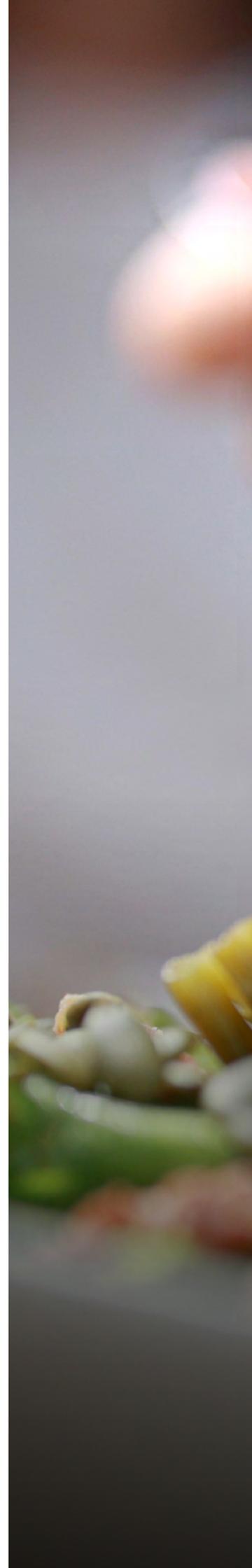




Gesunde Ernährung –
kalte, warme & snackbare
Rezeptideen

01 Kalte Mahlzeiten	6
02 Warme Mahlzeiten	18
03 Snacks	30



Rezepthinweise

Darmgesund

Bekömmliche Vielfalt trifft auf nährstoffreiche und ausgewogene Geschmackserlebnisse.

Herzgesund

Antientzündliche Zutaten vereinen sich zu leckeren, nährstoffreichen und ausgewogenen Mahlzeiten.

Schnell zubereitet

Leckere, nährstoffreiche Mahlzeiten, die sich mühelos und schnell zubereiten lassen.

Gut vorzubereiten

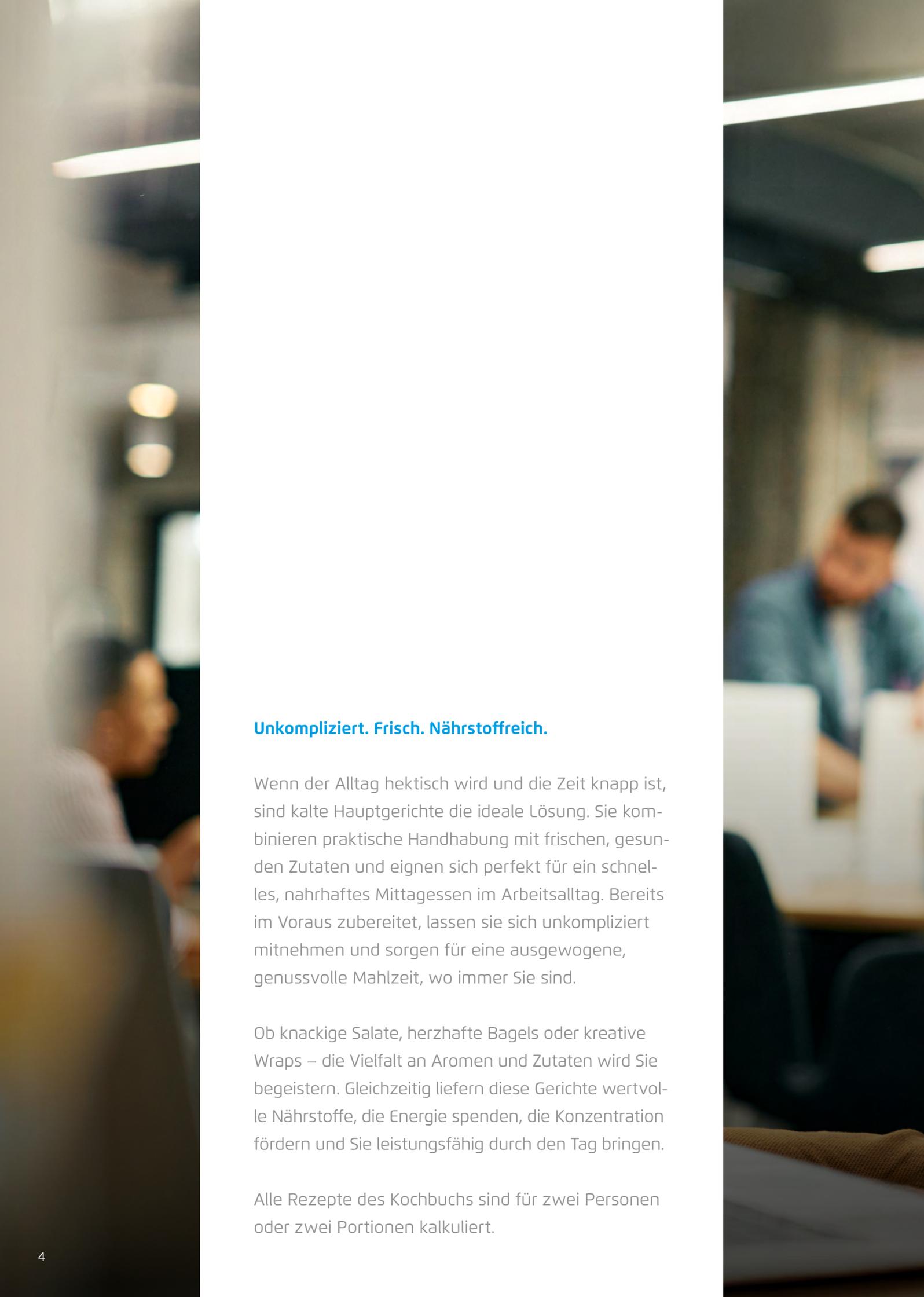
Clever vorbereitete Mahlzeiten bleiben frisch, sind haltbar und passen jederzeit.

Für die Schicht

Mahlzeiten für die Schichtarbeit geben Energie und unterstützen Fokus und Wohlbefinden rund um die Uhr.

Gut mitzunehmen

Praktische Mahlzeiten, die sich leicht mitnehmen lassen und überall schmecken.



Unkompliziert. Frisch. Nährstoffreich.

Wenn der Alltag hektisch wird und die Zeit knapp ist, sind kalte Hauptgerichte die ideale Lösung. Sie kombinieren praktische Handhabung mit frischen, gesunden Zutaten und eignen sich perfekt für ein schnelles, nahrhaftes Mittagessen im Arbeitsalltag. Bereits im Voraus zubereitet, lassen sie sich unkompliziert mitnehmen und sorgen für eine ausgewogene, genussvolle Mahlzeit, wo immer Sie sind.

Ob knackige Salate, herzhaftes Bagels oder kreative Wraps – die Vielfalt an Aromen und Zutaten wird Sie begeistern. Gleichzeitig liefern diese Gerichte wertvolle Nährstoffe, die Energie spenden, die Konzentration fördern und Sie leistungsfähig durch den Tag bringen.

Alle Rezepte des Kochbuchs sind für zwei Personen oder zwei Portionen kalkuliert.



