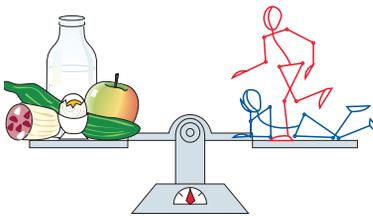


Energiehaushalt

Unser Körper verbraucht immer Energie, auch wenn wir schlafen oder nichts tun. Das Herz schlägt beim Ausruhen weiter und das Gehirn, die Verdauung und der Stoffwechsel sind ebenfalls immer im Betrieb. Um die Energie zu erhalten, essen wir.

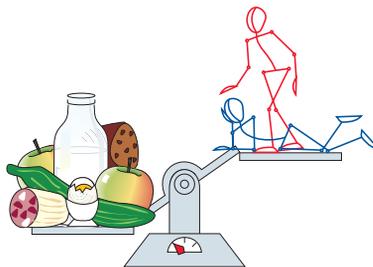
Führen wir unserem Körper genauso viel Energie zu, wie er verbraucht, dann bleibt unser Gewicht gleich.

Wir halten unser Gewicht!



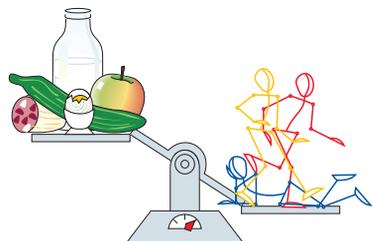
Führen wir unserem Körper regelmäßig mehr Energie zu, als wir verbrauchen, legt er sich Energiereserven in Form von Fettdepots an.

Wir nehmen zu!



Verbrauchen wir regelmäßig mehr Energie, als wir unserem Körper zuführen, dann werden zuerst die Reserven und dann Körpermasse abgebaut:

Wir nehmen ab!



Sowohl ein überhöhtes als auch ein zu geringes Körpergewicht führen langfristig zu irreparablen Schäden an der Gesundheit.

Normalgewicht

Das Normalgewicht wird heute mithilfe des **Body-Mass-Indexes**, des **BMI**, festgestellt. Alle anderen Methoden sind veraltet, da sie zu falschen Ergebnissen führen können. Der BMI errechnet sich aus dem Quotienten

$$\frac{\text{Körpermasse [kg]}}{(\text{Körperlänge [m]})^2}$$

Den Gewichtsbereichen des Body-Mass-Indexes liegen folgende BMI-Werte zugrunde:

| BMI | Bewertung |
|----------|--|
| unter 18 | Untergewicht eine Gewichtszunahme ist empfehlenswert |
| 18–24,9 | Normalgewicht |
| 25–29,9 | Übergewicht eine Gewichtsabnahme ist notwendig |
| >30 | Fettsucht – Adipositas |

Beispiel:

Bei einem Körpergewicht von 74 kg und einer Körperlänge von 1,73 m ergibt sich:

$$\frac{74}{1,73^2} = 24,7$$

Dieser Wert liegt noch im Bereich des Normalgewichts.

Was ist ein kJ?

kJ ist die Abkürzung für Kilojoule und ist eine Maßeinheit für Energie. Ein kJ entspricht der Energiemenge von 0,24 kcal (Kilokalorie). Diese physikalische Bezeichnung findet sich meistens noch zusätzlich bei der Angabe des Energiegehaltes von Rezepten, bei der Lebensmittelkennzeichnung, bei Diäten und bei Energieangaben in nichtwissenschaftlichen Veröffentlichungen.

Gesamtenergiebedarf

Die Energiemenge, die bei völliger Ruhe (liegend, bei ca. 20 °C, in einem abgedunkelten, schalldämpften Raum, 12 Stunden nach der letzten Nahrungsaufnahme) verbraucht wird, heißt **Grundumsatz**. Der Grundumsatz wird u. a. bestimmt durch

- das Geschlecht – Männer verbrauchen mehr Energie als Frauen, weil die Muskelmasse (aktives Gewebe) im Allgemeinen größer ist als das passive Gewebe,
- die Körpergröße/das Körpergewicht – Menschen mit größerer Körperoberfläche verbrauchen mehr Energie,
- das Alter – junge Menschen verbrauchen mehr Energie als alte, da sich die Stoffwechselvorgänge im Alter verlangsamen.

