



Günstig und lecker
durch die Woche

Symbole kurz erklärt



Nachhaltigkeit



Geld sparen



Alternativen



Zeit sparen



Gesundheit

Vorwort

Liebe Familien,

in dieser Broschüre findet ihr viele gesunde und leckere Rezepte, die einfach, schnell und kostengünstig zu Hause zubereitet werden können.

Wir haben bei der Rezeptentwicklung darauf geachtet, dass die Rezepte gut in den Alltag passen und einzelne Zutaten je nach Geschmack, Budget und Vorrat ausgetauscht werden können. Um Kosten, Zeit und Platz in der Küche zu sparen, werden viele Zutaten in mehreren Rezepten verwendet.

Besonders beim Essen kann sich schnell Routine einschleichen. Unsere Rezepte laden dazu ein, Gewohnheiten aufzubrechen und neue Lebensmittel und Gerichte auszuprobieren, zu variieren und vor allem zu genießen.

Neben den Rezepten findet ihr viele spannende Informationen zum Thema Einkauf, Zubereitung und Lebensmittelverwertung, sowie Anregungen und praktische Tipps für eine nachhaltigere Lebensweise im Alltag.

Alle Rezepte in dieser Broschüre sind im Projekt **„Geprüfte IN FORM-Rezepte“** entstanden. Das vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft geförderte Projekt zeichnet zusammen mit IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung – und der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) leckere und gesunde Gerichte und Rezepte mit dem Logo „Empfohlen von IN FORM in Kooperation mit der DGE“ aus. Das Logo bietet schnelle Orientierung, um gesunde Rezepte auf einen Blick zu erkennen.

Unsere Kriterien für die Rezeptprüfung sind eng mit den Empfehlungen der DGE für eine vollwertige Ernährung abgestimmt. Damit könnt ihr sicher sein, dass die von uns ausgezeichneten Rezepte nicht nur gut schmecken, sondern auch in puncto Zutaten und Zubereitung überzeugen.

In diesem Sinne - Viel Freude beim Kochen und kommt gesund und lecker durch die Woche!

Welche Anforderungen
Geprüfte INFORM-
Rezepte erfüllen müssen,
findet ihr online unter

www.inform-rezepte.de



SUPERMARKT

REGIONALES
GEMÜSE



Gemüse das gerade Saison hat, ist häufig preiswert und hat eine gute Umweltbilanz.

Der Wochenmarkt ist eine tolle Einkaufsmöglichkeit für frisches Gemüse direkt aus der Umgebung.



Bei kurzen Wegen kann das Auto stehen bleiben.



Eigene Taschen oder Beutel mitnehmen ist praktisch und vermeidet Müll.



Vom Einkauf zum Esstisch

Auf dem Markt können Einkaufsmengen passend ausgewählt werden. Bonuspunkt: Weniger Reste, keine Verpackungen.



Das meiste Obst, aber auch Gemüsesorten wie Tomaten oder Paprika fühlen sich bei Raumtemperatur wohler als im Kühlschrank.

Kartoffeln und Zwiebeln bevorzugen einen dunklen, kühlen Ort.



Gemüsesuppe mit Pfannkuchenstreifen



Ihr könnt den Pfannkuchenteig auch gut **vorbereiten** und im Kühlschrank ruhen lassen.

Zutaten für 4 Portionen

Für die Pfannkuchen

100 g Weizenmehl (Typ 405)

100 g Weizenvollkornmehl

200 ml Milch (1,5 % Fett)

200 ml Mineralwasser mit Kohlensäure

2 Eier

Jodsalz mit Fluorid

1 EL Rapsöl

Für die Suppe

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

800 g gemischtes Gemüse

(z. B. Brokkoli, Möhren, Spinat, Lauch, Sellerie, Rosenkohl, Blumenkohl, ...)

300 g Kartoffeln

1 EL Rapsöl

1,2 l Gemüsebrühe

Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer

Muskat

Zubereitung

- 1 Mehle in eine Schüssel geben. Milch, Wasser, Eier und eine Prise Jodsalz dazugeben und zu einem glatten Teig vermischen.
- 2 Öl in eine beschichtete Pfanne geben und nach und nach den Teig ausbacken.
- 3 Währendessen Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
- 4 Gemüse und Kartoffeln putzen (Wurzelgemüse schälen) und in mundgerechte Stücke schneiden.
- 5 Rapsöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch hinzugeben und glasig dünsten. Kartoffeln und Möhren zugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen und 5 Minuten köcheln. Restliches Gemüse hinzugeben und 8 Minuten köcheln lassen. Mit Jodsalz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- 6 Pfannkuchen aufrollen und in Streifen schneiden, sodass eine Schneckenform entsteht. Die Suppe auf Teller verteilen, die Pfannkuchenröllchen in die Suppe geben und zusammen genießen.



