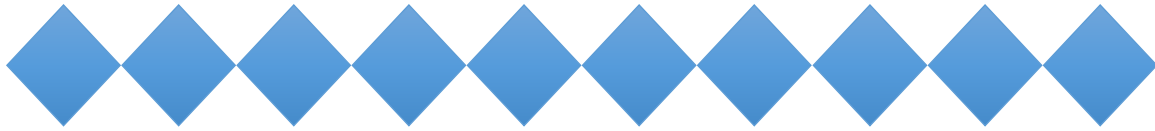


FIT FOR THE FUTURE

Das perfekte Kochbuch
um fit für die Zukunft zu
werden!

ERASMUS PROJEKT

Selin & Dina



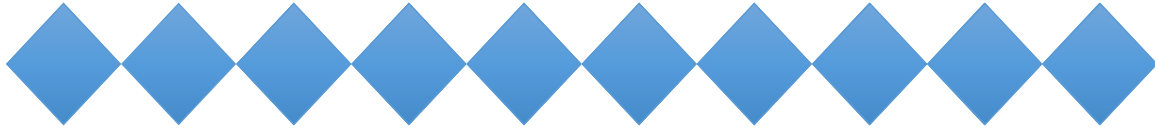
Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Gemüse-Lasagne	3
Penne con Pesto	5
Tagliatelle in einer Tomaten-Mozzarella-Sauce	7
Gnocchi Grundrezept	9
Gnocchi al arrabbiata	11
Vollkorn-Pizza	13
Vollkorn-Toastbrot	15
Gemüsesuppe	17
Antipasti	19
Bruschetta	21
Tiramisu	23
Gesunde Blaubeer-Pancakes	25
Alternativen zu herkömmlichem Zucker	27
Alternativen zu Weizenmehl	28

Gefördert durch



Erasmus+
Schulbildung



Vorwort

Du fragst dich bestimmt, wie dir dieses Kochbuch helfen soll, fit für die Zukunft zu werden. Hier haben wir die Antwort für dich!

Wir sind zwei Schülerinnen des Gymnasiums Rheinkamp und wir haben am Anfang des Schuljahres die Aufgabe bekommen ein Kochbuch zu entwerfen, welches gesunde Rezepte beinhalten soll.

Genauso wie wir uns am Anfang gefragt haben, fragt ihr euch bestimmt auch was gesunde Ernährung überhaupt ist und wie man gesund überhaupt definiert.

Zunächst ist klarzustellen, dass es nicht die eine Definition für gesund gibt und jeder eine andere Ansichtswiese hat, was gesund bedeutet.

Dieses Kochbuch beinhaltet Rezepte, die wir für gesund halten. Wir haben versucht jedes Rezept so zu gestalten, dass es jeder individuell verändern kann.

Wir haben drauf geachtet, dass alle Rezepte nährstoffreich sind. Wir haben bestimmte Lebensmittel so ersetzt, dass mehr Ballaststoffe, Proteine, ungesättigte Fettsäuren und langkettige Kohlenhydrate vorhanden sind.

Dieses Kochbuch soll euch nicht über gesunde Ernährung belehren, jedoch hoffen wir, dass wir euch damit einen Ansporn geben können, dass ihr euch mehr mit dem Thema Gesundheit auseinandersetzt.

Dann stellt sich nun auch die Frage, warum es wichtig ist, dass wir uns gesund ernähren. Eine gesunde Ernährung sorgt auch für einen gesunden Lebensstil, denn du bist ja bekanntlich, was du isst. Durch die gesunde Ernährung tust du nicht nur deinem Äußeren was Gutes, sondern auch deinem Inneren.

Du wirst selber merken, wie sich dadurch dein Wohlbefinden verbessert und deine Motivation etwas zu tun steigt.

Lass dich auf diese Reise ein, deinen Körper besser kennenzulernen und denk an dein Ziel FIT FOR THE FUTURE zu sein.

Wir wünschen euch viel Spaß auf eurer kulinarischen Reise!

Gemüse-Lasagne





Zutaten

- 1 kleine Paprika
- 1 rote Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Aubergine
- 2 TL Öl
- Gewürze (Salz, Pfeffer, etc.)
- 1 Dose (425 ml) gehackte Tomaten
- 9 Lasagne Platten
- Mozzarella zum Überbacken