Für die Berechnung des Grundumsatzes für einen Menschen mit Normalgewicht gilt die Grundformel:
4,2 kJ pro kg Körpergewicht und Stunde

Ein wesentlicher Teil des Gesamtenergiebedarfs entsteht aus den körperlichen Aktivitäten des Menschen. Hierfür wird der PAL-Wert zugrunde gelegt.

PAL (physical activity level)

bezeichnet den Wert, der sich durch den täglichen Energiebedarf für körperliche Aktivitäten ergibt.

PAL-Werte:

- 1,2 PAL für ausschließlich sitzende oder liegende Lebensweise (alte, gebrechliche Menschen)
- 1,4 bis 1,5 PAL für ausschließlich sitzende Tätigkeit ohne sportliche Betätigung in der Freizeit (z. B. Beschäftigte im Büro)
- 1,6 bis 1,7 PAL für Menschen mit sitzender Tätigkeit, die durch stehende und/oder gehende Arbeit unterbrochen wird (z. B. Schüler und Studierende mit aktiver Freizeitbetätigung)

- 1,8 bis 1,9 PAL für überwiegend stehende und/oder gehende Arbeit (z. B. Maler, Schlosser, Reinigungskräfte, Köche)

Beispiel:

Eine Schülerin von 165 cm Körperlänge und 65 kg Körpergewicht hat für 24 Stunden einen Grundumsatz von $4,2 \times 24 \times 65 = 6\,552$ kJ hinzu kommt ein PAL-Wert von 1,7 $6\,552 \times 1,7 = 11\,138$ kJ Es ergibt sich ein Gesamtenergiebedarf von 11 138 kJ pro Tag.

Die Ernährungspyramide

Es reicht nicht aus, bei der Ernährung nur die Energiemenge zu beachten. Wichtig ist, aus welchen Nährstoffen sich die Energiemenge zusammensetzt, damit der Mensch gesund bleibt, denn nicht alle Lebensmittel sind gleich wertvoll für die Deckung des täglichen Energiebedarfs. Die Ernährungspyramide zeigt, welche Lebensmittelgruppen für eine vollwertige Ernährung notwendig sind und das Verhältnis zueinander.

Die Größe der einzelnen Felder entspricht dem erforderlichen Anteil dieser Lebensmittelgruppe an der täglichen Ernährung.

Den größten Anteil nehmen die ungesüßten Getränke ein, deren Mindestaufnahmemenge zwei Liter am Tag nicht unterschreiten soll. Einen ebenfalls großen Anteil haben Ge-

treideprodukte aus Vollkorn und Kartoffeln. In etwa ebenso groß ist der Anteil an Gemüse und Obst. Daraus ergibt sich die Forderung der Aktion „Fünf am Tag“.

Fleisch, Wurstwaren, Fisch und fettreiche Milchprodukte sollen einen geringeren Anteil an der täglichen Ernährung haben.

Fette, Öle und Zucker liefern den geringsten Beitrag zu einer gesunden Ernährung. Bei der Auswahl der Lebensmittel ist vor allem auf „versteckte“ Fette zu achten, z. B. in Wurstwaren, vollfetten Käsesorten und Sahne.