Die Suppe kann mit **verschiedenen Gemüsesorten den Jahreszeiten angepasst werden**. In Herbst und Winter passen Gemüsesorten wie Pastinaken, Kürbis, Lauch oder Wirsing gut zusammen. Im Frühling lassen sich Erbsen, Bärlauch, Kohlrabi und Möhren gut kombinieren. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!



Während dem Kochen den **Topfdeckel aufsetzen** spart Energie, Kosten und Zeit.



Diese Suppe eignet sich wunderbar zur **Verwertung von Gemüseresten im Kühlschrank**. Gemüsesorten wie Brokkoli, Spinat, Erbsen, Blumen- oder Rosenkohl können auch als Tiefkühlvariante verwendet werden.





Den Dip könnt ihr **am nächsten Tag verwerten**, wenn etwas übrigbleibt, z. B. aufs Brot, zu Rohkost oder als Salatdressing unter Hinzugabe von etwas Wasser.

Bunte Gemüsepommes mit orientalischem Quarkdip

Zutaten für 4 Portionen

Ofengemüse

8 mittelgroße Kartoffeln
4 Karotten
2 Zucchini
250 g Pastinaken
2 EL Rapsöl
Jodsalz mit Fluorid

Dip

250 g Quark (20 % Fett)
250 g Joghurt (3,5 % Fett)
1 TL Honig
1 TL Zitronensaft
1 TL Currypulver
Jodsalz mit Fluorid
Pfeffer

Zubereitung

- 1 Kartoffeln, Karotten und Pastinaken schälen. Danach zusammen mit Zucchini gut waschen und in fingerdicke Stifte schneiden.
- 2 Alles mit Öl und etwas Jodsalz gut in einer Schüssel mischen.
- 3 Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen und Kartoffeln und Gemüse darauf verteilen.
- 4 Bei 180 °C etwa 45 Minuten Umluft im Ofen backen (Bleche nach der Hälfte der Zeit einmal tauschen).
- 5 Für den Dip Quark, Joghurt, Honig und Zitronensaft gut mischen, Currypulver hinzugeben und mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken.



Kartoffeln sind **günstig und enthalten jede Menge Ballaststoffe, Eiweiß, Vitamin C, B-Vitamine und Kalium**. Am besten lagert ihr Kartoffeln an einem dunklen und kühlen Ort und schneidet grüne Stellen großzügig bei der Zubereitung ab.



Seid **kreativ** und wählt das Gemüse für die Gemüsepommes sowie Kräuter und Gewürze ganz **nach eurem Geschmack** aus. Gemüse, das gerade Saison hat, ist häufig preiswert und hat eine gute Umweltbilanz, da Energie – z. B. für den Anbau im Gewächshaus oder die Lagerung – eingespart werden kann.



Gemüse mit Macken und Flecken, versorgt euch trotzdem gut mit **Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen**. Ihr könnt es wunderbar für Ofenpommes oder die Linsen-Bolognese verwerten. Nach der Zubereitung fallen die Macken gar nicht mehr auf.





Um die **Garzeit der Linsen zu verkürzen**, könnt ihr sie über Nacht in der dreifachen Menge Wasser einweichen und am nächsten Tag in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen.

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Packung Suppengrün (frisch oder TK)
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL Tomatenmark
- 2 Dosen gestückelte Tomaten
- 100 g rote Linsen, getrocknet
- 250 g Nudeln
- 250 g Vollkorn-Nudeln
- Jodsalz mit Fluorid
- Pfeffer (optional: Oregano)
- 1 EL Zitronensaft (optional: 4 EL Hartkäse)



Linsen sind eine tolle Alternative zu Hackfleisch. Sie sind **günstig** und geben der Bolognese eine sämige Konsistenz. Zudem sind sie **lange haltbar** und daher perfekt für die Vorratshaltung geeignet. Linsen sättigen dank ihres **hohen Eiweiß- und Ballaststoffgehalts** schnell und können prima für Pürees, Brotaufstriche, Saucen, als Salatbeilage oder für Currygerichte genutzt werden.



