



PTAheute

Sonja Durst

Gesunde Küche

Die 60 besten Rezepte
aus der *PTAheute* –
einfach, schnell und lecker



Deutscher
Apotheker Verlag

Vorwort

Essen gehört zur Kultur eines jeden Landes. Aber nicht nur das Essen selbst, auch das Kochen kann zum Genuss werden, denn alle unsere Sinne werden angesprochen. Dabei muss man nicht den Sterneköchen nacheifern – auch die einfache Alltagsküche hat es verdient, gewürdigt zu werden. Inzwischen halten immer häufiger Gerichte aus anderen Ländern Einzug in unsere Küchen. Inzwischen können wir fast alles, was wir dazu benötigen, bei uns kaufen. Auf dem Markt finden wir Obst und Gemüse aus der ganzen Welt.

Rezepte aus anderen Ländern haben mich schon immer neugierig gemacht. Angestachelt erst durch die Reisefreudigkeit meiner Eltern und dann durch meine eigene Reiselust, habe ich schon früh mit dem Experimentieren mit Rezepten rund um den Globus angefangen. Noch heute bin ich sehr dankbar, dass meine Mutter mir ihre Küche dazu überlassen hat und mein Vater mutig das Ergebnis der Kochversuche gegessen hat.

Gutes Essen war in meiner Familie schon immer wichtig. Die Wahrscheinlichkeit, dass Kinder später einmal gerne kochen und auf gute Ernährung Wert legen, steigt, wenn man sie von klein auf beim Kochen helfen lässt und sie ein Mitspracherecht in der Küche haben. Die Liebe zum Kochen kann man vererben! Sechs Jahre, von 2008 bis 2014, erschienen meine Rezepte in der *PTAheute*, und noch immer werde ich darauf angesprochen oder danach gefragt. So ist die Idee zu diesem handlichen Kochbuch entstanden. Die Rezepte kann man auch mit wenigen Kochkenntnissen nachkochen. Die Fotos dazu entstanden in meiner Küche, das Essen wurde von Familie, Freunden, Nachbarn und mir genossen.

Darunter sind Fleischliebhaber, Vegetarier, Veganer und Allergiker. Daher finden Sie in dieser Rezeptauswahl von allem etwas. Rezepte für Vegetarier und Veganer sind extra gekennzeichnet. Bei den vegetarischen Rezepten, die als Zutat Käse aufführen, habe ich nicht extra aufgeführt, welcher Käse ohne Kälberlab hergestellt wird. Eine Liste dieser Käsesorten findet sich im Internet. Rezepte mit Gelatine wird jeder Agar-Agar-Erfahrene auch problemlos abwandeln können. Viele Fleischrezepte sind so angelegt, dass sie in vegetarische Rezepte umgewandelt werden können. Und die vegetarischen Rezepte können oft problemlos für Fleischliebhaber ergänzt werden.

Stuttgart, im Sommer 2017

Sonja Durst

Die Autorin

Sonja Durst



Ausbildung in der Holtzbrinck-Verlagsgruppe Stuttgart und Tätigkeit in der Zeitschriftenredaktion. Anschließend Ausbildung zur Hauswirtschafterin im Fachbereich Ernährung, Meisterschule und Meisterbrief für städtische Hauswirtschaft. Dozentin an verschiedenen Volkshochschulen im Kreis Böblingen, Kochkurse für Erwachsene und Kinder. Hauswirtschafterin im Wohnheim für Behinderte in Herrenberg, danach Leiterin der Großküche im Wiedenhöfer-Stift in Herrenberg mit angeschlossenem Gästehaus. Rückkehr ins Verlagswesen zu Knittler Medien, anschließend im Servicecenter Fachverlage (Elsevier). Seit 2006 im Deutschen Apotheker Verlag Stuttgart, zunächst in der Redaktion der Zeitschrift *PTAheute* und ab 2014 im Bereich Sonderpublikationen.