01

KALTE
MAHLZEITEN



Zutaten

- 4 Scheiben Vollkorntoast (ca. 180 g)
- 200 g Thunfisch aus der Dose in Rapsöl
- 200 g Salatgurke
- 150 g Ananas aus der Dose
- 100 g körniger Frischkäse

Aus dem Vorrat: Salz, Pfeffer, Paprika

15 – 20 Minuten

Schnell zubereitet

Gut mitzunehmen

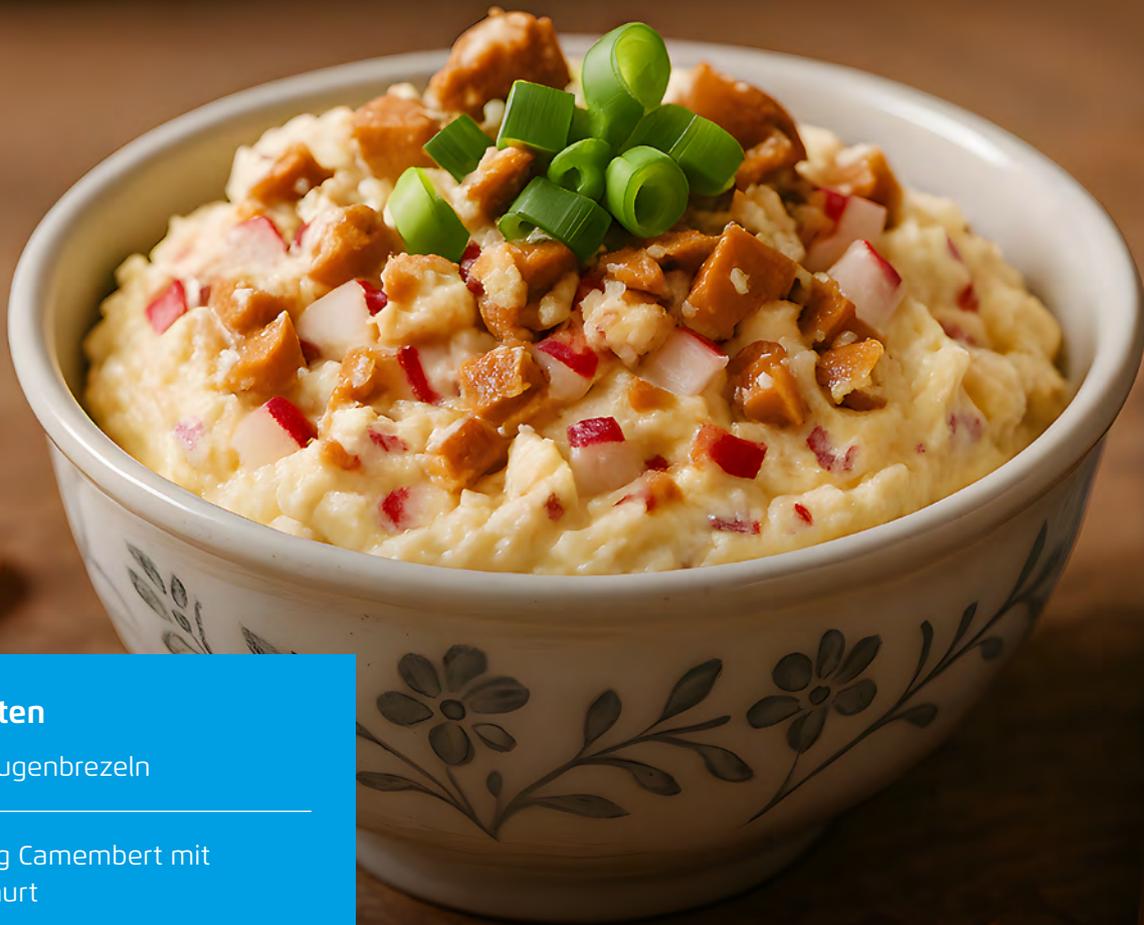
Für die Schicht

Thunfisch-Sandwich

1. Toastscheiben mit einem Nudelholz etwas flach walzen.
2. Thunfisch leicht abtropfen lassen und mit einer Gabel klein zupfen.
3. Gurke schälen, entkernen und mit der Ananas fein würfeln.
4. Thunfisch mit Frischkäse vermischen und abschmecken.
5. 2 Toastscheiben mit der Creme bestreichen, Gemüsewürfel auflegen, dann mit den beiden anderen Toastscheiben abdecken und etwas festdrücken.

TIPP

Achten Sie beim Fisch auf das MSC-Siegel für nachhaltige Fangmethoden.



Zutaten

- 2 Laugenbrezeln
- 100 g Camembert mit Joghurt
- 1 Bund Radieschen
- 3 EL Rapsöl
- 3 EL Preiselbeeren aus dem Glas

Aus dem Vorrat: Apfelessig, Salz, Pfeffer, Schnittlauch (getrocknet oder frisch)

10 Minuten
plus 20 Minuten Ziehzeit

Schnell zubereitet

Gut mitzunehmen

Für die Schicht

Bayerische Brotzeit

1. Brezeln in mundgerechte Stücke schneiden und in 1 EL Öl knusprig braten.
2. Camembert in kleine Stücke schneiden.
3. Radieschen waschen und in dünne Scheiben schneiden.
4. Für das Dressing das restliche Öl mit Preiselbeeren, Schnittlauch und 1 EL Apfelessig vermengen, pikant abschmecken.
5. Dressing zu den anderen Zutaten geben und gut vermischen. 20 Minuten ziehen lassen.

TIPP

Laugengebäck vom Vortag lässt sich so schmackhaft verwenden.



Zutaten

- 4 Scheiben Roggenmischkornbrot
- Fleisch von ½ Avocado
- 1 große Fenchelknolle
- 4 hartgekochte Eier

Aus dem Vorrat: Salz, Pfeffer, Chili, Zitronensaft

Avocado-Eier-Salat

1. Avocadofleisch würfeln.
2. Fenchel putzen und in feine Scheiben hobeln.
3. Eier schälen und fein würfeln.
4. Restliche Zutaten zu einem Dressing verrühren und mit den bereits geschnittenen Zutaten vermischen.
5. Brotscheiben toasten, würfeln und unter den Salat heben.

10 Minuten

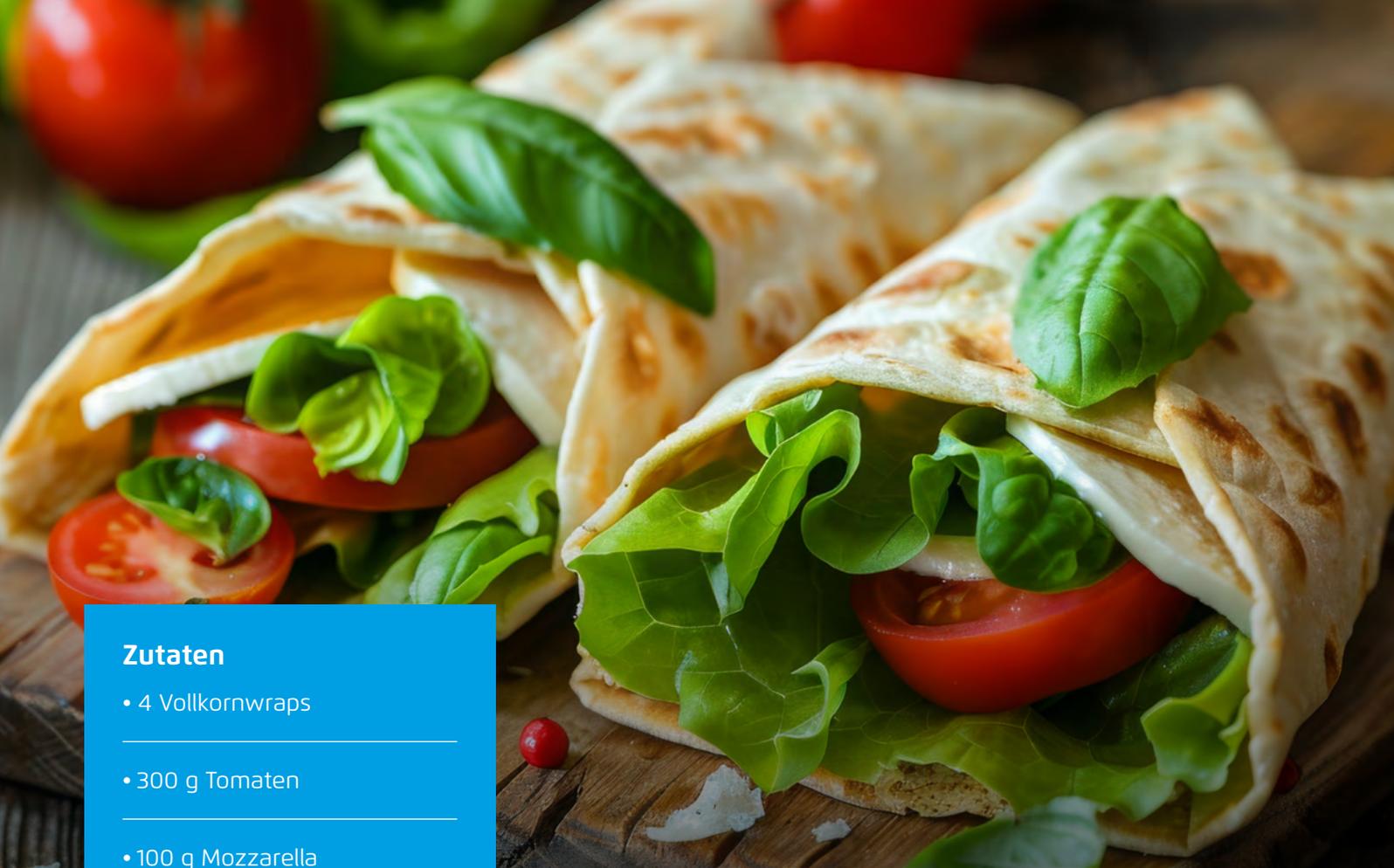
Schnell zubereitet

Gut mitzunehmen

Herzgesund

TIPP

Hartgekochte Eier lassen sich prima im Kühlschrank bevorraten, als Snack zwischendurch oder als Eiweißbaustein für Salate.