Ihr könnt auch die doppelte Menge an Linsen-Bolognese zubereiten, die **Reste einfrieren** und bei Bedarf erhitzen.



Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die **Vollkornvariante die beste Wahl für eure Gesundheit**. Wenn Nudeln zusammen mit Vollkornnudeln verwendet werden, ist der Vollkorngeschmack weniger intensiv und ihr könnt trotzdem die Vorteile des Vollkorns nutzen, wie ein **Längeres Sättigungsgefühl und ein höherer Nährstoffgehalt**.

Nudeln mit Linsen-Bolognese

Zubereitung

- 1 Suppengrün und Zwiebeln waschen, putzen und anschließend in kleine Würfel schneiden.
- 2 Öl in einem großen Topf erhitzen und Tomatenmark darin 2 Minuten unter ständigem Rühren anrösten.
- 3 Suppengrün und Zwiebeln hinzugeben und für weitere 10 Minuten bei mittelhoher Hitze unter häufigem Rühren anbraten.
- 4 Mit Dosentomaten ablöschen und aufkochen lassen. Linsen und etwa 200 ml Wasser hinzugeben und alles ca. 25 Minuten köcheln lassen.
- 5 Währenddessen Nudeln in leicht gesalzenem Wasser bissfest kochen.
- 6 Zum Schluss Linsen-Bolognese mit Jodsalz, Pfeffer, Oregano und Zitronensaft abschmecken.
- 7 Nudeln auf Teller verteilen, Linsen-Bolognese darüber geben und mit Hartkäse bestreuen.





Bleiben Pizzareste übrig, können diese am **nächsten Tag einfach in einer Pfanne** mit Deckel knusprig aufgewärmt werden.



Pizza eignet sich hervorragend, um **Reste der vergangenen Tage** zu verwenden. Einfach übriges Gemüse auf der Pizza verteilen und mit **frischen, saisonalen Komponenten** ergänzen. So könnt ihr den Geschmack der Pizza variieren.

Gemüse-Pizza

Zutaten für 4 Portionen

Für den Teig

250 g Weizenvollkornmehl
250 g Weizenmehl (Typ 405)
1 Päckchen Trockenhefe (à 7 g)
Jodsalz mit Fluorid
250 ml Wasser (lauwarm)
1 EL Rapsöl

Für die Tomatensauce

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Dose passierte oder gestückelte Tomaten (ca. 400 g)
Jodsalz mit Fluorid
Pfeffer
Oregano

Für den Belag

2 Paprika
2 Gemüsezwiebeln
250 g Mais (Dose)
250 g Brokkoli (frisch oder TK)
150 g Gouda, gerieben

Zubereitung

- 1 Mehle mit Trockenhefe und etwas Jodsalz vermischen. Anschließend lauwarmes Wasser und Öl hinzugeben und zu einem glatten Teig kneten.
- 2 Teig mit einem sauberen Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 1,5 Stunde gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.
- 3 Paprika waschen und mit Gemüsezwiebeln in feine Streifen schneiden, Mais abtropfen lassen, Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen.
- 4 Für die Tomatensauce Zwiebel und Knoblauch schälen, klein schneiden, kurz in einem Topf andünsten und mit Dosentomaten ablöschen. Mit etwas Jodsalz, Pfeffer und Oregano würzen und einige Minuten köcheln lassen.
- 5 Teig in zwei etwa gleich große Teile aufteilen. Etwas Mehl auf der Arbeitsfläche verteilen, den Teig darauflegen und mit Hilfe eines Nudelholzes jeweils ausrollen. Die ausgerollten Teige auf die mit Backpapier ausgelegten Backbleche legen.
- 6 Nun kann belegt werden: Zunächst die gewürzte Tomatensoße auf den Pizzen verteilen und mit dem geriebenen Käse garnieren. Anschließend Mais, Brokkoli, Paprika und Gemüsezwiebeln gleichmäßig auf beide Pizzen verteilen.
- 7 Im vorgeheizten Backofen bei etwa 200 °C (Ober-/Unterhitze) die Pizzen nacheinander für ca. 15 Minuten goldbraun backen.



Im Vergleich zu frischer Hefe ist Trockenhefe **Länger haltbar, meist günstiger und einfacher in der Verarbeitung**. Ein Tütchen Trockenhefe entspricht dabei einem halben Würfel frische Hefe.