Inhaltsübersicht

Vorspeisen, Suppen, Salate & Kleinigkeiten

Ackersalat mit Entenbrust	1	Matjes-Häckerle	12
Avocado-Edelpilzcreme	2	Obatzter	13
Braten-Carpaccio	3	Partybrote	14
Chicorée-Orangen-Apfel-Salat	4	Pastinaken-Cremesuppe	15
Gemüsebrote	5	Provenzalische Suppe	16
Gemüsesuppe mit Grießklößchen	6	Rote-Bete-Carpaccio	17
Griechischer Kräuter-Reissalat	7	Salat mit Gemüsesternen	18
Hühnersuppe mit Nudeln	8	Schafskäse-Bruschetta	19
Lauchsuppe mit Käse und Walnüssen	9	Selleriemousse mit Karottensalat	20
Linsensalat mit Ziegenkäse	10	Spinat-Feta-Schnecken	21
Marinierte Kürbisspalten	11	Toskanische Ribollita	22
		Weißkraut-Ananas-Salat	23

Hauptgerichte

Blumenkohlcurry	24	Lammchili	41
Bohnen-Pilz-Pfanne	25	Liparische Spaghetti	42
Brokkoli-Lauch-Tarte	26	Norwegische Fischfrikadellen	43
Bunte Spaghetti	27	Nudeln mit Kürbis-Curry-Sauce	44
Frittata	28	Rumänische Sarmale	45
Fusilli mit scharfer Pilz- Tomatensoße	29	Russischer Kartoffelauflauf	46
Gaisburger Marsch	30	Sizilianische Caponata	47
Gefüllte Dillpfannkuchen	31	Spinat-Serviettenknödel	48
Gefülltes Gemüse	32	Südfranzösischer Reisauflauf	49
Gemüsecurry mit Schafskäse	33	Lachstagiatelle mit Paprika und Shrimps	50
Gemüselasagne	34	Tessiner Tomatenrisotto	51
Gemüse-Quark-Frikadellen	35	Toskanisches Wildschweinragout	
Griechischer Spinatauflauf	36	süßsauer	52
Horsts Fischschaschlik	37	Ungarisches Letscho	53
Kartoffel-Quark-Nudeln	38	Zander italienische Art auf Rucola	54
Krautnudeln	39		
Lachsfilet auf Linsengemüse	40		

Desserts & Kuchen

Erdbeer-Quarknocken	55	Kaiserschmarrn	58
Holderkuchen	56	Ricottakuchen	59
Joghurt-Mohn-Creme mit Erdbeersauce	57	Zitronen-Buttermilch-Mousse	60

Reich an Folsäure

Ackersalat mit Entenbrust



Eine Vorspeise für den Herbst oder Winter, die sich auch sehr gut für Gäste eignet. Rote Bete, Orangen und Nüsse liefern reichlich Vitamine. Mit Folsäure, Kalium, Eisen und Vitamin B punktet die Rote-Bete-Knolle. Verantwortlich für die rote Farbe der Knolle ist das Glykosid Betain, ein sekundärer Pflanzenstoff. Betain wird auch als Farbstoff bei Lebensmitteln eingesetzt (E 162). Orangen sind hervorragende Vitamin-C-Lieferanten. 100 g des Fruchtfleisches enthalten ca. 50 mg Vitamin C. Versuchen Sie in Ihrer Nähe einen Obsthändler zu finden, der Orangen direkt aus Sizilien bezieht. Diese Früchte dürfen am Baum reifen und sind nicht mit chemischen Mitteln und Wachs behandelt. Der Geschmack ist unübertrefflich!

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Ackersalat (Feldsalat)
- 2 Entenbrüste
- 2 EL Öl zum Anbraten
- 1 Orange
- 2 gekochte Rote-Bete-Knollen
- einige Walnüsse
- 8 EL Olivenöl
- 8 EL Himbeer- oder Pfirsichessig
- 1 TL Senf
- Pfeffer, Salz

Zubereitung:

- Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
- Die Haut der Entenbrüste kreuzweise einschneiden.
- Öl in einem backofenfesten Topf erhitzen.
- Die Entenbrüste erst 4 Minuten auf der Hautseite anbraten, wenden und noch kurz auf der anderen Seite braten.
- Dann den Topf in den Backofen schieben. Noch 15–18 Minuten im Ofen garen.
- Inzwischen den Ackersalat putzen und die Orangen filetieren.
- Die Rote Bete in Würfel schneiden und die Walnüsse halbieren oder klein hacken.
- Aus 8 EL Olivenöl, 4 EL Essig, 1 TL Senf, Salz und Pfeffer das Salatdressing anrühren.
- Den Ackersalat mit den Rote-Bete-Würfeln mischen und mit dem Dressing anmachen und die Nüsse darüber streuen.
- Die Entenbrust in Scheiben schneiden und mit den Orangenfilets auf einen Teller geben.
- Die Entenbrust mit dem restlichen Essig übergießen.