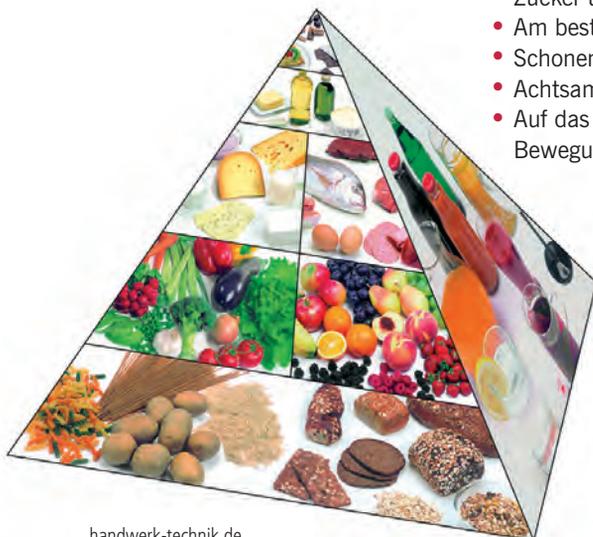
In der Ernährung muss auf Vielfalt der Nährstoffe und Abwechslung bei den Lebensmitteln geachtet werden. Viel essen ist schädlich, viel hungern ist schädlich, viel von einem Nährstoff zu essen ist schädlich, zu wenig aber auch.

Kurzum: Abwechslung muss sein!

Die 10 Regeln der DGE

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat 10 Regeln für eine gesunde Ernährung aufgestellt:

- Lebensmittelvielfalt genießen
- Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“
- Vollkorn wählen
- Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen
- Gesundheitsfördernde Fette nutzen
- Zucker und Salz einsparen
- Am besten Wasser trinken
- Schonend zubereiten
- Achtsam essen und genießen
- Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben



Lebensmittel-inhaltsstoffe

Die Nährstoffe

Lebensmittel enthalten verschiedene Nährstoffe mit unterschiedlichen Energiegehalten.

| Nährstoff | Energie (kJ/g) |
|-------------------------------------|----------------|
| Energie liefernde Nährstoffe | |
| Kohlenhydrate (KH) | 17 |
| Fett (F) | 37 |
| Eiweiß (E) | 17 |
| Alkohol | 29 |
| Nährstoffe ohne Energie | |
| Vitamine | |
| Mineralstoffe | |
| Wasser | |

Kohlenhydrate

Kohlenhydratreiche Lebensmittel wie (Vollkorn-)Brot, Kartoffeln, Reis und Nudeln sind heute neben Obst und Gemüse besonders wichtig.

Vollkornprodukte, Kartoffeln, Gemüse und Früchte sollten wegen ihres Ballaststoffgehaltes und ihrer hohen Dichte an Vitaminen und Mineralstoffen im Vordergrund stehen. Der Verzehr von Zucker, Süßigkeiten und zuckerreichen Getränken sollte dagegen wegen des geringen Gehaltes an Vitaminen und Mineralstoffen eingeschränkt werden. Nahrungskohlenhydrate können im Körper in Form des Leber- und Muskelglykogens (= tierische Stärke) gespeichert werden. Zuviel gespeicherte Kohlenhydrate werden in Depotfett umgewandelt. Ca 55 % der täglichen Energiezufuhr sollte durch Kohlenhydrate erfolgen.

Hinter dem Begriff „Kohlenhydrate“ verbergen sich Stoffe wie Traubenzucker (Glucose), Fruchtzucker (Fructose), Haushaltszucker (Saccharose), Malzzucker (Maltose), Milchzucker (Lactose), Invertzucker im Honig und Stärke – das mengenmäßig wichtigste Kohlenhydrat in unserer Ernährung – sowie die vom Menschen energetisch nicht verwertbare Cellulose, ein **Ballaststoff**, vgl. S. 12.

Frühlingszwiebel

Frühlingszwiebeln gehören zu den Lauchgewächsen und können für Salate und anstelle anderer Zwiebeln eingesetzt werden.

Wirsing

Schmeckt weicher als Weißkohl, mit lockeren, krausen Blättern und ist im Frühjahr besonders zart. Passt gut zu herzhaften Gerichten.

Rote Bete

Rote Bete gehört zur Familie der Fuchsschwanzgewächse und ist reich an Folsäure, Eisen, Vitamin B und sekundären Pflanzenstoffen.

Leinsamen

Unter den Pflanzen weisen die Samen des Flachses den höchsten Gehalt an mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren auf.

Grünkohl

Ein typischer Winterkohl, der am besten schmeckt, wenn er einmal Frost bekommen hat. Eignet sich für Kohlgerichte, Chips, Smoothies uvm.