Zubereitung

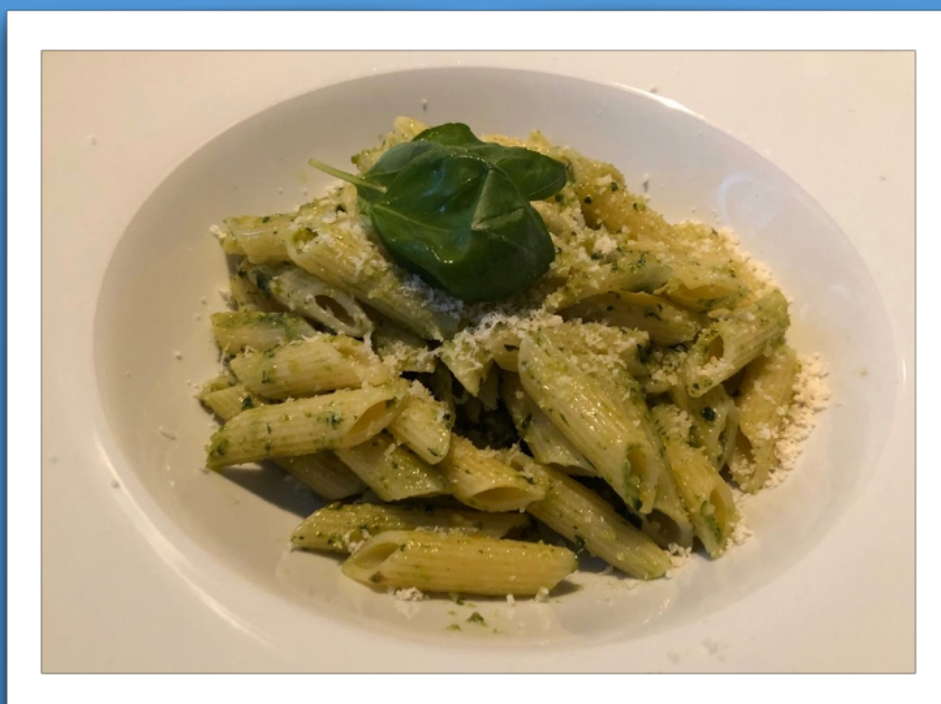
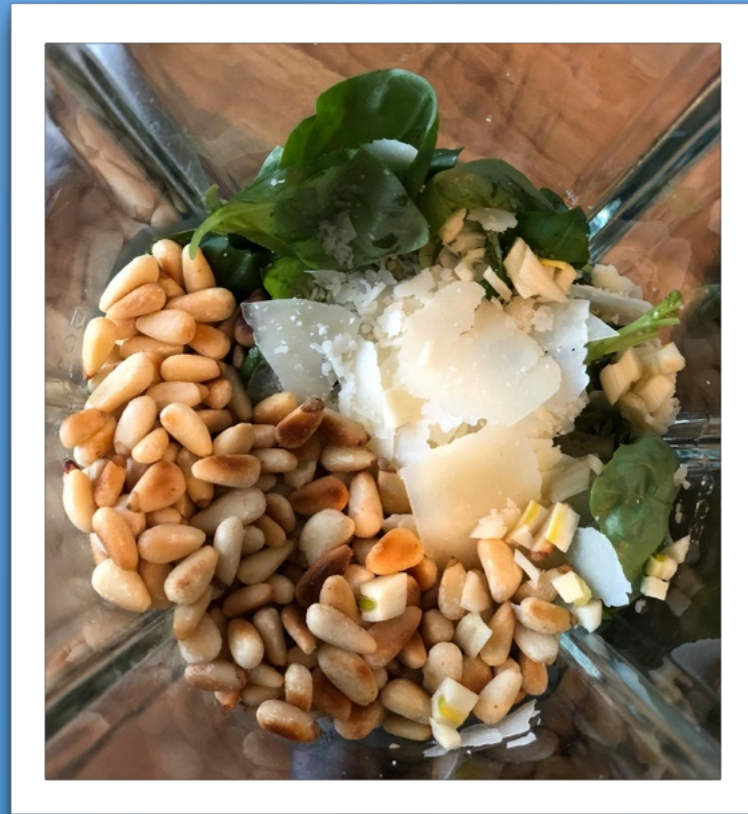
Heize den Ofen zuerst auf 200 Grad vor. Schneide nun die Zwiebel und das restliche Gemüse in kleine Würfel. Anschließend gibst du das Öl in eine Pfanne und brätst die Zwiebeln glasig an. Danach gibst du das restliche Gemüse dazu und brätst es mit an. Nachdem alles angebraten ist, werden die gehackten Tomaten dazugegeben und nach deinem Belieben gewürzt.

Sobald du alles vorbereitet hast, schichtest du abwechselnd die Sauce und die Lasagne Platten in einer Auflaufform.

Zuletzt verteilst du dann den Mozzarella oben drauf und gibst das Ganze für ca. 30min in den Ofen.

Dies ist die beste Mahlzeit für eine ausgewogene Ernährung, da es lecker und gesund ist und einen lange satt hält. Es enthält Kohlenhydrate durch die Nudeln, Eiweiß durch den Käse und Ballaststoffe durch das Gemüse.