Zutaten

- 4 Vollkornwraps
- 300 g Tomaten
- 100 g Mozzarella
- 1 Bund Basilikum
- 2 EL Olivenöl

Aus dem Vorrat: Salz, Pfeffer, Balsamico-Essig

10 Minuten

Schnell zubereitet

Gut mitzunehmen

Herzgesund

Für die Schicht

Tomaten-Mozzarella-Wrap

1. Wraps in der Pfanne oder in der Mikrowelle leicht erwärmen.
2. Tomaten waschen, fein würfeln und über einem Sieb abtropfen lassen.
3. Mozzarella fein würfeln, Basilikum zupfen.
4. Aus den restlichen Zutaten ein Dressing anrühren, gut abschmecken und mit Mozzarella und Tomaten mischen.
5. Gemüse auf den Wraps verteilen, an den Seiten einklappen und aufrollen.

TIPP

Kräuter im Topf nach dem Kauf sofort umtopfen, so halten sie länger.



Zutaten

- 2 Vollkornbrötchen (ca. 270 g)
- 100 g Kochschinken
- 150 g Salatgurke
- 20 g weiche Butter
- 2 hartgekochte Eier

Aus dem Vorrat: Salz, Pfeffer, Senf

Vollkornbrötchen mit Kochschinken

1. Brötchen quer halbieren.
2. Butter mit 1 TL Senf verrühren und auf die unteren Hälften der Brötchen streichen.
3. Eier und Gurke schälen und in Scheiben schneiden.
4. Brötchen mit Kochschinken, Eier- und Gurkenscheiben belegen, obere Brötchenhälften auflegen.

10 Minuten

Schnell zubereitet

Gut mitzunehmen

Herzgesund

TIPP

Achten Sie beim Einkauf darauf: Nicht jedes Körnerbrötchen ist ein Vollkornbrötchen, auch wenn es dunkel aussieht. Oft wird mit Malzextrakt nachgeholfen.



Zutaten

- 2 Bagels mit Sesam
- 50 g Rucola
- 100 g Frischkäse, fettarm
- 120 g Räucherforelle
- 20 g Walnüsse, gehackt

Aus dem Vorrat: 20 g Sahnemeerrettich, 20 g süßer Senf

10 Minuten

Schnell zubereitet

Gut mitzunehmen

Für die Schicht

Bagel mit Räucherforelle

1. Bagel quer halbieren, untere Hälften mit Frischkäse bestreichen.
2. Rucola waschen, trocken schleudern, ggf. etwas zerkleinern und auf dem Frischkäse verteilen.
3. Sahnemeerrettich mit Senf verrühren
4. Forelle etwas zerkleinern und auf den Rucola legen.
5. Die Meerrettichcreme in Klecksen auf der Forelle verteilen und die gehackten Walnüsse darüber geben.
6. Die zweiten Hälften der Bagels auflegen.

TIPP

1 Päckchen Kresse gibt noch ein bisschen Schärfe, ergänzt den Geschmack des Meerrettichs und ist gut fürs Immunsystem.



Zutaten

- 140 g rote Linsen, roh
- 500 g Cocktailtomaten
- 150 g Babyspinat
- 40 g Olivenöl
- 2 Körnerbrötchen

Aus dem Vorrat: Salz, Pfeffer, Apfelessig, Curry

15 – 20 Minuten

Gut mitzunehmen

Herzgesund

Darmgesund

Roter Linsensalat

1. Linsen in kochendem Wasser ca. 15 Minuten garen, abgießen, abkühlen lassen.
2. Tomaten und Babyspinat waschen. Tomaten vierteln.
3. Aus Essig und Öl ein Dressing rühren, mit Pfeffer und Salz würzen.
4. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen, mit dem Dressing vermengen und etwas ziehen lassen. Ggf. noch einmal abschmecken.
5. Salat mit den Brötchen genießen.

TIPP

Hülsenfrüchte immer ohne Salz garen, sonst verlängert sich die Kochzeit.



Zutaten

- 200 g Couscous
- 120 g Kirschtomaten
- 120 g Zucchini
- 200 g Fetakäse, fettarm
- 10 g gehobelte Haselnüsse

Aus dem Vorrat: Salz, Pfeffer,
2 EL Olivenöl, Gemüsebrühe,
3 EL Essig, Petersilie

15 – 20 Minuten

Schnell zubereitet

Gut mitzunehmen

Für die Schicht

Couscoussalat mit Fetakäse

1. Couscous mit etwa der doppelten Menge Gemüsebrühe übergießen, 5 Minuten quellen lassen.
2. Gemüse putzen, Zucchini in sehr feine Streifen schneiden. Tomaten halbieren.
3. Fetakäse grob zerbröckeln.
4. Essig-Öl-Dressing herstellen. Alles miteinander mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Couscous mit einer Gabel auflockern, Gemüse und Dressing dazugeben, alles gut vermischen und mit den gehobelten Haselnüssen garnieren.
6. Petersilie unterheben und auf dem Teller verteilen.

TIPP

Couscous stammt aus der marokkanischen Küche und ist ideal, wenn es schnell gehen muss: Einfach mit kochendem Wasser oder Brühe übergießen; in 5 Minuten fertig zum Verzehr.



Zutaten

- 4 Weizenvollkorn-Wraps (ca. 180 g)
- 260 g Putenbrustaufschnitt
- 1 Paprika
- 100 g Cocktailtomaten
- 100 g Romanasalat
- 80 g Mango-Chutney

Aus dem Vorrat:

30 g Mayonnaise, Apfelessig, Curry

Wrap mit Putenbrust

1. Wraps kurz in der Mikrowelle oder Pfanne erwärmen.
2. Mango-Chutney mit Mayonnaise und Curry verrühren und auf die Wraps streichen.
3. Paprika und Tomaten waschen, Paprika putzen und in schmale Streifen schneiden. Tomaten halbieren. Salat waschen, trocknen und in Stücke zupfen.
4. Putenbrust auf die beiden Wraps verteilen, Gemüse darüber geben und die Wraps fest aufrollen.