Rosenkohl

Rosenkohl ist reich an Vitamin C, Zink und dem fettlöslichen Vitamin K, auch Ballaststoffe sind reichlich enthalten.

Fenchel

Fenchel ist eine Gemüse-, Gewürz- und Heilpflanze mit aromatischen Duft. Gekocht ist Fenchel eine ideale Beilage zu Fisch oder roh im Salat.

Chiasamen

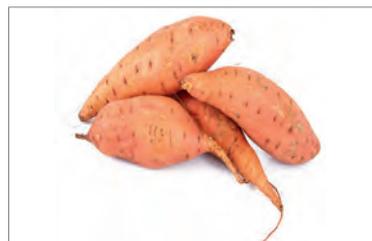
Chiasamen werden in Süd- und Mittelamerika angebaut, sind reich an Omega-3-Fettsäuren, für Müsli, Backwaren und Desserts.

Pastinake

Pastinaken sind ein besonders bekömmliches Wintergemüse, das in Hauptgerichten und sogar im Kuchen schmeckt!

Tobinambur

Die rohe Knolle schmeckt nuss-artig und hat eine knackiger Konsistenz. Sie kann jedem Rohkostsalat beige-mischt werden.

Süßkartoffel

Die Süßkartoffel wird auch Batate genannt und eignet sich zu Suppen, aber auch hervorragend als Stampf, Auflauf oder Pommes frites.

Weißer Lupine

Lupine enthält bis zu 40 % Eiweiß und alle essenziellen Aminosäuren. Die Lupine beansprucht ein Fünftel der Fläche, die eine Kuh samt Futter einnimmt.

Gebäck

Fetten von Backformen



1. Die Form mit einem Pinsel einfetten.



2. Gefettete Form mit Grieß austreuen.



3. Gefettetes Blech bemehlen.

Belegen eines Bleches mit Teig



1. Teig über alle 4 Ecken gleichmäßig ausrollen.



2. Teigplatte über das bemehlte Rollholz wickeln, evtl. mehrere Stücke verwenden.



3. Teig auf dem Blech wieder abrollen, bei mehreren Stücken die Übergänge mit den Händen glätten.

Auskleiden einer Springform



1. Auf die ausgerollte Teigplatte einen Springformboden legen, entlang des Formrandes schneiden.



2. Ausgeschnittene Teigplatte in die Form legen.



3. Aus den Teigresten eine Rolle formen und entlang des Springformrandes festdrücken.

Kleingebäck ausstechen



1. Ausstechform in Mehl drücken, damit der Teig nicht festklebt.



2. Teig ausstechen.



3. Plätzchen nebeneinander auf ein Blech legen und backen.

Hühnerbrühe

1 Suppenhuhn oder 1,5 kg Hühnerklein (Flügel, Häuse, Stücke)
3 l Wasser
1 Bund Suppengrün
1 Zwiebel
Salz, Pfeffer

G

Garzeit: 120–150 Min.

Vorbereitung

1. Suppenhuhn oder Hühnerklein waschen und trocknen.
2. Suppengrün waschen und putzen, vgl. S. 47/48, klein schneiden.

Zubereitung



1. Fleisch mit dem Wasser in einen Topf geben und kochen.



2. Suppengrün und ganze Zwiebel zufügen, salzen und pfeffern.



3. Nach 2–2½ Std. Brühe abseihen, erkalten lassen, entfetten.

Gemüsebrühe

800 g gemischtes Gemüse (Porree, Sellerie, Möhren, Zwiebeln, Wirsing)
Kräuter nach Jahreszeit
2 EL Öl
2 l Wasser
Salz, Pfeffer

G

Garzeit: 60 Min.

**** Beide Brühen lassen sich portionsweise, z. B. in Eiswürfelbehältern, einfrieren und später wie Trockenprodukte verwenden.