Penne con Pesto





Zutaten

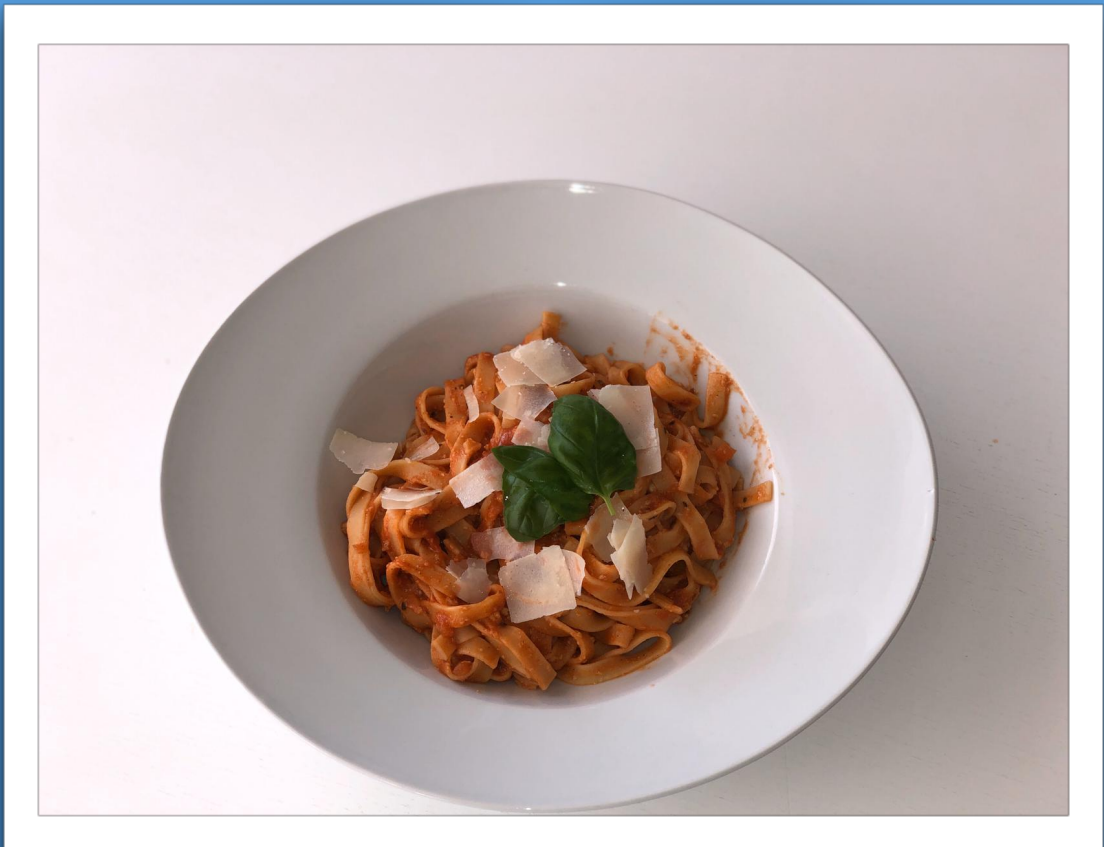
- 1 Handvoll Pinienkerne
- 1 Handvoll Parmesan
- 1-2 Knoblauchzehen
- etwas Salz
- 1 Topf Basilikum
- Olivenöl
- 250 g Penne

Das Pesto ist ein Muss in der italienischen Küche. Man kann es gut mit Nudeln kombinieren. Es schmeckt frisch und man kann nie genug davon haben.

Zubereitung

Zuerst bereitest du das Pesto vor. Du gibst zunächst die Pinienkerne in eine Pfanne und röstest diese leicht. Daraufhin schälst du den Knoblauch und würfelst diesen in grobe Würfel. Wenn du dies getan hast, kommen alle Zutaten in den Mixer. Zwischendurch immer abschmecken, ob etwas fehlt. Wenn das Pesto also zu einer einheitlichen Paste geworden ist, kannst du das Pesto entweder in ein Einmachglas geben oder wie hier für die Penne benutzen. Für die Penne füllst du einen Topf mit Wasser, gibst Salz hinzu und lässt dies köcheln. Wenn das Wasser am Kochen ist, gibst du die Penne hinzu. Sobald die Penne Al Dente gekocht sind, kannst du diese mit dem Pesto in eine Pfanne geben und sie verrühren. Wenn alle Nudeln von dem Pesto bedeckt sind, kannst du diese in eine Schüssel geben und bei Belieben noch Parmesan darüber streuen.

Tagliatelle in einer Tomaten-Mozzarella- Sauce





Zutaten

- 350 g Tagliatelle
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Zwiebel
- 350 ml passierte Tomaten
- 125 g Mozzarella
- 50 ml Sahne (Hafersahne)
- jeweils 1 TL Basilikum, Thymian und Majoran
- 1 Prise Zucker
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

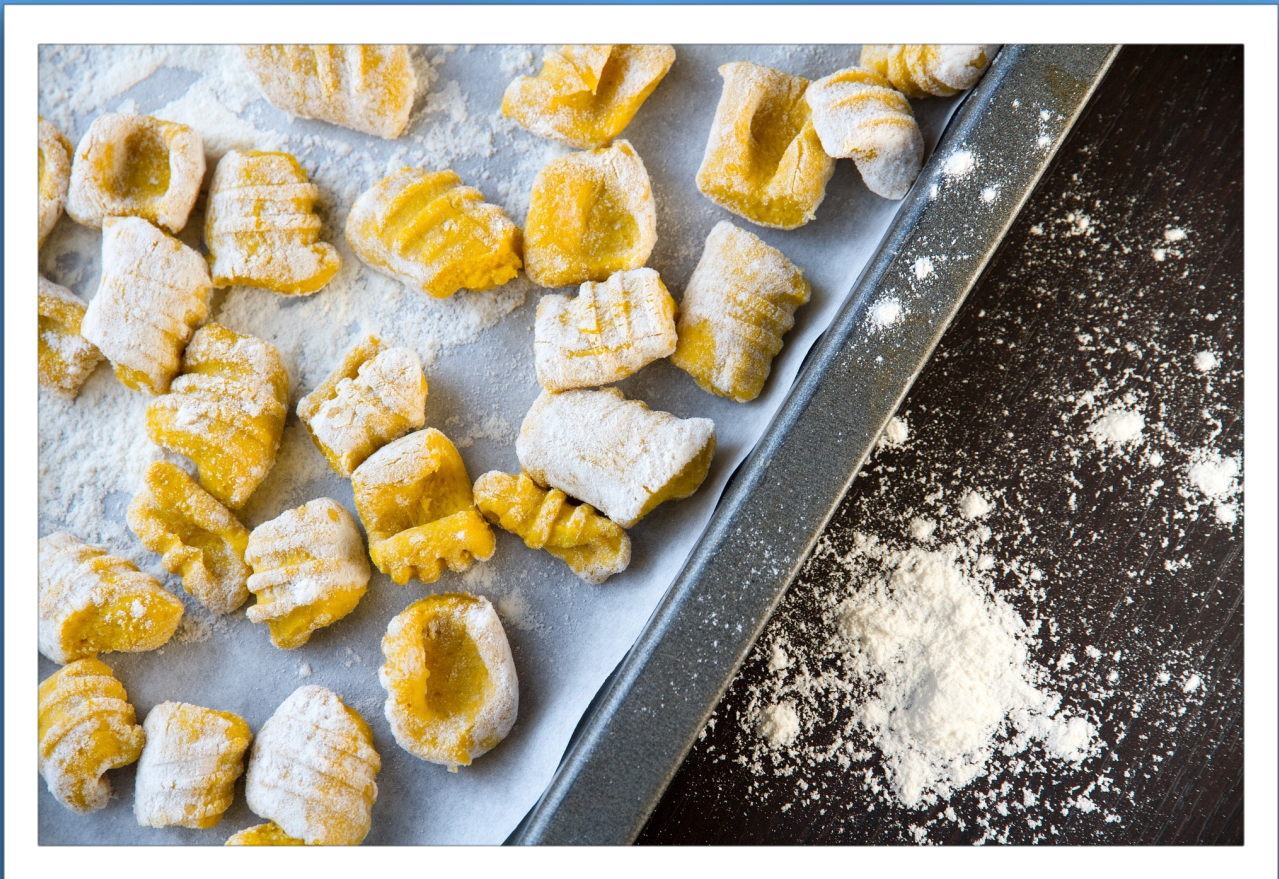
Ein traditionelles italienisches Gericht mit dem typischen Mozzarella Käse. Dieses klassische italienische Rezept muss man mal gegessen haben.