10 – 15 Minuten

Schnell zubereitet

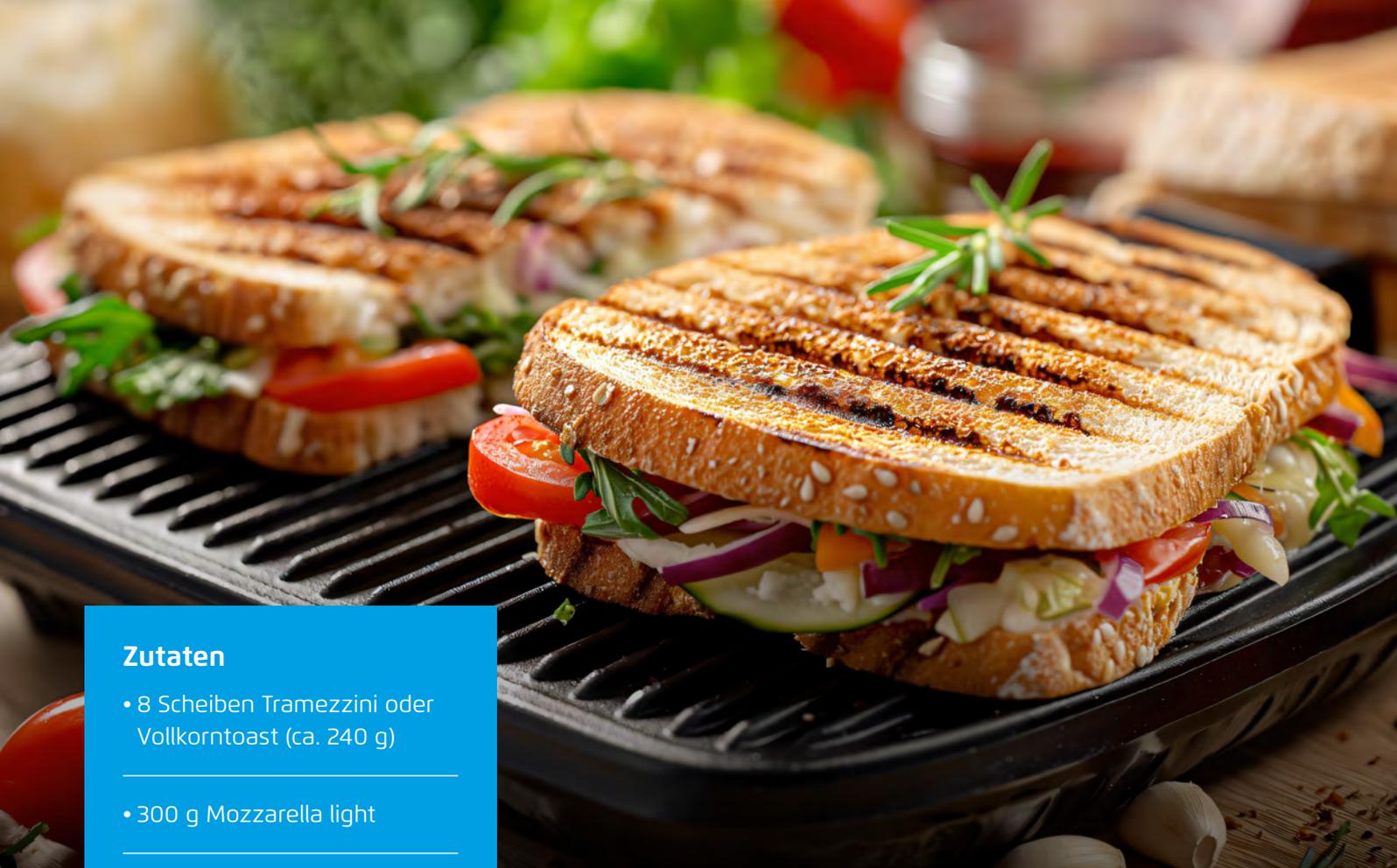
Gut mitzunehmen

Darmgesund

Für die Schicht

TIPP

Putenbrust liefert hochwertiges, mageres Eiweiß. Vegetarier ersetzen sie gerne durch Schnittkäse nach Wahl.



Zutaten

- 8 Scheiben Tramezzini oder Vollkorntoast (ca. 240 g)
- 300 g Mozzarella light
- 1 EL Olivenöl
- 300 g Grillpaprika aus dem Glas
- 200 g Zucchini
- 50 g getrocknete Tomaten

Aus dem Vorrat: Chili, Salz

20 – 25 Minuten

Gut mitzunehmen

Herzgesund

Für die Schicht

Tramezzini mit Grillgemüse

1. Tramezzini oder Toastbrotsscheiben mit dem Nudelholz dünn ausrollen. Mozzarella und Zucchini in dünne Scheiben schneiden.
2. Getrocknete Tomaten 15 Minuten in Wasser einweichen, abgießen und mit der Hälfte der Paprika pürieren.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zucchinis Scheiben darin braten. Abschmecken.
4. Je zwei Toastscheiben mit der Tomatencreme bestreichen. Zucchinis Scheiben, restliche Paprika und Mozzarella darauf verteilen.
5. Mit den beiden anderen Toastbrotsscheiben abdecken und etwas festdrücken.

TIPP

Mozzarella und andere Milchprodukte liefern hochwertiges Eiweiß für den Aufbau und die Reparatur von Muskelgewebe und können somit die körperliche Leistungsfähigkeit verbessern.



Wohlfühlen. Genießen. Energie tanken.

Ein warmes Hauptgericht ist mehr als nur eine Mahlzeit – es ist eine bewusste Investition in Energie und Wohlbefinden. Gerade im hektischen Arbeitsalltag, der von Terminen, Zeitdruck und komplexen Aufgaben geprägt ist, spielt die richtige Ernährung eine entscheidende Rolle. Warme Hauptgerichte liefern idealerweise ein Drittel des täglichen Energiebedarfs und helfen, den Anforderungen des Tages standzuhalten.

Im Gegensatz zu kalten Mahlzeiten oder schnellen Snacks bieten sie nicht nur lang anhaltende Energie, sondern auch ein wohliges Sättigungsgefühl. Dieses Gefühl von Geborgenheit wirkt beruhigend, stärkt Körper und Geist und fördert die Konzentration. Ob kräftiger Eintopf, raffinierte Pasta oder Gemüsepfanne – diese Rezepte sind genau das, was Sie brauchen, um gut durch den Tag zu kommen.



ORZ

WARMER
MAHLZEITEN



Zutaten

- 1 kg Gemüse nach Geschmack (z. B. Tomaten, Paprika, Zucchini, Zwiebel)
- 150 g Fetakäse
- 1 Zitrone
- Frisches Basilikum und Petersilie
- 1 EL Olivenöl

Aus dem Vorrat: Salz, Pfeffer, Oregano

40 Minuten

Gut vorzubereiten

Herzgesund

Ofengemüse mit Fetakäse

1. Gemüse waschen, putzen und in größere Stücke schneiden.
2. Fetakäse zerbröckeln.
3. Kräuter grob hacken.
4. Gemüse in eine Auflaufform geben und mit Öl, Zitronensaft und den Gewürzen abschmecken.
5. Fetakäse auf dem Gemüse verteilen.
6. Im Ofen bei 200°C Ober- und Unterhitze auf mittlerer Schiene ca. 15–20 Minuten backen.
7. Mit den frischen Kräutern bestreuen.

TIPP

Leckerer Low-Carb-Rezept; für mehr Carbs vorgegarte Kartoffeln in Scheiben zum Gemüse geben.



Zutaten

- 200 g Süßkartoffeln
- 500 g Wurzelgemüse
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 2 Paar Wiener Würstchen

Aus dem Vorrat:

2 kleine Zwiebeln, Instant-Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer

35 Minuten

Gut vorzubereiten

Herzgesund

Darmgesund

Für die Schicht

Gemüsesuppe mit Süßkartoffeln

1. Süßkartoffeln schälen und würfeln, Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln, Wurzelgemüse putzen und mundgerecht schneiden.
2. Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin kurz anschwitzen, dann Süßkartoffeln und Gemüse zufügen und kurz mitbraten.
3. Mit 800 ml Brühe ablöschen und ca. 15–20 Minuten garen. Gut abschmecken. Eventuell pürieren.
4. Würstchen in die Suppe geben und erhitzen. Die Suppe in einen Teller geben und mit Petersilie garnieren.

TIPP

Wer es vegetarisch möchte, nimmt anstelle der Wiener Würstchen eine Dose Kichererbsen, rote Bohnen oder vegetarische Würstchen.