Vor- und Zubereitung



1. Gemüse putzen, waschen und klein schneiden. Kräuter waschen und hacken.



2. Gemüsestücke in Öl andünsten. Wasser und Kräuter zugeben. 1 Stunde kochen lassen.



3. Suppe durch ein Sieb gießen, salzen und pfeffern.

Fleischklößchen

120 g Kalb- oder Geflügelfleisch, klein geschnitten
3 EL Sahne
Salz, Pfeffer
1 l Salzwasser

G

Garzeit: 15 Min.

Nährwert: 73 kcal, 307 kJ
8 E, 4 F, 0 KH

Zubereitung

1. Fleisch mit Sahne, Salz und Pfeffer im Mixer sehr fein pürieren.
2. Mit einem Teelöffel kleine Klöße abstechen und diese direkt in siedendes Salzwasser streifen.
3. Im offenen Topf gar ziehen lassen.

Grüne Petersilienwurzelsuppe

80 g gewürfelte Schalotten
400 g Petersilienwurzeln in Scheiben
40 g Butter
900 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
Kerne von 1 Granatapfel
2 Bund grob gehackte Petersilie
200 ml Sahne
1 TL Senf
2 EL Zitronensaft

G

1. Butter erhitzen und Schalotten glasig dünsten.
2. Petersilienwurzeln zugeben, 2 Min. dünsten, mit Brühe auffüllen.
3. Gar kochen lassen.
4. Sahne und Petersilie zugeben, **alles im Mixer pürieren**.
5. Nochmals aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer, Senf, Zitronensaft abschmecken.
6. Suppe in tiefe Teller füllen und mit Granatapfelkernen servieren.

Garzeit: 20 Min.

Nährwert: 1268 kcal, 7648 kJ
90 g E, 108 g F, 65 g KH

Falafel mit Minzsoße

2 kl. Dosen Kichererbsen (400 g)
2–3 Stiele glatte Petersilie
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Semmelbrösel
3 EL Mehl
Salz, Pfeffer
1/4 TL Kreuzkümmel
4–5 Stiele Minze
250 g Vollmilchjoghurt
5–6 EL Milch
1 TL Zitronensaft
ca. 1 l Öl zum Frittieren

Backzeit: 6 Min.

Nährwert: 268 kcal, 1122 kJ
11 g E, 8 g F, 37 g KH

Vorbereitung

1. Kichererbsen aus der Dose abgießen, abspülen und abtropfen lassen.
2. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen abzupfen.
3. Zwiebel und Knoblauch pellen und fein würfeln.
4. Minze waschen und in feine Streifen schneiden.

Zubereitung

1. Joghurt, Milch und Minze zu einer Soße verrühren.
2. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, kalt stellen.
3. Kichererbsen, Knoblauch und Petersilie pürieren
4. Masse mit Zwiebel, 1 TL Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel mischen und kalt stellen.

5. Aus der Falafelmasse mit den Händen oder einem Eisportionierer ca. 20 walnussgroße Bällchen formen, platt drücken. Hände und Portionierer ab und an in kaltes Wasser tauchen.

6.–8. Vgl. Phasenfotos.



Als „Falafel to go“ ein gewaschenes Salatblatt in eine Einwegschale legen, darauf 2 bis 3 Falafel geben und Minzsoße darübergeben.

Die Falafel können mit etwas geschnittenem Salat und Minzsoße auch gut in einen Wrap gewickelt und mitgenommen werden.

Als Snack Falafel auf einem Teller mit Minzsoße servieren und Fladenbrot dazu reichen.



Der Schafskäse-Wrap mit Frühlingszwiebeln ist sehr gehaltvoll, die Menge an Schafskäse kann daher auch um 100 g reduziert und dafür ein kleingeschnittener Römersalat zugegeben werden. Als Ergänzung passt ein frischer Salat.



Statt Schafskäse und Frühlingszwiebeln können auch Rucola, gehobelter Parmesan und Schinken in Streifen verwendet werden.

Wrap mit Schafskäse

4 Wraps (vgl. nebenstehendes Rezept) oder
1 1/2 Packungen Wraps (à 8 Stück)
400 g Schafskäse
Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer
1/2 Bund Frühlingszwiebeln
1 Zucchini
150 g Joghurt
Salz, Pfeffer
Etwas Zitronensaft

Backzeit: 13 Min.

