



GESUNDE REZEPTE

schnell und ausgewogen

(auch für Meal Prep geeignet)





Ernährung im Alltag für Berufstätige

Einen wesentlichen Grundpfeiler zur Erhaltung von Gesundheit und Vitalität stellen eine **ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung** dar. Um auch im Berufsalltag leistungsfähig und konzentriert bleiben zu können, ist es unerlässlich, sich mit seinen Ess- und Bewegungsgewohnheiten bewusst auseinanderzusetzen.

Jause zum Mitnehmen:

- Vollkornbrot/Vollkornweckerl/Grahamweckerl mit Käse/Schinken/Hummus/Cottage Cheese etc. und Gemüse (Tomaten, Paprika, Gurke etc.)
- Salat aus Getreide (Couscous – geht besonders schnell, Quinoa, Hirse, Ebly etc.) mit Gemüse und Feta/Mozzarella/Kichererbsen/Bohnen etc.
- Müsli mit Joghurt und Getreideflocken, Obst geschnitten und evtl. 1 EL Nüsse
- Suppen in einer Thermoskanne, z. B. Gemüsesuppe mit Einlage (die Suppeneinlage in einem extra Gefäß mitnehmen), Gemüsecremesuppe mit roten oder gelben Linsen
- Bei einer Möglichkeit, die Speisen in der Arbeit zu wärmen, können Reste vom Vortag mitgenommen und mit einer Salatportion (evtl. aus der Kantine) aufgewertet werden
- Gut zum Mitnehmen eignen sich Eintöpfe mit Gemüse oder Hülsenfrüchten, Ragouts mit Gemüse etc.

Tipps und Tricks:

- Wenn die Speisen in der Arbeit aufgewärmt werden sollen, am besten gleich in einem hitzebeständigen Gefäß mitnehmen
- Gut verschließbare Jausenboxen bzw. Gefäße (z. B. für Joghurt/ Müsli) verwenden
- Im Sommer Speisen in einer kleinen Kühltasche transportieren
- Beim Kauf von Thermoskannen/Kaffeebechern auf die Warmhaltedauer achten
- Salate können auch in leere Gläser (z. B. von eingelegtem Gemüse) gefüllt werden
- Gemüse evtl. in einer extra Jausenbox transportieren (um das Weich werden von Brot/Gebäck zu verhindern)





Tipps gegen Heißhunger bzw. Leistungstiefs:

- Drei Mahlzeiten täglich nach der gesunden Mahlzeitenzusammenstellung (1/2 des Tellers Gemüse/Salat, 1/4 Kohlenhydratbeilage, 1/4 Eiweiß)
- Auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten (zuckerfreie Getränke!)
- Frische Luft und Bewegung in den Pausen einplanen
- Geeignete Zwischenmahlzeiten einbauen: Milchprodukte (Buttermilch, Kefir etc.), Obst, eine kleine Portion Studentenfutter/Nüsse, ein kleines Vollkornbrot/Vollkornknäckebrötchen mit Topfen/Käse etc., Gemüse mit Cottage Cheese/Hummus etc.
- Zuckerreiche und fettreiche Hauptmahlzeiten vermeiden → fördern Leistungstiefs und Heißhunger und machen müde

Praktische Tipps für den Einkauf – Auswahl gesunder, fett- und zuckerarmer Lebensmittel:

- Mahlzeiten vorausplanen
- Planen, was als Jause mitgenommen werden soll
- Vorräte durchgehen
- Einkaufsliste erstellen
- Nicht mit Hunger einkaufen gehen
- Dunkles Brot bedeutet nicht automatisch Vollkorn!
- Auf den Zuckergehalt von Lebensmitteln und Getränken achten (Zutatenliste, Nährwerttabelle, ...)