Zutaten

- 400 g gekochte Kartoffeln vom Vortag
- 500 g grünes Gemüse (z. B. Brokkoli, Zucchini, Zuckerschoten)
- 250 g Seelachsfilet
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL grüne Currypaste

Aus dem Vorrat: Instant-Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Chili, Zitrone

25 – 30 Minuten

Herzgesund

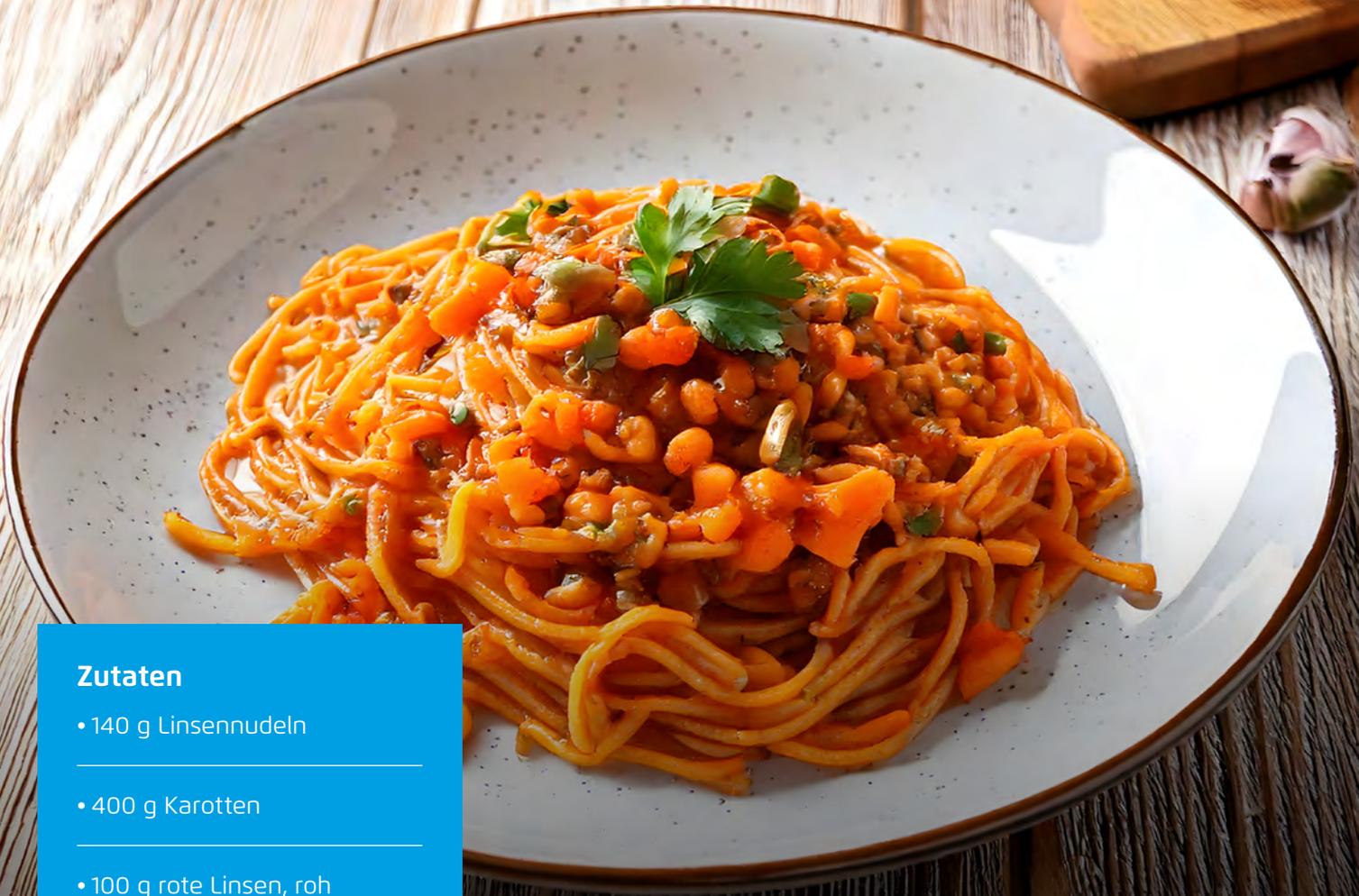
Darmgesund

Grüne Gemüsepfanne mit Seelachs

1. Kartoffeln in Scheiben oder Würfel schneiden.
2. Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Fisch säubern, mit Zitronensaft und Salz würzen, würfeln.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen, Currypaste kurz anbraten, dann Gemüse zugeben und ca. 10 Minuten unter Rühren braten. Etwas Wasser zugeben.
5. Fischwürfel unter das Gemüse heben und alles zugedeckt weitere 5 – 7 Minuten garen.
6. Kartoffelwürfel unterheben und erhitzen. Gemüsepfanne pikant abschmecken.

TIPP

Kartoffeln vom Vortag liefern gesunde Ballaststoffe für unseren Darm in Form von resistenter Stärke.



Zutaten

- 140 g Linsennudeln
- 400 g Karotten
- 100 g rote Linsen, roh
- 20 g rotes Pesto
- 30 g Parmesan

Aus dem Vorrat:

2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer,
Paprika, Instant-Gemüsebrühe

20 – 25 Minuten

Schnell zubereitet

Herzgesund

Darmgesund

Linsenspaghetti mit Karottensoße

1. Möhren schälen und würfeln.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Möhren darin anschwitzen, Linsen hinzugeben und dann mit 400 ml Gemüsebrühe aufgießen. Abgedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen bis Linsen und Möhren weich sind.
3. Mit einem Stabmixer pürieren und mit dem Pesto und den Gewürzen abschmecken, ggf. noch etwas Gemüsebrühe zugeben.
4. Linsennudeln nach Vorschrift garen, abgießen und mit der Soße vermischen.
5. Parmesan reiben, das Gericht bestreuen und servieren.

TIPP

Nudeln aus Hülsenfrüchten enthalten mehr Eiweiß und weniger Kohlenhydrate als Nudeln aus Weizen.



Zutaten

- 600 g Lauch
- 400 g Kartoffeln
- 2 Dosen rote Bohnen
- 3 EL Olivenöl
- 120 g Schinken, roh

Aus dem Vorrat: Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Gemüsebrühe, Schnittlauch

35 – 40 Minuten

Gut mitzunehmen

Darmgesund

Für die Schicht

Lauchsuppe mit roten Bohnen

1. Lauch putzen, längs halbieren, waschen und in Ringe scheiden.
2. Kartoffeln schälen und würfeln.
3. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Lauch darin anschwitzen, Kartoffelwürfel zugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Zugedeckt ca. 15 – 20 Minuten garen.
4. Schinken in einer Pfanne knusprig braten und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
5. Rote Bohnen in einem Sieb abgießen und abspülen.
6. Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
7. Bohnen in der Suppe erwärmen. Auf Teller verteilen und mit dem Schinken und Schnittlauch garnieren.

TIPP

Hülsenfrüchte liefern wertvolles pflanzliches Eiweiß sowie viele Ballaststoffe.



Zutaten

- 120 g Polentagrieß
- 500 g italienisches Pfannengemüse TK
- 60 g Grana Padano, gerieben
- 200 ml Milch
- 2 EL Olivenöl

Aus dem Vorrat: Salz, Pfeffer

15 – 20 Minuten

Gut vorzubereiten

Herzgesund

Für die Schicht

Polenta-Gemüseauflauf

1. 500 ml Wasser mit Salz zum Kochen bringen, Polenta einrieseln lassen und mit einem Schneebesen kräftig rühren, einmal aufkochen lassen, dann bei geringer Hitze ca. 10 Minuten garen. Gelegentlich umrühren. Dann die Milch und die Hälfte vom Käse unterrühren.
2. Gemüse mit etwas Olivenöl anbraten, nicht ganz fertiggaren.
3. Polenta abschmecken und in eine mit dem restlichen Öl gefettete Auflaufform füllen. Gemüse darüber geben, ebenfalls würzen und mit dem restlichen Käse bestreuen.
4. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C Ober- und Unterhitze auf mittlerer Schiene für ca. 20 Minuten garen.

TIPP

Tiefkühl-Gemüse ist eine gute Alternative, wenn es schnell gehen soll. Achten Sie auf Mischungen ohne Fertigsoße.



Zutaten

- 180 g Garnelen, küchenfertig
- 120 g dünne Reismudeln
- 500 g asiatische Gemüsemischung TK
- 1 EL Sesamöl, geröstet
- 150 ml Kokoscreme (alternativ fettreiche Kokosmilch aus der Dose)

Aus dem Vorrat: Salz, Chili, Sojasaße

20 – 25 Minuten

Schnell zubereitet

Asia-Nudeln mit Garnelen

1. Garnelen abspülen und beiseite stellen.
2. Reismudeln in Salzwasser nach Vorschrift garen, abtropfen lassen und mit einer Schere in 5 – 10 cm lange Stück schneiden.
3. TK-Gemüse nach Packungsangabe in einer Pfanne garen.
4. Kokoscreme und Nudeln unterrühren.
5. Garnelen zum Gemüse geben und einige Minuten durchgaren.
6. Sesamöl unterziehen und alles pikant abschmecken.