Nährwert pro Wrap:

40 kcal, 180 kJ
1 g E, 3 g F, 4 g KH

Vorbereitung

1. Schafskäse grob in Würfel schneiden.
2. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden.
3. Zucchini waschen und raspeln.
4. Joghurt mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft verrühren, abschmecken.

Zubereitung

1. Wraps ausbreiten und dünn mit Joghurt bestreichen.
2. Schafskäse, Frühlingszwiebeln und Zucchini darauf verteilen.
3. Nochmal dünn mit Joghurt beträufeln. Wraps fest aufrollen und schräg durchschneiden.
4. Jede Hälfte in Butterbrotpapier und dann in Folie wickeln oder in ein Glas stellen.

Zubereitung Falafel ausbacken



6. Öl (ca. 3 cm hoch) in einer Pfanne erhitzen.



7. Falafel einlegen und von beiden Seiten je 3 Min. ausbacken.



8. Aus dem Fett nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Kartoffel-Möhren-Pfanne mit Bulgur

500 g Kartoffeln
400 g Möhren
2 Bund Frühlingszwiebeln
2 EL Sonnenblumenkerne (30 g)
200 g Sahne
1½ EL Senf
1 Bund Dill
3 EL Sonnenblumenöl
¾ l Gemüsebrühe
100 g Bulgur (Weizengrütze)
Salz, Pfeffer

Garzeit: 35 Min.

Nährwert: 474 kcal, 1991 kJ
11 g E, 28g F, 41 g KH

Vorbereitung

1. Kartoffeln und Möhren waschen und schälen, beides in Scheiben schneiden.
2. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden, vgl. S. 52.
3. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
4. Sahne und Senf verrühren.
5. Dill waschen und in kleine Ästchen zupfen.



Statt des frischen Gemüses kann auch tiefgefrorenes verwendet werden. Dann reduziert sich die Garzeit um die Hälfte.



Bulgur ist geschroteter Weizen und wird auch unter der Handelsbezeichnung Weizengrütze verkauft.

Verwendet werden sollte besonders feiner Senf, z. B. Dijonsenf.



Die Kartoffel-Möhren-Pfanne sollte möglichst frisch zubereitet und sofort serviert werden, damit das Gemüse knackig bleibt. Wird dieses Rezept für viele Personen zubereitet, sollten keine zu großen Mengen in die Pfanne gegeben werden, sondern lieber nacheinander kleinere Portionen.



Statt der Möhren kann Fenchel hinzugefügt werden. Wenn man Bulgur nicht mag, kann er weggelassen werden, aber stattdessen sollte Brot zu der Kartoffel-Möhren-Pfanne gereicht werden.

Sahnekohlrabi

3 Kohlrabi
1 Knoblauchzehe
1 unbehandelte Zitrone
400 g Sahne
Salz, Pfeffer
Blätter von 5 Petersilienstielen

Garzeit: 10 Min.

Nährwert: 325 kcal, 1365 kJ
5 g E, 30 g F, 9 g KH

Vorbereitung

1. Kohlrabi putzen und schälen, vgl. S. 51, zuerst in Scheiben, dann in Stifte schneiden.
2. Knoblauchzehe pellen.
3. Zitrone waschen, trocknen, die Schale fein abreiben, vgl. S. 56.

Zubereitung

1. Kohlrabi blanchieren, vgl. S. 61.
2. 300 g Sahne auf die Hälfte einkochen, Knoblauch dazupressen.
3. Kohlrabi und Zitronenschale in der Sahne erwärmen.
4. 100 g Sahne steif schlagen, unterziehen, abschmecken.
5. Petersilie überstreuen.

Zubereitung Kartoffel-Möhren-Pfanne



1. Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen.



2. Kartoffeln unter ständigem Rühren anbraten, salzen, 1/8 l Brühe zugeben.



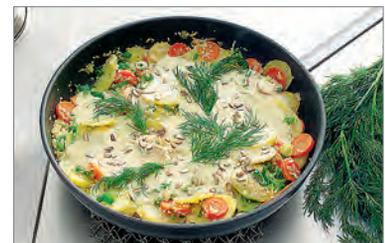
3. Nach 5 Min. Möhren und Bulgur und die restliche Brühe unterrühren und zugedeckt 15 Min. garen lassen.