Wenn ihr den **Käse direkt auf die Tomatensoße** gebt und erst danach den Belag verteilt, bleibt der Pizzaboden knuspriger.





Falls noch Obströster übrig bleiben, könnt ihr sie **am nächsten Tag auf Pfannkuchen, Waffeln oder mit Quark** servieren.

Milchreis mit Obströster

Zutaten für 4 Portionen

500 g Obst nach Wahl
(z. B. Äpfel und Zwetschgen)
1 Liter Milch (1,5 % Fett)
1 Prise Jodsalz mit Fluorid
250 g Milchreis
2 EL Butter
2 EL Honig (flüssig)
Zimt

Zubereitung

- 1 Obst waschen, gegebenenfalls Kerne entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- 2 Milch mit Jodsalz in einem Topf vorsichtig zum Kochen bringen.
- 3 Milchreis langsam einrühren und unter Rühren kurz aufkochen lassen. Anschließend bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten lang köcheln.
- 4 Herd ausschalten und Milchreis 30 Minuten bei geschlossenem Deckel quellen lassen. Zum Schluss nach Belieben etwas Zimt einrühren.
- 5 Währenddessen Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen, Honig einrühren und Obst hinzugeben. Ca. 5 Minuten in der Butter-Honig-Mischung dünsten und zum Schluss nach Belieben mit etwas Zimt bestreuen.
- 6 Milchreis auf Tellern anrichten und Obst auf Milchreis verteilen.



Alternativ zu den Obströstern könnt ihr auch **Obstmark** im Supermarkt einkaufen. Im Gegensatz zu gekauftem Mus ist es nicht gesüßt und schont somit die Zähne.



Beim Obstmus können verschiedene Obstsorten gemischt werden. So könnt ihr **mögliche Reste aufbrauchen** und auf **saisonales und regionales Obst** zurückgreifen.



Kauft bewusst ein. Überprüft vor dem Einkauf euren Vorratsschrank und notiert euch auf einem Einkaufszettel, welche Lebensmittel ihr benötigt.



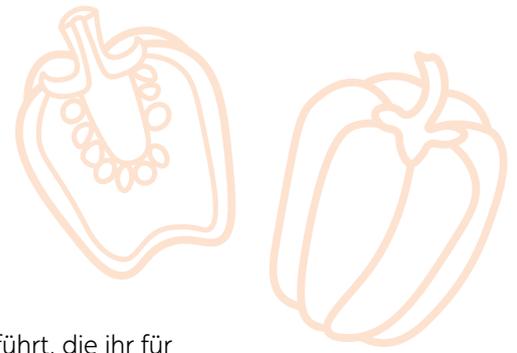
Vorratskammer

Die folgenden Lebensmittel können gut zu Hause als Basics bevorratet werden. Aus ihnen lassen sich schnell gesunde Gerichte zubereiten.

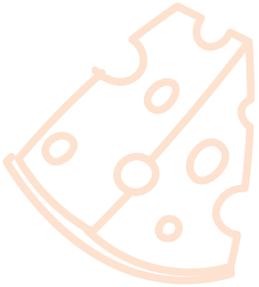
- › Backpulver
- › Essig
- › Gemüsebrühe
- › Getrocknete oder tiefgefrorene Kräuter (z. B. Oregano, Thymian)
- › Gewürze (z. B. Currypulver, Kreuzkümmel, Kurkuma, Muskat, Paprikapulver, Zimt)
- › Hülsenfrüchte (z. B. Kichererbsen, Linsen)
- › Jodsalz mit Fluorid
- › Kartoffeln
- › Knoblauch
- › Milch oder Milchalternative (z. B. Haferdrink)
- › Nüsse (z. B. Haselnüsse, Walnüsse)
- › Passierte oder gestückelte Tomaten
- › Pfeffer
- › Rapsöl
- › Senf
- › Tomatenmark
- › Trockenfrüchte (z. B. Rosinen)
- › Trockenhefe
- › Vollkorngetreideprodukte (Mehl, Nudeln, Hirse, Haferflocken, ...)
- › Zitronensaft
- › Zwiebeln