Reich an ungesättigten Fettsäuren

Avocado-Edelpilzcreme



Die Avocados, die bei uns angeboten werden, sind vor allem die Sorten „Hass“ und „Fuerte“. Sie kommen aus Südafrika, Israel, Mexiko, Nord- und Zentralamerika oder aus Spanien. Die Avocado enthält bis zu 30 % Fett, allerdings sind 75 % davon ungesättigte Fettsäuren. Die Avocado ist außerdem reich an vielen wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen, u. a. Vitamin A und B. Auch ihr Kaliumgehalt ist mit 487 mg pro 100 g beachtlich. Es gibt also viele Gründe, diese tolle Frucht als Brotaufstrich oder für einen gesunden Dip zu verwenden. Wenn Sie nicht die ganze Creme verbrauchen, sollten Sie diese luftdicht verschlossen im Kühlschrank aufbewahren und die Oberschicht noch einmal mit Zitronensaft beträufeln, sonst verfärbt sich die Creme bräunlich.

Zutaten für 3–4 Personen:

- 1 reife Avocado
- 1 EL Zitronensaft
- 100 g milder Edelpilzkäse
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Die Avocado schälen, in kleine Stücke schneiden und sofort mit dem Zitronensaft beträufeln.
- Zusammen mit dem Edelpilzkäse mit dem Pürierstab pürieren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Reich an Flavonoiden

Braten-Carpaccio



Haben Sie nicht immer Lust auf etwas Warmes zum Essen? Vielleicht haben Sie noch Reste vom Sonntagsbraten übrig? Dann verwandeln Sie diese Bratenreste doch zu einem leckeren, gesunden Abendessen! Gegarten Schweinebraten können Sie aber auch in Metzgereien kaufen. Die weiteren Zutaten rechtfertigen das Attribut „gesund“ bei diesem Rezept. Schon im Mittelalter wurden Himbeeren in Klostersgärten als Heilpflanze angebaut. Himbeeren erhalten Sie das ganze Jahr in guter Qualität tiefgefroren. Ihre Farbe erhalten Himbeeren von sekundären Pflanzenstoffen, den Flavonoiden, die zu den Polyphenolen gehören. Hervorzuheben sind hier die Anthocyane, die eine antioxidative Wirkung haben.

Die Bleichsellerie, auch Staudensellerie genannt, konnte man ebenfalls in Klostersgärten finden. Ursprünglich stammt sie aus dem Mittelmeerraum.

Zutaten für 2 Personen:

- 200 g Schweinebraten, gegart
- 2 Stangen Bleichsellerie
- 50 g Rucola
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamicoessig
- ½ TL Senf
- Salz, Pfeffer
- 50 g Parmesan am Stück
- 100 g Himbeeren

Zubereitung:

- Den gegarten Schweinebraten in dünnen Scheiben auf einer Platte auslegen.
- Die Stangen der Bleichsellerie waschen und in sehr kleine Würfel schneiden.
- Den Rucola putzen und waschen.
- Die Selleriewürfel und den Rucola auf den Bratenscheiben verteilen.
- Aus dem Olivenöl, dem Balsamicoessig, dem Senf, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren und diese über die angerichtete Platte verteilen.
- Den Parmesan darüber hobeln.
- Die Himbeeren auf der Platte verteilen.

Reich an Bitterstoff Intybin

Chicorée-Orangen-Apfel-Salat



Chicorée stammt von der wilden Zichorie ab. Diese Wurzel wird heute noch geröstet und zu Kaffeeersatz verarbeitet. Chicorée kann im Winter unser Salatdefizit hervorragend ausgleichen. Sein Bitterstoff Intybin soll gut für Leber, Galle und Darmflora sein. Die neueren Züchtungen sind nicht mehr ganz so bitter wie das ursprüngliche Gemüse.

Chicorée ist reich an Vitamin C und B-Vitaminen. Sein Inulin- und Kaliumgehalt regt die Verdauung und den Stoffwechsel an. Der bittere Geschmack des Chicorées kann durch die Verwendung von Milchprodukten bei den Rezepten gemildert werden. Hier wird die Salatsoße aus saurer Sahne zubereitet.

Die Orange und der Apfel sorgen für fruchtige Frische und weitere Vitamine.