TIPP

Meeresfrüchte sind ein fettarmer Eiweißlieferant.



Zutaten

- 400 g Gnocchi
- 600 g Blattspinat
- 200 g Fetakäse, fettreduziert
- 1 EL Olivenöl
- 20 g Pinienkerne, geröstet

Aus dem Vorrat: Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Knoblauchzehen

40 Minuten

Darmgesund

Fetakäse-Gnocchi-Auflauf

1. Gnocchi nach Packungsangabe garen und in eine Auflaufform geben.
2. Knoblauch abziehen und würfeln.
3. Spinat waschen und abtropfen lassen.
4. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauchwürfel darin anschwitzen, Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Kräftig abschmecken und auf die Gnocchi geben.
5. Fetakäse zerbröckeln und auf dem Spinat verteilen.
6. Auflauf im Backofen bei 180°C Ober- und Unterhitze auf mittlerer Schiene ca. 25 Minuten backen.
7. Mit den gerösteten Pinienkernen bestreut servieren.

TIPP

Je nach Saison schmeckt der Auflauf auch mit Mangold oder anderem grünen Blattgemüse.



Zutaten

- 500 g Brokkoli
- 100 g rote Linsen, roh
- 140 g Garnelen, küchenfertig
- 2 EL Ghee oder Butterschmalz
- 120 g Basmatireis
- 2 TL scharfes Currypulver

Aus dem Vorrat: Salz, Zitronensaft, Gemüsebrühe, Sojasoße

25 – 30 Minuten

Schnell zubereitet

Darmgesund

Brokkoli-Curry mit roten Linsen und Garnelen

1. Brokkoli putzen und in kleine Röschen zerteilen.
2. 1 EL Ghee oder Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Currypulver darin anbraten, bis es duftet.
3. Brokkoli und Linsen zugeben und mit Gemüsebrühe bedecken. Ca. 15 Minuten garen, ggf. noch etwas Gemüsebrühe zugeben.
4. Reis in Salzwasser garen und abgießen.
5. Garnelen im restlichen Ghee oder Butterschmalz sanft braten, salzen.
6. Currymischung mit Zitronensaft und Salz gut abschmecken, Garnelen unterheben.
7. Mit dem Reis servieren.

TIPP

Für eine vegetarische Variante statt Garnelen Paneer, einen in asiatischen Lebensmittelläden erhältlichen indischen Frischkäse, verwenden.



Zutaten

- 600 g buntes Gemüse nach Geschmack und Jahreszeit

- 560 g festkochende Kartoffeln, roh

- 240 g Rinderhüfte oder -steak

- 2 EL Rapsöl

- 1 Packung 8 Kräutermischung TK

Aus dem Vorrat: Salz, schwarzer Pfeffer

25 – 30 Minuten

Herzgesund

Darmgesund

Gemüsepfanne mit Rindfleischstreifen

1. Kartoffeln schälen und in reichlich gesalzenem Wasser bissfest garen. Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Rindfleisch in Streifen schneiden.
3. 1 El Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten, salzen und pfeffern. Herausnehmen und warm stellen.
4. Gemüse im restlichen Öl anbraten und bei geringer Hitze und Rühren garen. Es sollte bissfest bleiben. Abgekühlte Kartoffeln klein würfeln, hinzufügen und erhitzen.
5. Rindfleisch dazugeben, untermischen und gut abschmecken.
6. Zum Schluss die Kräutermischung unterheben und auftauen lassen.

TIPP

Mit unterschiedlichen Gemüse- und Fleischsorten und diversen Kräutern lassen sich immer wieder neue Geschmacksvarianten kreieren.

Genuss. Energie. Konzentration.

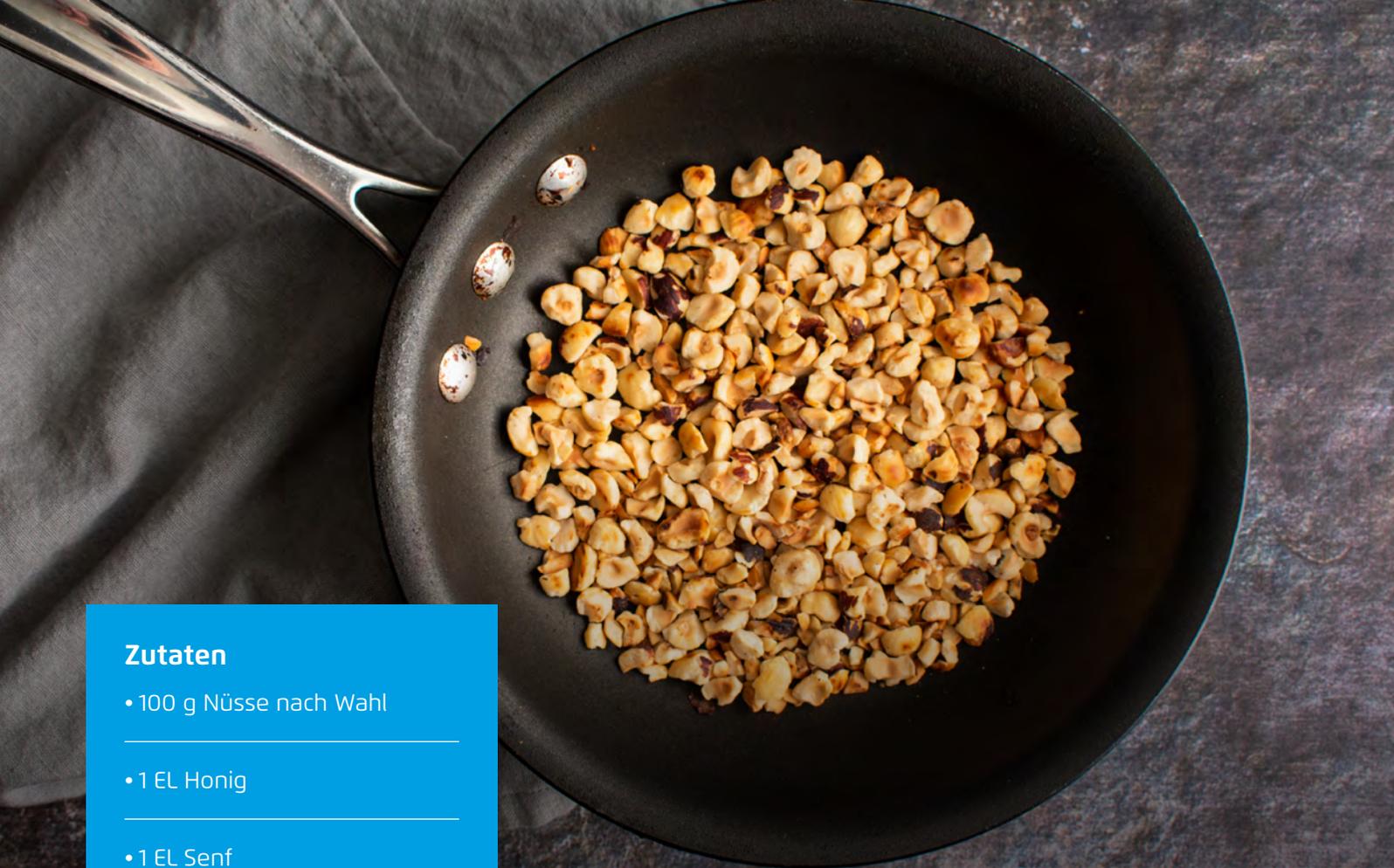
Manchmal braucht es einfach einen kleinen Energieschub, um die nächste Aufgabe mit voller Power zu meistern. Genau dafür wurden diese Snacks für Zwischendurch entwickelt. Sie sind schnell zubereitet, nährstoffreich und gesund – die perfekte Lösung für den hektischen Arbeitsalltag, in dem oft keine Zeit für aufwendige Mahlzeiten bleibt.

