

Inges Apfelkuchen



INES – Innovative
ErnährungsSchulungen

Portionsmenge: 1 Backblech

Dauer: 25 Min. Zubereitung / 30 Min. Rasten / 35 - 40 Min. Backzeit

Zutaten

400 g Mehl
125 g Butter
125 g Rohrzucker
1 Pkg. Vanillezucker
1 Pkg. Backpulver
1 Ei
etwas Zitronenschale
etwas Milch
Ribisel-Marmelade
1,5 kg säuerliche Äpfel
50 g Rosinen
Ei zum Bestreichen



Zubereitung

Mehl mit Backpulver vermischen, kalte Butter ins Mehl reiben und mit diesem verbröseln. Zucker, Vanillezucker und abgeriebene Zitronenschale daruntermengen und mit Ei und Milch rasch zu einem Teig verkneten.

Mindestens 30 Minuten kühl rasten lassen.

Teig zu doppelter Blechgröße auswalken, halbieren und eine Hälfte (mithilfe eines Nudelwalkers) auf das Blech legen, mit Marmelade bestreichen und mit blättrig geschnittenen Äpfeln belegen. Rosinen drüberstreuen. Zweites Teigblatt drüberlegen, mit Ei bestreichen und mehrmals mit einer Gabel anstechen.

Kuchen in das vorgeheizte Rohr schieben und bei mittlerer Hitze 35 bis 40 Minuten backen.

Bleibt lange
saftig und frisch

Beerige Buttermilch



INES – Innovative
ErnährungsSchulungen

2 Portionen

Dauer: ca. 10 Minuten

Zutaten

150 g Brombeeren oder Himbeeren (frisch oder tiefgekühlt)

300 - 400 ml Buttermilch (Alternativen: Joghurt, Kefir)

Saft von 1 Orange

1 Teelöffel Flohsamenschalen

Evtl. 1/2 Packung Vanillezucker

Zubereitung

Frische Beeren abspülen und abtropfen lassen.

Gefrorene Beeren direkt verwenden.

Dazu Buttermilch, Beeren und

Orangensaft mit dem Stabmixer fein pürieren.

Die Flohsamenschalen und den Vanille-

zucker dazugeben und kurz mitmixen. Das Getränk

auf 2 Gläser aufteilen und noch ca. 10 - 15 Min. stehen lassen,

damit die Flohsamenschalen gut aufquellen können.

Danach kann die Buttermilch genossen werden.



Eiweißreich,
ballaststoffreich
und unterstützt
eine regelmäßige
Verdauung

Kartoffelgulasch mit Bohnen



INES – Innovative
ErnährungsSchulungen

2 Portionen

Dauer: ca. 1 Stunde

Zutaten

200 g festkochende Kartoffel
200 g weiße Bohnen (aus der Dose)
1 Stk. Zwiebel
1 Esslöffel Rapsöl
1 Esslöffel Paprikapulver
2 Esslöffel Essig
400 ml Suppe (klar)
2 Esslöffel Sauerrahm
1 - 2 Esslöffel Mehl
Salz, Pfeffer, Majoran, Kümmel, Lorbeerblatt
gehackte frische Kräuter (z. B. Petersilie)



Zubereitung

Zwiebel schälen und fein schneiden. Die Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebel darin kurz anbraten. Das Paprikapulver dazugeben, schnell umrühren, sodass es nicht anbrennt und dann sofort mit Essig ablöschen und die Suppe aufgießen. Die geschnittenen Kartoffeln und alle Gewürze dazugeben und garen bis die Kartoffeln weich sind. Anschließend die gegarten Bohnen unterrühren und kurz mitkochen lassen. Mehl mit etwas Wasser glattrühren und zum Gulasch hinzufügen, aufkochen lassen. Das Gulasch abschmecken und mit einem Löffel Sauerrahm und reichlich frischen Kräutern servieren.

Reich an
pflanzlichem
Eiweiß und
fettarme
Speise

Dinkelvollkornspätzle



INES – Innovative
ErnährungsSchulungen

2 Portionen

Dauer: Ca. 30 Min.