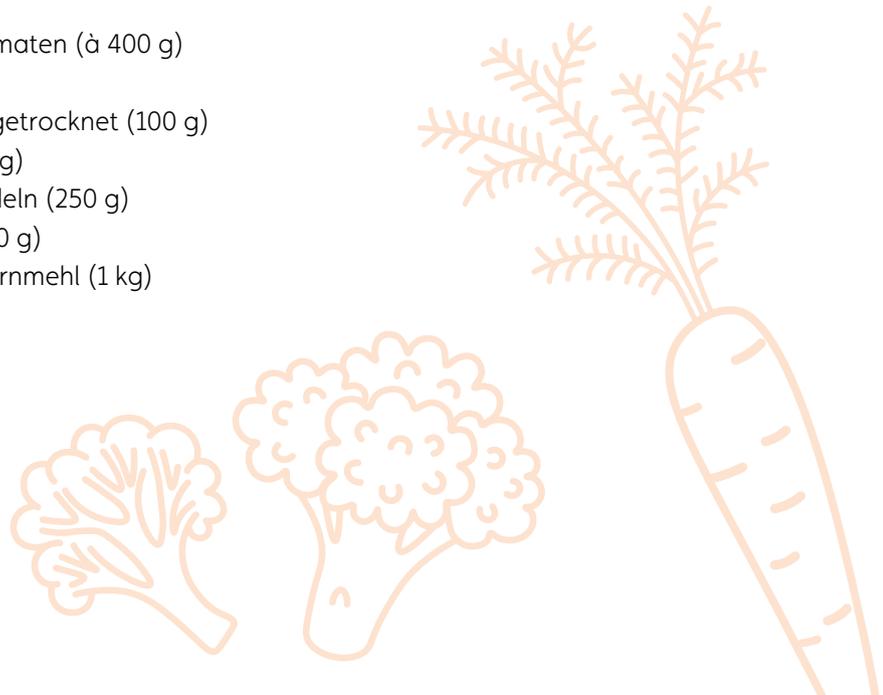
Einkaufsliste



Auf der folgenden Liste sind weitere Lebensmittel aufgeführt, die ihr für das Nachkochen der fünf Rezepte benötigt.



- › 1 Packung Suppengrün
- › 1 kg Kartoffeln
- › 2 Gemüsezwiebeln
- › 250 g Brokkoli
- › 2 Paprika
- › 4 Karotten
- › 2 Zucchini
- › 250 g Pastinaken
- › 500 g Obst nach Wahl (z. B. Äpfel und Zwetschgen)
- › 2 Birnen
- › 4 Äpfel
- › 3 Dosen gestückelte Tomaten (à 400 g)
- › 1 Dose Mais (250 g)
- › 1 Packung rote Linsen, getrocknet (100 g)
- › 1 Packung Nudeln (250 g)
- › 1 Packung Vollkorn-Nudeln (250 g)
- › 1 Packung Milchreis (250 g)
- › 1 Packung Weizenvollkornmehl (1 kg)
- › 1 Packung Weizenmehl, Typ 405 (1 kg)
- › 1 Flasche Mineralwasser mit Kohlensäure
- › 6 Eier
- › 2 Liter Milch (1,5 % Fett)
- › 250 g Quark (20 % Fett)
- › 250 g Joghurt (3,5 % Fett)
- › 150 g Gouda, gerieben
- › (Optional: Hartkäse)



Impressum

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.

Herausgeberin

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)
Godesberger Allee 136
53175 Bonn
www.dge.de

Konzeption, Text und Redaktion

Philine Lenz, Fee Liedtke, Shirin Shafiei-Saber
und Nimet Gültekin
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Referat Fachmedien und Sektionskoordination

Geprüfte IN FORM-Rezepte

Projektleitung: Dr. Maïke Gutmann, Klaus Schäbethyl
www.inform-rezepte.de

Rezepte und Nährwertberechnung

Philine Lenz

Grafische Gestaltung, Layout und Satz

frischeminze Grafik & Webdesign GbR

Bildnachweis

Rezepte & Küchenutensilien: Kai Schwabe
Illustrationen Lebensmittel: baksiabat/Adobe Stock

Nachdruck – auch auszugsweise – sowie jede Form der Vervielfältigung oder die Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung durch den Hersteller gestattet. Die Inhalte sind von der DGE sorgfältig geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden.

Copyright © DGE Bonn, 12/2022, 1. Auflage
Art-Nr. 510031



Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Über IN FORM

IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung.

Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern.

Weitere Informationen unter: www.in-form.de