Zubereitung

Zuerst schneidest du die Zwiebel und die Knoblauchzehe in kleine Würfel. Als nächstes erhitzt du etwas Olivenöl in einer Pfanne. Wenn das Olivenöl heiß genug ist, gibst du die Zwiebel und den Knoblauch hinzu. Dies lässt du jetzt solange braten, bis die Zwiebeln glasig aussehen. Wenn dies der Fall ist, gibst du die passierten Tomaten und die Sahne hinzu. Dies musst du jetzt gut durchrühren und kannst die Sauce nach deinem Geschmack würzen und den Zucker hinzufügen. Nachdem du die Sauce gewürzt hast, gibst du den Mozzarella mit hinein. Hast du dies getan, musst die Sauce gut durchrühren und danach für etwa 12 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen. Während die Sauce am Köcheln ist, füllst du einen Topf mit Wasser, gibst Salz hinein und lässt dies kochen.

Wenn das Wasser kocht, gibst du die Tagliatelle in das Wasser und kochst sie Al Dente. Wenn die Nudeln fertig gekocht sind, siebst du sie ab und gibst sie in die Sauce. Zu guter Letzt portionierst du die Nudeln auf einen Teller und kannst, wenn du es magst, noch etwas Parmesan drüber geben.

Gnocchi Grundrezept





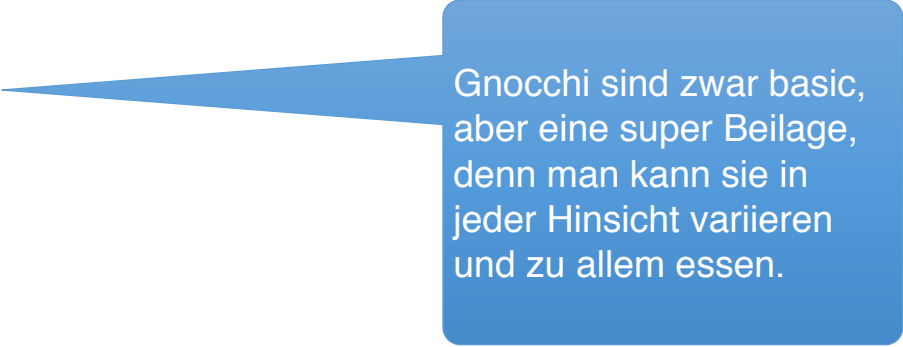
Zutaten

- 1000g Kartoffeln
- 300g Mehl
- 1 Prise Salz
- 1 Ei

Zubereitung

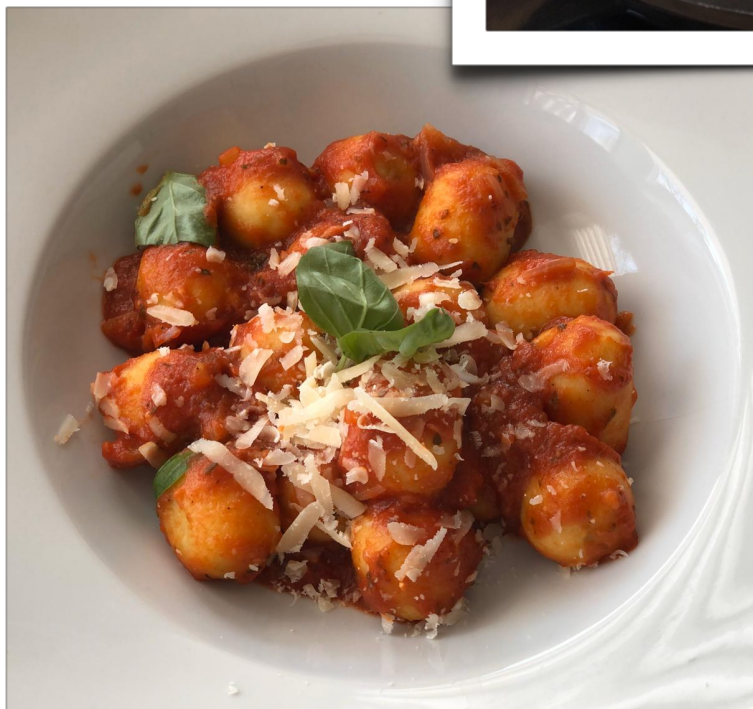
Als erstes gibst du die Kartoffeln in einen großen Topf mit Salzwasser und kochst diese weich. Anschließend lässt du die Kartoffeln ausdampfen. Danach schälst du sie und gibst sie daraufhin durch eine Kartoffelpresse. Danach vermengst du das Mehl, das Ei und das Salz mit den gepressten Kartoffeln und knetest alles zu einem homogenen Teig.

