

PDF

Leseprobe aus der PDF

„Rezepte aus...“



Auszüge aus dem Buch von 1996
- immer noch lecker und aktuell“

© Inge Kelm-Kahl

Herausgeber:
Arbeitsgemeinschaft Gestose-Frauen e.V.
Gelderner Str. 39
47661 Issum

ISBN 978-3-936060-22-5
Preis € 4,00 inkl. 7 % Mehrwertsteuer

Die Leseprobe enthält jeweils ein Rezept aus den vier Kategorien

Frühstück

Mittagessen - Mischkost und vegetarisch

Nachmittag

Abendessen

Wenn Sie morgens Müsli oder Eigerichte, mittags Fleisch, Fisch oder Tofu, ansonsten Käse, Milchprodukte und Getreideprodukte zu sich nehmen, wird es Ihnen nach einer Eingewöhnungszeit leicht fallen, viel appetitlich verpacktes Eiweiß für „Zwei“ zu essen.

Frühstück

Müsli und Getreidebrei

Morgenmüsli

Zutaten für 2 Personen:

- 6 EL Weizenkeime oder Haferflocken
- 4 EL Sonnenblumenkerne
- 4 EL Nährhefe, 2 Bananen
(alternativ 1 Apfel oder 4 bis 6 Stück Trockenobst)
- 2 EL Honig
- 4 EL Rosinen
- 300 ccm Kefir
- Nüsse

Zutaten mischen; Obst zerkleinern, zufügen.
Mit Kefir übergießen.

Mittagessen

Fleisch, Geflügel und Fischgerichte

Scharfes Hähnchen

Zutaten für 2 Personen: 1 Brathähnchen von 800 bis 1000 g
Knoblauchzehen
Salz und Pfeffer
1 Zwiebel
Öl
1 rote und 1 grüne Paprikaschote
500 g Tomaten
3 TL Essig

Hähnchen in vier Teile zerlegen, waschen, abtrocknen.
Knoblauch zerdrücken, die Hähnchenteile damit einreiben, salzen und pfeffern.
Tomaten und Paprika putzen und fein würfeln.
Hähnchenteile in Öl goldbraun anbraten.
Die Teile herausheben, gewürfelte Zwiebeln im Bratfett glasig anbraten.
Mit Essig ablöschen. Paprika und Tomaten dazu geben.
Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt 30 bis 40 Minuten schmoren lassen.

Dazu gibt es Naturreis oder Pellkartoffeln.

Kartoffeln und Gemüsegerichte (vegetarisch)

Gebackene Vitaminbömbchen mit Quark-Dip

Zutaten für 2 – 4 Personen: 1 kg Kartoffeln
etwa 100 ml Milch
500 g Quark 20 % Fett i. Tr.
1 Eigelb
Zwiebeln
Knoblauch
Kümmel
Salz
Pfeffer
Oliven
frische Kräuter
evtl. Currypulver
Paprikapulver

Backofen auf 220 Grad C vorheizen, Kartoffeln waschen, eventuell mit Kümmel oder Knoblauchstückchen bestreuen und in Alufolie wickeln (blanke Seite nach innen). Die eingepackten Kartoffeln auf dem Ofenrost (Mitte) etwa 45 Minuten backen.

Währenddessen bereiten Sie den Quark-Dip zu:
Kräuter, Zwiebeln, Knoblauch und Oliven feinhacken. Quark mit Milch und Eigelb glattrühren, salzen, pfeffern, dann die gehackten Zutaten unterrühren.
Sie können den Dip auch aufteilen und mit Currypulver oder Paprikapulver färben.

Dazu schmeckt bunter Salat oder frisch gekochte Bohnen.

Nachmittags

Kuchen und Gebäck

Nusskuchen

Zutaten: 200 g Haselnusskerne
5 Eier
100 g Honig
1 Prise Salz
etwas Butter

Nusskerne durch die Mandelmühle drehen.

Eigelb mit Honig schaumig rühren.

Eiweiß mit Salz zu festem Eischnee schlagen.

Die gemahlene Haselnüsse auf die Eigelbmasse geben und den Eischnee darüber gleiten lassen. Alles locker vermengen.

Eine etwa 30 cm lange Kastenform mit Butter einfetten. Den Teig einfüllen und auf 175 Grad C auf der untersten Schiene mindestens eine Stunde backen.

Nach etwa 25 Minuten mit Pergamentpapier abdecken.

Ofen abschalten und den Kuchen noch 10 Minuten „trocknen“ lassen.

Auf einen Kuchendraht stürzen und vollständig auskühlen lassen.

Abendessen

Getreidegerichte

Buchweizenbratlinge

Zutaten für 3 – 4 Personen: 2 Tassen Buchweizen
1 Zwiebel
1 Bund Schnittlauch
200 g Schafskäse
1 TL Paprikapulver
2 Eier
Öl

Den Buchweizen mit 4 Tassen Wasser 2 Stunden vor dem Kochen einweichen.

2 Minuten kochen und ausquellen lassen.

Während dieser Zeit die Zwiebel und den Schnittlauch kleinhacken.

200 g Schafskäse (Feta) mit der Gabel zerdrücken.

1 TL Paprikapulver und 2 Eier hinzufügen.

Alles miteinander vermischen. Frikadellen formen, in heißem Öl auf jeder Seite 5 Minuten zugedeckt braten.