Zutaten

200 g Dinkelvollkornmehl

2 Eier

100 ml Wasser

½ TI Salz

Muskat gerieben

Zubereitung

Wasser, Eier, Salz, Muskat versprudeln.

Das Mehl dazu rühren und den Teig
ca. 30 min quellen lassen.

Den Teig durch ein Spätzle-Sieb in
einen Topf mit kochendem Salzwasser streichen.

Die Spätzle sind nach 10 -15 min Kochzeit gar.



Erbsencremesuppe



INES – Innovative
ErnährungsSchulungen

2 Portionen

Dauer: Ca. 30 Min.

Zutaten

400 g Erbsen tiefgekühlt
1 mittelgroße Kartoffel
500 ml Gemüsebrühe
100 ml Schlagobers
2 EL Oliven- oder Rapsöl
3 Frühlingszwiebeln
1 EL Zitronensaft
1 TL getrocknetes Bohnenkraut
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Kartoffeln und Frühlingszwiebeln darin andünsten. Erbsen dazugeben und für etwa 2 Min. mitdünsten.

Danach die Gemüsebrühe und Schlagobers hinzufügen und mit Bohnenkraut würzen. Die Suppe zugedeckt aufkochen lassen und 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Suppe mit einem Stabmixer fein mixen. Abschließend die Suppe mit Salz, Pfeffer, und Zitronensaft abschmecken. Dazu ein Stück feines Vollkornbrot oder Schwarzbrot.



Eignet sich als
eiweißreiche
Vorspeise
ODER
als Abendessen

Faschierte Laibchen



INES – Innovative
ErnährungsSchulungen

2 Portionen

Dauer: ca. 1 Stunde

Zutaten

1 Grahamweckerl altbacken oder Vollkornweckerl altbacken
1 Zwiebel
2 EL Öl für die Pfanne
1/2 Bund Petersilie
1 Knoblauch
200 g faschiertes Fleisch
1 Ei
Muskat,
Pfeffer, Salz,
Thymian, Majoran, evtl. Paprikapulver
Öl zum Braten



Zubereitung

Für die faschierten Laibchen das Gebäck würfelig schneiden und in Wasser ca. 15 Minuten einweichen, herausnehmen und gut ausdrücken. Die Zwiebel fein würfelig schneiden. Anschließend die Zwiebel in einer Pfanne mit etwas Öl anrösten. Den Knoblauch schälen und pressen. Die Petersilie waschen und fein hacken.

Das Faschierte in eine Schüssel geben. Eingeweichtes Gebäck zerteilt, angeröstete Zwiebel, Ei und alle Gewürze unterheben und gut durchmischen. Im Anschluss aus der Masse Laibchen formen. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Laibchen darin langsam braten, bis sie eine schöne braune Farbe haben.

Als Beilage eignet sich ein Püree. In unserer Rezeptsammlung findest du ein passendes Rezept.

Höherer Ballaststoffanteil als ein herkömmliches Rezept, da Vollkorngebäck statt Semmel verwendet wird

Feines Haferflockenmüsli



INES – Innovative
ErnährungsSchulungen

2 Portionen

Dauer: mind. 15 Minuten besser über Nacht quellen lassen

Zutaten

- Ca. 6 Esslöffel feine Haferflocken
- 1 - 2 Teelöffel geschroteter Leinsamen
- 300 g Joghurt
- 3 Esslöffel gemahlene Nüsse (oder Nussmus)
- 1 - 2 Äpfel (oder anderes Obst der Saison)
- 1 Messerspitze Zimt
- 2 Teelöffel Honig (bei Bedarf)
- 2 Teelöffel Leinöl



Zubereitung

Haferflocken und Leinsamen mit Joghurt und Zimt vermischen und für mindestens 45 Min. quellen lassen. Am besten schon am Vorabend vermengen, so kann es über Nacht gut quellen und die Haferflocken werden dadurch besser verträglich. Die Äpfel waschen und fein reiben und mit den gemahlene Nüssen oder dem Nussmus unter die Joghurt-Haferflocken-Masse mengen. Am Ende das Müsli auf zwei Schalen aufteilen und mit je einem Teelöffel Honig verfeinern.

Tipp: Das Müsli kann zusätzlich noch mit 1 Teelöffel Leinöl angereichert werden.