Ob herzhaft oder süß, crunchy oder cremig – die Snacks bieten eine breite Auswahl, die für jeden Geschmack und jede Ernährungsweise etwas bereithält. Alle Rezepte zielen darauf ab, Ihnen eine optimale Mischung aus Energie und Nährstoffen zu liefern, ohne Ihre Konzentration oder Gesundheit zu beeinträchtigen.



OS

SNACKS



Zutaten

- 100 g Nüsse nach Wahl

- 1 EL Honig

- 1 EL Senf

- ½ EL Chilipulver

- Salz

Knusprig scharfe Nüsse

1. Nüsse in einer Pfanne trocken rösten (Achtung: Nüsse brennen leicht an).
2. Restliche Zutaten mischen, zu den Nüssen geben, gut durchmischen.
3. Kurz weiterrösten, aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen.

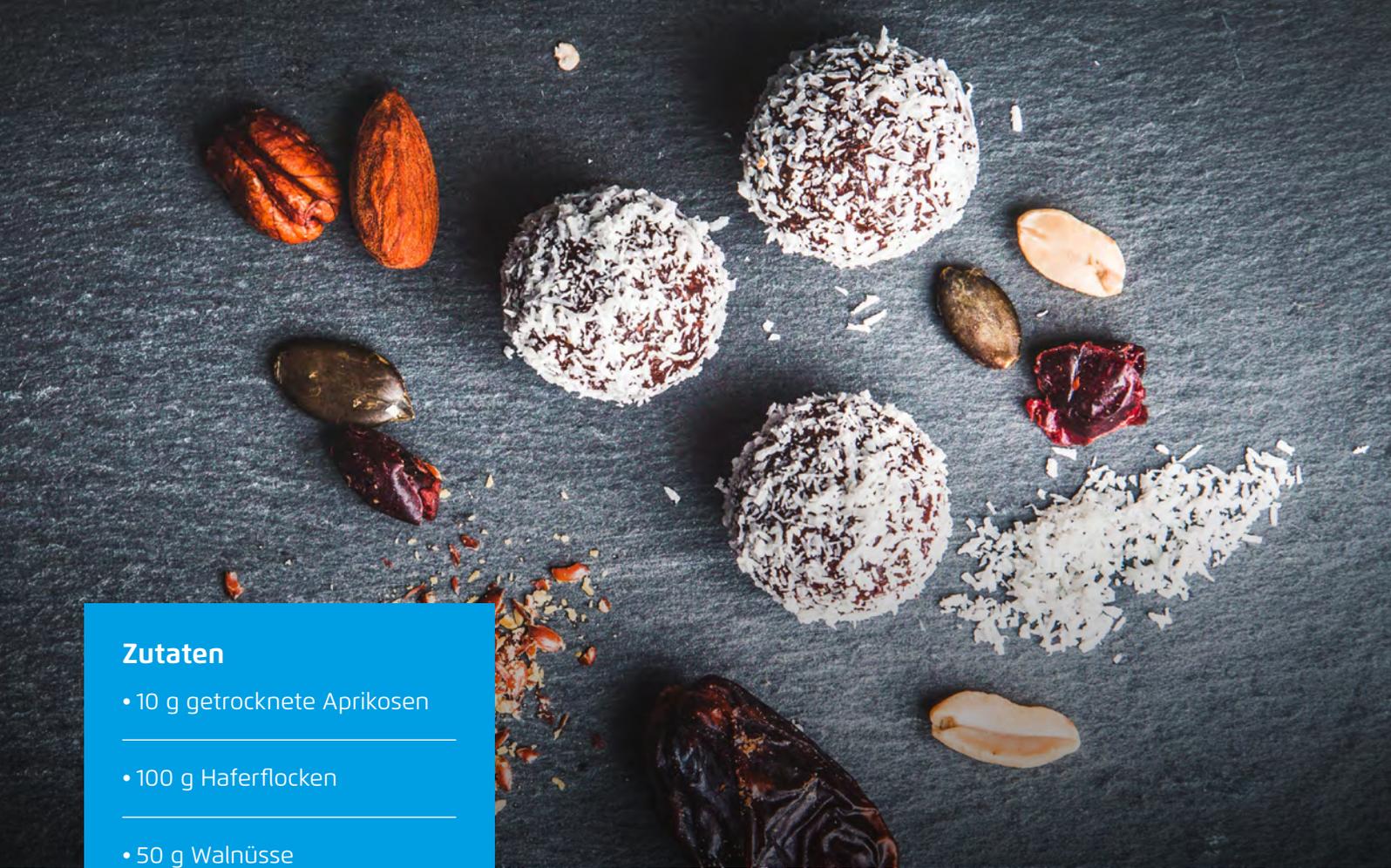
10 – 15 Minuten

Schnell zubereitet

Gut mitzunehmen

TIPP

Variieren Sie mit verschiedenen Nüssen, Honig- und Senfsorten für immer neuen Geschmack.

A top-down photograph of ingredients and finished energy balls on a dark grey surface. The ingredients include almonds, walnuts, dried apricots, a date, pumpkin seeds, and shredded coconut. Four round energy balls are arranged in a circle, each coated in either shredded coconut or cocoa powder.

Zutaten

- 10 g getrocknete Aprikosen
- 100 g Haferflocken
- 50 g Walnüsse
- 150 g Naturjoghurt
- 1 EL Honig
- 20 g Eiweißpulver

Zum Ummanteln: Kokosraspeln
oder Kakaopulver

Energiekugeln

1. Alle Zutaten in einem Mixer oder einer Küchenmaschine nicht zu fein zerkleinern.
2. Wenn die Masse zu weich ist, einige Haferflocken zugeben.
3. Masse zu Kugeln von ca. 20 g formen und in Kokosraspeln oder Kakao wälzen.

15 – 20 Minuten

Schnell zubereitet

Gut mitzunehmen

Darmgesund

TIPP

Die Kugeln am besten im Kühlschrank aufbewahren.



Zutaten

- 600 g Kefir
- 20 g Ingwer
- 2 Mango
- 10 g Cashewkerne
- 70 g Rucola

Zum Abschmecken: etwas Salz und frische Minze

Kefir-Mango-Lassi

1. Mango schälen und vom Stein schneiden, Fruchtfleisch grob zerkleinern.
2. Rucola und Minze waschen und trocknen.
3. Alle Zutaten in einen Mixer geben, fein pürieren.

5 – 10 Minuten

Schnell zubereitet

Herzgesund

TIPP

Für noch mehr Erfrischung etwas Crushed Ice mit in den Mixer geben.



Zutaten

- 200 g Quark
- 2 EL flüssiger Honig
- 300 g Heidelbeeren, frisch oder TK
- 50 ml Sahne
- 2 EL Zitronensaft

Aus dem Vorrat:
20 g geröstete Mandelblättchen

Zitronenquark mit Heidelbeeren

1. Quark mit Honig und Zitronensaft verrühren.
2. Sahne steif schlagen und unter den Quark heben.
3. Frische Heidelbeeren verlesen bzw. TK-Heidelbeeren auftauen lassen.
4. Quark und Heidelbeeren auf zwei Schälchen verteilen, mit Mandelblättchen garnieren.

15 – 20 Minuten

Schnell zubereitet

Darmgesund

Für die Schicht

TIPP

Waldheidelbeeren enthalten besonders viele gesunde Inhaltsstoffe und schmecken intensiver.



Zutaten

- 300 g Erdbeeren
- 200 g Frischkäse, fettarm
- 2 EL Honig
- 20 g gehackte Pistazien

Frischkäse-Erdbeercreme

1. Erdbeeren waschen, putzen, etwas kleinschneiden.
2. Zusammen mit Frischkäse und Honig pürieren.
3. Mit gehackten Pistazien garnieren.

10 – 15 Minuten

Schnell zubereitet

Für die Schicht

TIPP

Schmeckt auch toll auf Brot als Alternative zu Marmelade.



Zutaten

- 1 Ei
- 80 g Quark (20 % Fett)
- 140 g Dinkelmehl
- 1 EL Rapsöl
- 1 TL Flohsamenschalen

Aus dem Vorrat: ½ Päckchen Backpulver, Salz, 2 EL Milch

Schnelle Brötchen

1. Alle Zutaten in einer Schüssel zu einem Teig vermengen.
2. 2 Brötchen formen, etwas flachdrücken.
3. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C Ober- und Unterhitze auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten backen.