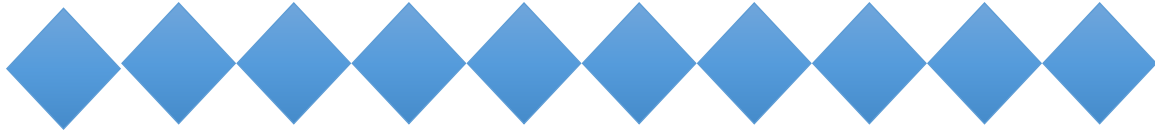
Den Teig teilst du dann auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche in mehrere Stücke und formst diese zu ca. 1,5 cm dicken Strängen. Von den Teigsträngen schneidest du jeweils ca. 1,5 cm breite Stücke ab und diese rollst du über den Rücken einer Gabel um die typischen "Gnocchi-Rillen" zu erhalten. Die geformten Gnocchi gibst du dann in einen Topf mit gekochtem Salzwasser. Sobald die Gnocchi an der Oberfläche schwimmen, sind diese fertig und bereit zum sofortigen servieren.



Gnocchi sind zwar basic, aber eine super Beilage, denn man kann sie in jeder Hinsicht variieren und zu allem essen.

Gnocchi al arrabbiata





Zutaten

- 400 g Gnocchi
- 300 g passierte Tomaten
- Basilikum
- Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Chili
- 50 g Parmesan
- 1 EL Tomatenmark

In diesem Gericht haben wir euch ein Beispiel dazu gegeben, wie ihr die selbstgemachten Gnocchi zubereiten könnt.

Zubereitung

Zunächst schneidest du die Zwiebeln und den Knoblauch in sehr feine kleine Würfel. Als Nächstes erhitzt du etwas Olivenöl in einer Pfanne und brätst die Zwiebel und den Knoblauch bei mittlerer Hitze glasig an. Außerdem kannst du hierbei auch etwas Chili mitdünsten. Wenn die Zwiebeln glasig sind, gibst du das Tomatenmark hinzu und lässt dies kurz mitrösten, bevor du das Ganze mit den passierten Tomaten vermengst. Wenn du die Sauce dann verrührt hast, kannst du sie nach Belieben würzen und bei Bedarf auch Mozzarella hinzugeben. Diese Sauce lässt du jetzt bei mittlerer Hitze kochen und kochst in der Zwischenzeit die Gnocchi. Ob die Gnocchi fertig sind, erkennst du daran, dass sie anfangen nach oben zu schwimmen. Wenn dies der Fall ist, holst du sie raus und gibst sie in die Sauce. So musst du sie Zuletz nur in einen Teller geben und kannst sie anrichten.

Vollkorn-Pizza





Zutaten

Teig

- 250 g Weizenvollkornmehl
- 1,5 TL Trockenbackhefe
- 1 TL Honig
- ½ TL Salz
- 1 EL Olivenöl
- 160 ml lauwarmes Wasser

Belag für 2-3 Stück

- 4 - 5 EL Polpa
- 200 g Käse
- 250 g aufgetauter TK Spinat
- Salz
- Pfeffer

Wir haben uns überlegt wie wir jeden Tag mit gutem Gewissen Pizza essen können. Hier haben wir die Lösung!

Zubereitung

Als erstes setzt du den Vorteig an, dazu vermischt du Wasser, Honig und Hefe in einer Schüssel, danach gibst du die Hälfte des Vollkornmehls dazu und verrührst es gut.

Der Vorteig muss dann für ca. 30min gehen. Nachdem der Vorteig aufgegangen ist gibst du das restliche Mehl, Olivenöl, und Salz dazu und verknetest es zu einem glatten Teig, den Teig solltest du dann für ca. 60min gehen lassen. Nun heizt du den Ofen auf ca. 220 Grad vor. Den aufgegangenen Teig rollst du dann auf einer bemehlten Arbeitsfläche aus, bestreichst ihn mit der Tomaten Sauce, verteilst den Spinat darauf, und bestreust das Ganze mit dem Käse. Die Pizza kommt dann für ca. 13 min in den Ofen und kann danach heiß genossen werden.

Vollkorn- Toastbrot





Zutaten

- 375 g Dinkelvollkornmehl am besten frisch gemahlen
- 20 g Butter + Butter für die Backformen
- 1/2 geh. TL Meersalz
- 250 ml lauwarmes Wasser
- 1/2 Würfel (42 g) frische Bio-Hefe
- 1 EL Mandelmus
- 1 geh. TL Honig

Für einen guten Start in den Tag braucht man auch ein gesundes und vollwertiges Frühstück. Mit diesem Vollkornbrot könnt ihr euch euer perfektes und gesundes Frühstückssandwich selber gestalten.