4. Frühlingszwiebeln unter die Kartoffeln heben.



5. Senfsahne über das Gemüse geben und ohne Rühren 5 Min. ziehen lassen, mit Pfeffer abschmecken.



6. Mit Dillästchen und Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

Fischfilet auf Tomatenreis

600 g Fischfilet (Waller, Catfisch)
 1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 1 unbehandelte Zitrone
 1 EL Olivenöl
 300 g Schnellkochreis
 100 ml Gemüsebrühe
 100 ml Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe)
 1 Dose Pizzatomen (Füllmenge 400 g)
 2 EL Kräuter der Provence
 Salz, Pfeffer
 50 g Butter

Garzeit: 30 Min.

Nährwert: 574 kcal, 2409 kJ
 33 g E, 19 g F, 63 g KH

Vorbereitung

1. Zwiebel pellen und würfeln.
2. Knoblauch pellen, eine Zehe ganz fein hacken und eine Zehe in Scheiben schneiden.
3. Zitrone heiß abwaschen und trocknen, Schale in dünnen Streifen abziehen, Saft auspressen.

Zubereitung Fischfilet auf Tomatenreis



1. Öl in einem Bräter erhitzen, Zwiebel und gehackten Knoblauch darin glasig dünsten.



4. Fisch auf dem Tomatenreis verteilen, mit dem Zitronensaft beträufeln, zugedeckt bei 200 °C 15 Min. garen.

Fischfilet auf Spinatreis

600 g Fischfilet
 1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 1 EL Olivenöl
 300 g Schnellkochreis
 100 ml Gemüsebrühe
 100 ml Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe)
 1 Paket tiefgefrorenen Spinat (200–300 g Blatt- oder Rahmspinat)
 4 EL Sahne
 Salz, Pfeffer
 Saft von 1 Zitrone

Für den Dip

100 g Crème fraîche
 1 EL Zitronensaft
 Salz, Pfeffer

Garzeit: 30 Min.

Nährwert: 581 kcal, 2440 kJ
 40 g E, 18 g F, 61 g KH

Vorbereitung

1. + 2. Vgl. Vorbereitung für das Fischfilet auf Tomatenreis.



2. Reis hinzufügen, unter Rühren anschwitzen, mit Gemüsebrühe und ggf. Weißwein ablöschen, aufkochen.



5. Butter in einem Topf aufschäumen lassen, Zitronenstreifen und Knoblauchscheiben kurz braten.

Zubereitung

1. + 2. Vgl. Phasenfotos für das Fischfilet auf Tomatenreis.
3. Spinat unter den Reis rühren und 4 Min. köcheln lassen.
4. Sahne unterrühren, salzen und pfeffern.
5. Fischfilet auf dem Reis verteilen, mit dem Zitronensaft beträufeln und zugedeckt im Backofen bei 200 °C 15 Min. garen lassen.
6. Für den Dip Crème fraîche mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren und zu dem Fischfilet auf Spinatreis reichen.



Zu den Fischfilet-Rezepten passt ein frischer Salat.



Das Säuern des Fischfleisches ist notwendig, um das Fischfleisch etwas fester werden zu lassen (Eiweißdenaturierung).



Das Gericht lässt sich auch mit Kabeljau- oder Knurrhahnfilet zubereiten.