Gut geeignet
für Personen
mit
Kauproblemen.

Fenchelsuppe mit Linsen



INES – Innovative
ErnährungsSchulungen

2 Portionen

Dauer: ca. 30 Minuten

Zutaten

100 g rote Linsen
2 mittelgroße Karotten
1/2 Fenchel
2 Knoblauchzehen
1 Esslöffel Rapsöl
700 ml Gemüsebrühe
1 Teelöffel Paprikapulver
1 Messerspitze Zimt
2 Lorbeerblätter
Salz, Pfeffer
1 Esslöffel griechisches Joghurt 10 % Fett
Saft einer 1/2 Zitrone



Zubereitung

Die Linsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen, in kochendem Wasser ohne Salz ca. 5 Min. garen und anschließend beiseitestellen. Inzwischen das Gemüse putzen und waschen bzw. schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken und in einem Topf mit Öl andünsten. Danach das geschnittene Gemüse ebenfalls in den Topf geben und anbraten. Die gegarten Linsen zur Gemüsesuppe geben und die Lorbeerblätter, Paprikapulver und Zimt dazugeben. Anschließend die Suppe zugedeckt bei schwacher Hitze noch ca. 15 Min. köcheln lassen. Anschließend die Lorbeerblätter entfernen und die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren. Vorm Servieren die Suppe mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und mit 1 EL Joghurt garnieren. Ein dünnes Stück getoastetes Vollkornbrot passt dazu.

Reich an
pflanzlichem
Eiweiß und
Ballaststoffen

Gemüse Eintopf-Sommer



INES – Innovative
ErnährungsSchulungen

Portionsmenge 2 - 3

Dauer 45 min

Zutaten

½ Stk. roter Zwiebel

2 EL Olivenöl

1 großer Kartoffel

1 große Karotte

300 g Zucchini

150 g Fisolen frisch

6 Cocktailtomaten

Handvoll Eierschwammerl

Gewürze:

Lorbeerblatt, 1 cm Ingwerstück

Salz, Liebstöckel, Koriander

Kräuter: Petersilie, Schnittlauch



Zubereitung

Zwiebel, Kartoffel, Karotten mit dem Öl anrösten.

Wenn das Gemüse hellbraun geröstet ist, gib die Eierschwammerl, die Fisolen und die Zucchini dazu und lass sie kurz mitrösten.

Dann gieße mit gut einem ½ l kochendem Wasser auf.

Gewürze in einem Gewürzsäckchen dazu und für ca. 15 min fertigkochen lassen.

Wenn das Gemüse weich ist, entferne die Gewürze und gib die in die Hälfte geschnittene Cocktailtomaten hinein. Es genügt, wenn diese heiß werden.

Richte mit frisch gehacktem Petersil oder Schnittlauch an.

Dazu passen Dinkelnudeln. Ein paar Würfel Schafskäse über dem fertigen Eintopf gestreut, komplettieren das Gericht.

Statt Nudeln
passen auch
Vollkornreis
oder
Kartoffeln
dazu!

Sauerkrautsalat



INES – Innovative
ErnährungsSchulungen

2 Portionen

Dauer: Ca. 10 Min.

Zutaten

Ca. 200 g rohes Sauerkraut

½ Apfel

4 EL Joghurt oder Sauerrahm

Evtl. Zwiebelringe

Zubereitung

Sauerkraut klein schneiden;

½ Apfel mit Schale in kleine Stücke schneiden,

Joghurt oder Sauerrahm dazu mischen und

mit ein paar kleinen Zwiebelringen verzieren.



Ballaststoffreich,
unterstützt die
Verdauung

Topfencreme mit Leinöl



INES – Innovative
ErnährungsSchulungen

2 Portionen

Dauer 10 min

Zutaten

250 g Magertopfen

2 – 3 EL Leinöl

1 EL frisch geschroteter Leinsamen

2 EL Wasser / Milch

2 TL Honig

Beeren nach Geschmack



Zubereitung

Alle Zutaten miteinander gut verrühren.

Evtl. mit Beeren oder anderem geschnittenen Obst servieren.

Pikante Variante:
Nimm statt
Honig
Kräutersalz und
Kümmel.