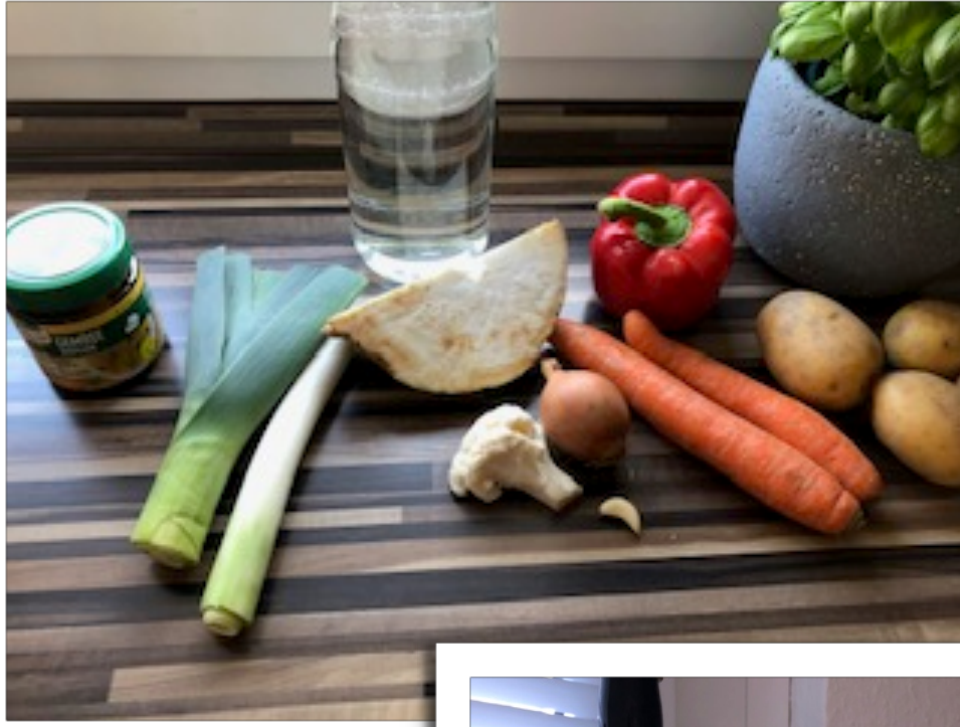
Zubereitung

Zuerst vermischt du das Dinkelvollkornmehl mit dem Salz in einer großen Schüssel.

Anschließend gibst du die Butter in einen kleinen Topf und lässt diese auf dem Herd bei niedrigen Temperaturen schmelzen. Währenddessen gibst du lauwarmes Wasser in einen Mixbecher, krümelst die Hefe hinein und verrührst es gut. Das Mandelmus und den Honig gibst du ebenfalls hinzu. Die Hefe-Honig-Mandelmus-Mischung gibst du zum Vollkornmehl dazu und verknetest es für einige Minuten zu einem Teig. Nach und nach schüttest du die geschmolzene Butter hinzu und verknetest es weiter zu einem elastischen, relativ weichen Teig. Den Teig solltest du in der Schüssel für 1 Stunde an einem warmen Ort abgedeckt gehen lassen, bis sich das Teigvolumen ungefähr verdoppelt hat. In der Zwischenzeit fettest du die Kastenform mit Butter ein. Nach der Gehzeit knetest du den Teig kurz durch und verteilst ihn gleichmäßig in der Kastenform. Mit einem nassen Löffel kannst du die Oberfläche glatt streichen. Der Teig sollte dann in der Kastenform weitere 30 Minuten an einem warmen Ort abgedeckt gehen.

Jetzt heizt du den Backofen auf 175°C Umluft vor. Nach der zweiten Gehzeit gibst du das Toastbrot auf der zweituntersten Schiene in den vorgeheizten Ofen und backst es für 25 Minuten.

Gemüsesuppe





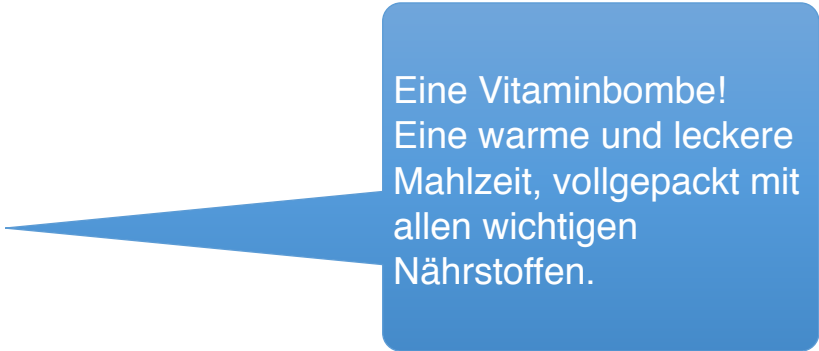
Zutaten

- 1,5 Liter Gemüsebrühe
- 1 Bund Suppengrün (Sellerie, Lauch, Karotte)
- 2 Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 EL gehackter Rosmarin

Zubereitung

Zuerst setzt du die Brühe auf und bringst sie zum Kochen. In der Zwischenzeit putzt du den Lauch und schneidest ihn in dünne Ringe, den Sellerie schälst und wüffelst du fein, die Kartoffeln und Karotten schneidest du in mundgerechte Stücke und den Knoblauch und die Zwiebeln schälst und wüffelst du ebenfalls.

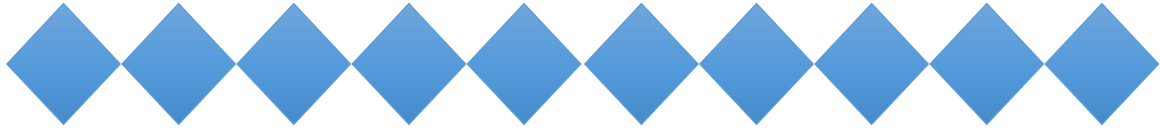
Danach gibst du alle Zutaten in die Brühe und kochst es für 10 Minuten bei mittlerer Hitze. In der Zwischenzeit schneidest du die Zucchini und Paprika in mundgerechte Stücke und gibst sie nach Ablauf der 10 Minuten mit in die Brühe. Das Ganze kochst du für weitere 5-10 Minuten und würzt es mit Salz und Pfeffer.