3. Tomaten, Kräuter der Provence, Salz und Pfeffer zufügen.



6. Fisch und Tomatenreis auf Tellern anrichten und mit der Zitronenbutter beträufeln.

Internationales Büfett (24 Personen)

Salate/Vorspeisen – kalt

Nudelsalat mit Schafskäse

2 Rezepte

Mariniertes Gemüse

3 Rezepte

Kartoffelsalat mit Hackbällchen

3 Rezepte

Insalata caprese

3 Rezepte

1,5 kg Brot, Buttermischungen

500 g

Suppen/Vorspeisen – warm

Kürbissuppe

2 Rezepte

Petersilienwurzelsuppe

2 Rezepte

Zucchiniwürfel

2 Rezepte

Hauptgerichte – warm

gefülltes Gemüse

2 Rezepte

Kartoffeln im Lachsmantel

1 1/2 Rezepte

Chicken Wings mit Chilisoße

3 Rezepte

Desserts

Zitronensorbet mit Erdbeeren

3 Rezepte

Panna Cotta

3 Rezepte

Tiramisu

3 Rezepte

Geburtstagsbüfett für Jugendliche (16 Personen)

Salate/Vorspeisen – kalt

Club-Wraps

2 Rezepte

Mexiko-Wraps

2 Rezepte

Pflaumentapas

2 Rezepte

Salatplatte mit Thunfischcreme

3 Rezepte

Suppen/Vorspeisen – warm

Frühlingsrollen mit Gemüse

2 Rezepte

Mini-Putenburger

2 Rezepte

Zucchini cremesuppe

3 Rezepte

Hauptgerichte – warm

Putengyros mit Krautsalat

und Zaziki

3 Rezepte

Desserts

Schokoladenmousse, marmoriert

4 Rezepte

Heidelbeerkuchen

2 Rezepte

Vier Jahreszeitenbüfett (50 Personen)

Salate/Vorspeisen – kalt

Tomaten mit Mozzarella

4 Rezepte

italienische Kartoffelkanapees

3 Rezepte

Teigschalen mit Salat

5 Rezepte

Crostini mit Auberginenpaste

5 Rezepte

gemischter Salat mit verschiedenen

Toppings und Dressings

6 Rezepte

Suppen/Vorspeisen – warm

warmer Gemüsesalat

6 Rezepte

exotische Fischsuppe

5 Rezepte

Tortilla

4 Rezepte

gefüllte Teigsnacks

5 Rezepte

Hauptgerichte – warm

Kalbbröllchen mit Linsengemüse

6 Rezepte

Mittelmeergemüse mit Knoblauchbrot

6 Rezepte

Lachsschnitten im Sauerkrautmantel

4 Rezepte

Desserts

Frischkäsetorte mit Himbeeren

4 Rezepte

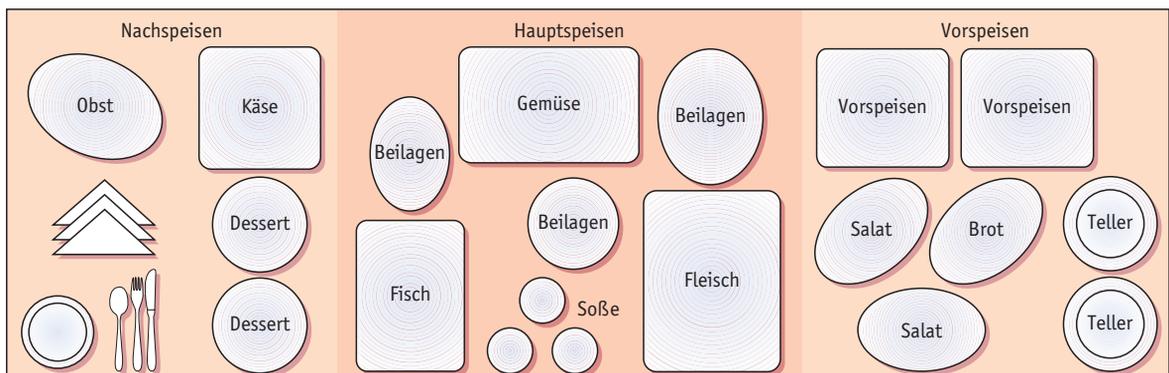
Tiramisu

8 Rezepte

Kiwi-Orangen-Grütze

8 Rezepte

Die angegebenen Mengen sind Vorschläge. Generell sollten pro Person 500 g gerechnet werden. Die Angabe „2 Rezepte“ bedeutet: zweimal die Menge des jeweiligen Rezeptes.



Gangrichtung