut würzen und leicht gebräunt braten. Den Naturjoghurt mit Kräutern, Salz Pfeffer und Olivenöl vermengen und mit Zitrone und Zitronenabrieb abschmecken. Die Kichererbsen aus der Pfanne nehmen. Zuletzt den Dip auf die Naan-Brote geben und darüber die Kichererbsen verteilen, ggf. Pinienkerne ergänzen und genießen.

ZUTATEN FÜR DAS BROT:

50 g Lauwarmes Wasser
125 g Vollkornmehl (Dinkel/Weizen oder Weizenmehl 1150)
½ TL Trockenhefe
½ TL Backpulver
50 g Naturjoghurt
¼ TL Salz
¼ TL Zucker
1 EL Rapsöl

ZUTATEN FÜR DEN DIP UND DAS TOPPING

150 g Joghurt natur
Zitronenabrieb + Saft
1 EL TK-8-Kräutermischung TK
½ EL Olivenöl
½ Dose Kichererbsen
Salz, Pfeffer, Paprika:

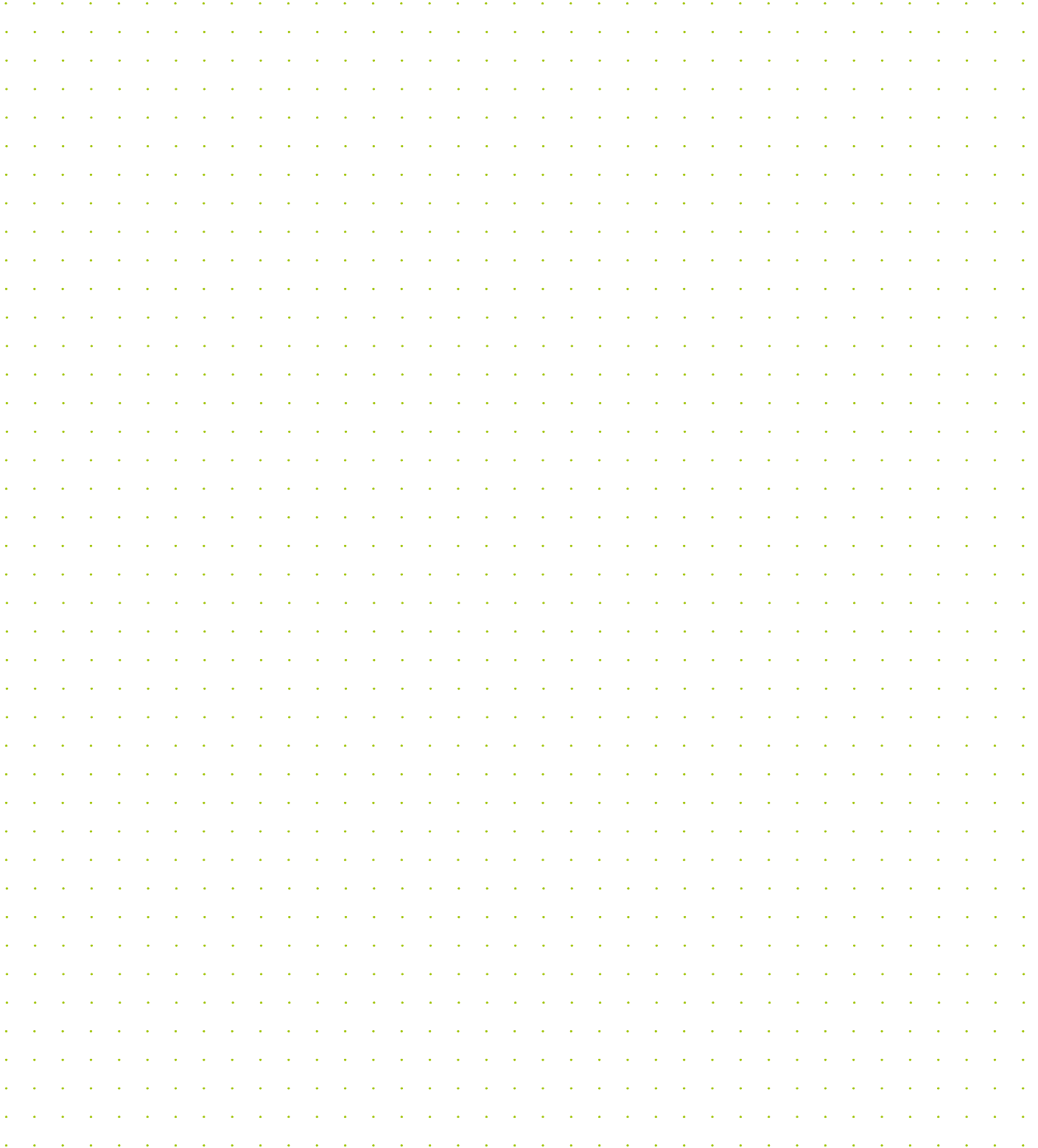


Notizen

A large grid of small dots for taking notes, consisting of 20 columns and 30 rows of dots.



Notizen



FACHKLINIK BAD BENTHEIM

Thermalsole- und Schwefelbad Bentheim GmbH

Am Bade 1 · 48455 Bad Bentheim

T (05922) 74-0 · F (05922) 74-31 72

info@fk-bentheim.de

www.fk-bentheim.de

www.bentheimer-mineraltherme.de

www.trainingstherapie-zentrum.de