Eine Vitaminbombe!
Eine warme und leckere
Mahlzeit, vollgepackt mit
allen wichtigen
Nährstoffen.

Antipasti





Zutaten

- 120 ml Olivenöl
- 3 EL Balsamico
- 3 Knoblauchzehen
- 2 TL Oregano getrocknet
- 1 1/2 Handvoll Rosmarin
- 2 Paprika
- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- 150 g Pilze
- 2 Schalotten
- Salz und Pfeffer

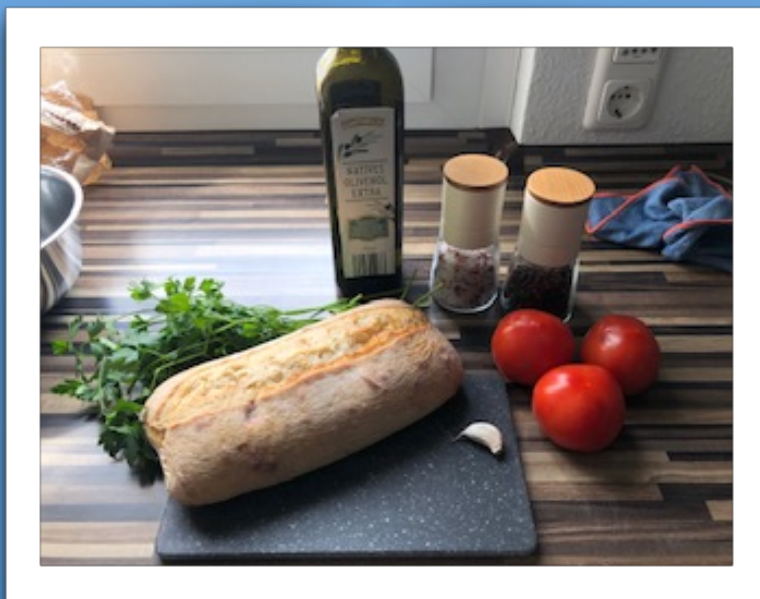
Ihr wollt eure Gäste beeindrucken und wollt ihnen zu dem Hauptgericht noch etwas anderes servieren. Dann sind diese Antipasti die perfekte Lösung.

Zubereitung

Zuerst heizt du den Ofen auf 200 Grad Ober/Unterhitze vor und belegst ein Blech mit Backpapier. Anschließend mixt du das Öl, Balsamico, geschälten Knoblauch, Oregano und eine Handvoll Rosmarin mit einem Mixer. Dies schmeckst du dann mit Salz und Pfeffer ab. Nun wäscht du die Paprika, Aubergine und Zucchini und schneidest alles in mundgerechte Stücke. Die Pilze putzt und viertelst du. Die Schalotten werden geschält und geviertelt. Das Gemüse vermischst du mit der Sauce und verteilst alles auf dem Backblech. Das Ganze bestreust du mit dem restlichen Rosmarin.

Alles wird für 15 Minuten gebacken, dann stellst du den Ofen aus und lässt es für weitere 60 Minuten im heißen Ofen stehen.

Bruschetta





Zutaten

- 5 Fleischtomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 5 EL Olivenöl
- 2 Ciabatta
- 1 TL Gewürzmischung

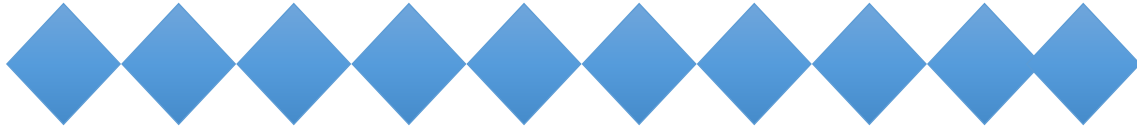
Zu jedem italienischen Vorspeiseteller gehört auch eine Bruschetta. Es ist einfach zuzubereiten und ist durch die frischen Tomaten auch sehr gesund.

Zubereitung

Als erstes wäschst du die Tomaten, befreist sie vom Grünen, halbiert und schneidest sie in kleine Würfel. Danach schneidest du den Knoblauch sehr klein, gibst ihn zu den Tomatenstücken, vermischt beides mit gut 3 Esslöffeln Öl, sowie 1-2 Teelöffeln Tomatengewürz. Das Ganze muss dann für mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ziehen. Den Backofen heizt du dann auf 180-200 Grad vor, das Ciabatta schneidest du in dünne Scheiben, beträufelst es mit dem restlichen Öl und backst es für ca. 5-8min goldfarben. Anschließend werden die Scheiben mit dem Tomaten-Knoblauch Gemisch belegt. Die belegten Ciabatta Scheiben können dann mit Parmesan Käse garniert werden und sofort servierbereit.

Tiramisu





Zutaten

- 4 steif geschlagene Eiweiß (das Eiweiß muss richtig schön fest sein)
- 2 – 4 Eigelb
- 100g fettarmer Frischkäse
- 400 ml Milch nach Wahl
- 1/3 Tasse Wasser
- 1 Päckchen ungesüßtes Puddingpulver
- 2 EL Süßungsmittel nach Wahl
- 500g Magerquark
- Süßungsmittel nach Wahl (bspw. Honig)
- Viel Espresso
- ungesüßtes Kakaopulver

Eine kalorienarme Verlockung. Dieses Tiramisu schmeckt mindestens genauso gut wie das traditionelle und ist dabei durch seine Zutaten aber viel gesünder.