30 – 35 Minuten

Schnell zubereitet

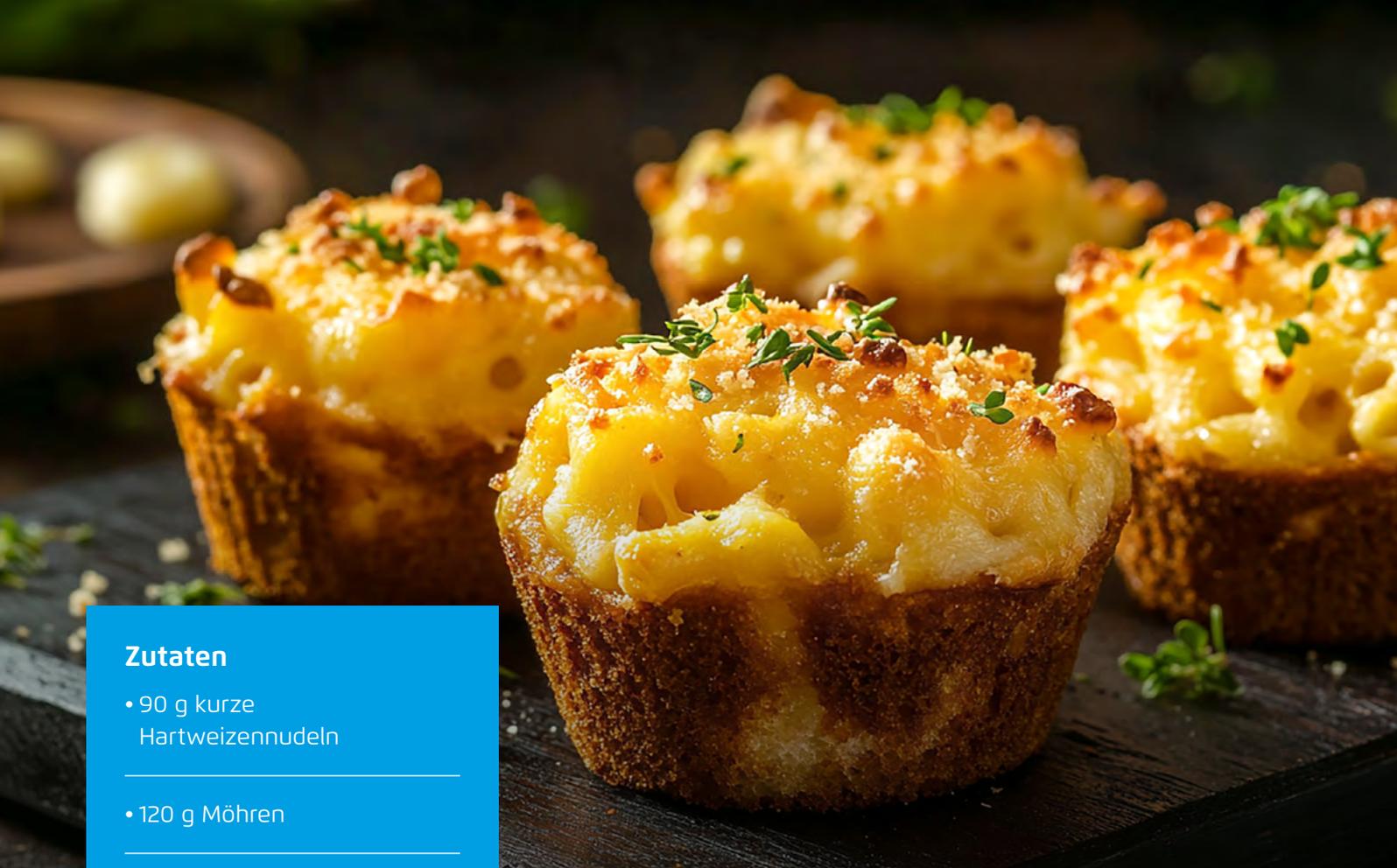
Gut mitzunehmen

Darmgesund

Für die Schicht

TIPP

Gleich eine größere Menge herstellen und nach dem Abkühlen einfrieren.



Zutaten

• 90 g kurze Hartweizennudeln

• 120 g Möhren

• 120 g Cocktailtomaten

• 2 Eier

• 25 g Parmesan

• 25 g saure Sahne

Aus dem Vorrat: Salz, Pfeffer

40 – 45 Minuten

Gut mitzunehmen

Für die Schicht

Pasta-Muffins

1. Nudeln in kochendem Salzwasser 5 Minuten vorgaren, abgießen.
2. Möhren schälen und fein raspeln, Cocktailtomaten waschen und halbieren.
3. Eier mit Parmesan und saurer Sahne verquirlen, pikant abschmecken.
4. Nudeln, Tomaten und Möhren zur Eiermasse geben, gut verrühren und nochmal abschmecken.
5. Muffinförmchen fetten und die Masse hineinfüllen.
6. Bei 180°C Ober-/Unterhitze ca. 20 – 25 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

TIPP

Die Muffins schmecken kalt und warm und lassen sich gut einfrieren.



Zutaten

- 100 g Haferflocken
- 2 Äpfel
- 440 ml Milch 1,5%
- 2 TL Leinöl
- ½ TL Zimt

Aus dem Vorrat: Salz

Apfel-Porridge

1. Haferflocken mit Milch und 1 Prise Salz in einem Topf aufkochen und abgedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen.
2. Äpfel waschen und mit oder ohne Schale raspeln.
3. Äpfel mit Zimt und Leinöl unter die Haferflocken mischen.

15 – 20 Minuten

Schnell zubereitet

Gut mitzunehmen

Herzgesund

Darmgesund

Für die Schicht

TIPP

Den Porridge heiß in einen Thermobehälter geben, so bleibt er über Stunden warm.



Zutaten

- 2 Becher Hüttenkäse
- 4 Snackgurken
- 8 Radieschen
- 1 Bund Schnittlauch

Aus dem Vorrat: Salz, Pfeffer, Paprika

Hüttensnack

1. Gurken und Radieschen waschen und fein würfeln.
2. Schnittlauch waschen, trocknen und in feine Röllchen schneiden.
3. Mit dem Hüttenkäse gut mischen und pikant abschmecken.

10 – 15 Minuten

Schnell zubereitet

Gut mitzunehmen

TIPP

Schmeckt auch gut mit ein paar kleinen, runden Pumpernickelscheiben.



Zutaten

- 2 Äpfel
- Saft von 1 Zitrone
- 1 TL Zimt

15 Minuten
plus 3 Stunden Trockenzeit

Gut mitzunehmen

Darmgesund

Apfelchips mit Zimt

1. Äpfel waschen, trocknen und das Kerngehäuse ausstechen.
2. Äpfel in gleichmäßig dünne Scheiben schneiden und mit Zitronensaft mischen.
3. 1 oder 2 Backbleche mit Backpapier belegen und die Apfelringe darauf legen.
2. Im Backofen bei 70°C Heißluft ca. 3 Stunden dörren, bis sie knusprig sind. Nach 1,5 Stunden einmal umdrehen.
- 3 Mit Zimt bestäuben und in einer Keksdose zwischen Lagen von Backpapier aufbewahren.

TIPP

Den Backofen mit einem Kochlöffel etwas offen halten, damit die Feuchtigkeit besser entweichen kann.

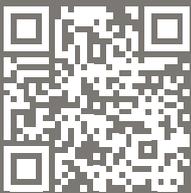
IKK Südwest

Europaallee 3 – 4
66113 Saarbrücken
Telefon: 06 81/38 76-1000
E-Mail: service@ikk-sw.de



www.ikk-suedwest.de/ikk-aktiv

In Kooperation mit
DR. AMBROSIUS – Ernährungsberatung



www.dr-ambrosius.de

The logo for IKK Südwest, featuring the letters 'ikk' in a bold, lowercase font with a white circle around the 'i', and 'Südwest' in a smaller, uppercase font below it.

The logo for 'aktiv', featuring the word 'aktiv' in a bold, lowercase font with a stylized white figure above the 'i', and the tagline 'Gesund leben & arbeiten' in a smaller font below it.