Zubereitung

Du vermischt zunächst die Eier und den Frischkäse gut miteinander und schüttest ca. 6 kleine Kleckse auf ein mit Backpapier belegtes Blech und backst es im Ofen bei 180°C für ca. 10 – 15 Minuten. Dies sind dann die Oopsies.

Das Puddingpulver gibst du dann in die Tasse Wasser und rührst es, bis es komplett aufgelöst ist. Die Milch erwärmst du anschließend mit dem Süßungsmittel auf mittlerer Hitze, bis leichter Dampf erscheint. Mit Hilfe eines Schneebesens rührst du das in Wasser aufgelöste Puddingpulver in die warme Milch ein und rührst solange weiter, bis der Pudding leicht angedickt ist. Sobald es soweit ist nimmst du den Topf von der Herdplatte. Danach vermischt du den Vanillepudding mit Quark und Süßungsmitteln.

Die Oopsies lässt du in Espresso einweichen. Anschließend verteilst du in einer Schale eine Lage Oopsies und eine Lage Puddingcreme. Diesen Schritt wiederholst du ca. 3-mal. Das fertige Tiramisu solltest du für mindestens 5 Stunden in den Kühlschrank stellen. Am Ende wird das Ganze mit Kakaopulver bestreut und serviert.

Gesunde Blaubeer-Pancakes





Zutaten

- 1 Tasse Haferflocken
- 1 Tasse Milch (hier Mandelmilch)
- 1 Banane (am besten reif)
- 1 Handvoll Blaubeeren
- 1 Handvoll gefrorene Beeren
- Toppings nach Wahl
- 1/2 Teelöffel Backpulver
- Margarine

Dieses Rezept ist eine süße Alternative zu dem Frühstückssandwich. Man kann es mit allen Früchten kombinieren.

Zubereitung

Zunächst kannst du, falls du willst, die Haferflocken in einem Mixer für eine feinere Konsistenz mixen. Das ist aber nicht notwendig. Daraufhin gibst du die Haferflocken, die Milch, das Backpulver und eine zermatschte Banane in eine Schüssel und vermengst dies zu einer flüssigen Masse mit einem Schneebesen. Wenn du den Teig gut durchgerührt hast, kannst du die Blaubeeren hinzugeben und mit einem Löffel vermengen. Als Nächstes erhitzt du eine Pfanne und kannst zum anbraten etwas Margarine hinzugeben. Ist die Margarine heiß genug gibst du den Teig in die Pfanne. Du kannst dann selber entscheiden wie groß deine Pancakes sein sollen. Wenn alle Pancakes dann durchgebacken sind bereitest du die Sauce vor. Dafür gibst du einfach eine Handvoll gefrorene Beeren in einen Topf und erhitzt sie, bis langsam zu einer Art Kompott wird. Ist dies erreicht gibst du die Sauce über die Pancakes und kannst, wenn du willst, noch mehr Toppings hinzufügen.



Alternativen zu herkömmlichem Zucker

Agavendicksaft

- 100g Agavendicksaft süßen so stark wie 125g Haushaltszucker
- diente bei den Ureinwohnern auch als Medizin
- enthält viel Fructose

Ahornsirup

- enthält Calcium, Eisen, Phosphor, Kalium und Eiweiß
- 100g Ahornsirup können gut 130g Haushaltszucker ersetzen

Honig

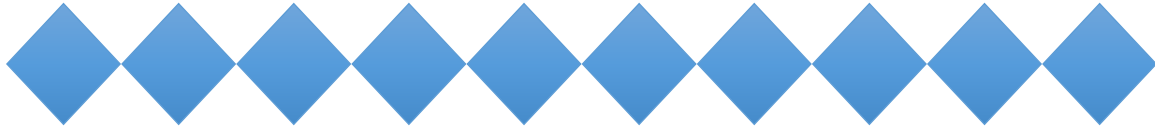
- enthält genauso viele Kalorien wie Haushaltszucker
- dafür aber auch Antioxidantien und Nährstoffe
- Vitamin B und C, Kalium, Calcium, Eisen und Magnesium

Stevia

- kaum Kalorien, nicht schädlich für die Zähne, kein Einfluss auf den Insulinspiegel
- Süßkraft 300ml stärker als Zucker
- Stevia ist die „Wunder- Pflanze“

Zuckerrübensirup

- Viele Mineralstoffe
- 100g Zuckerrübensirup decken etwa 5% des Tagesbedarfs an Kalium, Phosphor und Magnesium
- sowie 15% des Tagesbedarfs an Eisen



Alternativen zu Weizenmehl

Vollkornmehl

- enthält Ballast- und Nährstoffe
- wird langsamer vom Körper aufgenommen
- ist verdauungsförderlich + besser für die Gesundheit

Buchweizenmehl

- Gluten frei
- starker Eigengeschmack
- gehört zur Familie der Knöterich Gewächse
- viele Mineralstoffe, Proteine

Teff- Mehl

- in Äthiopien ist es ein Grundnahrungsmittel
- sind zwei gemahlene Zwerghirse
- Gluten frei
- Mineralstoffe: Zink, Eisen, Kalzium, Kalium
- besonderer Eigengeschmack

Kichererbsen Mehl

- kraftspendende Proteinquelle
- hoher Zink-, Eisen- und Magnesiumgehalt
- Gluten frei



Gefördert durch



Erasmus+
Schulbildung