EINKAUFSLISTE



Nachteile von Diäten:

- Verlust von Muskelmasse (sieht man auf der Waage nicht)
- Eine zu schnelle Gewichtsabnahme führt meist zum Jo-Jo-Effekt
- Verstärkte Müdigkeit oder häufige Leistungstiefs
- Schlechte Laune, Frust
- Das Gefühl, immer auf etwas verzichten zu müssen
- Eingeschränkte Lebensmittelauswahl
- Verbote (häufig einseitige Nahrungsmittelauswahl)
- Nur kurzfristige Veränderungen der Ernährung (und der Bewegung), keine Änderung von alten Gewohnheiten



Caprese-Nudelsalat (4 Portionen)

Zutaten:

320 g Nudeln

300 g Cherrrytomaten

250 g Mozzarellabällchen

6 EL Basilikumpesto

4 Handvoll Rucola

1 Handvoll Basilikum

Zubereitung:

Die Nudeln al dente kochen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Tomaten waschen und halbieren. Die Mozzarellabällchen abgießen und ebenfalls halbieren. Die abgekühlten Nudeln mit dem Pesto mischen und die Tomaten, Mozzarellabällchen und den Rucola hinzugeben. Portionieren und mit Basilikum garnieren.

Tipp: Kann auch in einen griechischen Nudelsalat mit Feta, Tomaten, Oliven und Gurken abgewandelt werden.



Getreidesalat (4 Portionen)

Zutaten:

250 g Couscous/Quinoa/Zartweizen/Bulgur

250 g Cherrytomaten

½ Salatgurke

1 Paprika

1 Packung Feta/Kichererbsen/Mozzarella

2 Frühlingszwiebeln

2 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

4 EL Essig

Salz, Pfeffer und Kräuter nach Belieben

Zubereitung:

Das Getreide laut Packung kochen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Tomaten, Gurken, Paprika, Knoblauchzehen und den Frühlingszwiebel klein schneiden. Feta/Kichererbsen/Mozzarella hinzufügen und alles mit dem abgekühlten Getreide vermengen. Mit Olivenöl und Essig marinieren und den Salat mit Salz, Pfeffer und Kräutern (z.B.: Basilikum, Petersilie etc.) abschmecken.

Tipp: Durch das Austauschen des Getreides und der Gemüsesorten kann der Salat sehr abwechslungsreich zubereitet werden.



Schupfnudeln mit Gemüse und Feta (4 Portionen)

Zutaten:

500 g Schupfnudeln

500 g Champignons

1 Paprika

1 Zucchini

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Packung Feta

4 EL Rapsöl

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Das Gemüse putzen und klein schneiden. In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen und die Schupfnudeln darin anbraten, herausnehmen und zur Seite stellen. Die Zwiebel in die Pfanne geben und goldbraun anbraten. Dann das restliche Gemüse und den Knoblauch dazugeben und braten. Die Schupfnudeln wieder zufügen und alles gemeinsam nochmal kurz anbraten, würzen und abschmecken. Zum Schluss den Feta darüber bröseln und servieren.

Tipp: Der Feta kann auch durch Tofu, Tempeh oder Hühnerfleisch ausgetauscht werden.



Mexikanische Wraps (4 Portionen)

Zutaten:

300 g Rinderfaschiertes

1 Dose Bohnen

1 Dose Mais

1 rote Paprika

4 Karotten

1 Zwiebel

4 EL Rapsöl

4 EL Tomatenmark

Salz und Pfeffer

Chili (nach Belieben)

4 Weizentortillas

Zubereitung:

Zwiebel klein schneiden und in Rapsöl goldbraun anbraten. Dann das Faschierte dazugeben und weiter braten. Das Tomatenmark dazugeben und ein wenig Wasser zugießen. In der Zwischenzeit die Paprika und Karotten klein schneiden, ebenfalls in die Pfanne geben und etwas köcheln lassen. Die Bohnen und den Mais abgießen und unter das Faschierte mischen. Mit Salz, Pfeffer und ggf. Chili würzen. Die Tortillas im heißen Ofen 1-2 Minuten erhitzen, mit dem Faschierten füllen und aufrollen. Mit einem Beilagensalat servieren.

Tipp: Kann auch vegetarisch abgewandelt werden, indem statt dem Faschierten Sojaschnetzel oder zerbröselter Räuchertofu verwendet wird.



Orientalische Wraps (4 Portionen)

Zutaten:

- 1 Packung Halloumi
- 1 Packung Hummus
- 1 kleines Glas getrocknete Tomaten
- 1 kleine Salatgurke
- 4 Handvoll Rucola
- 4 Weizentortillas
- 2 EL Rapsöl

Zubereitung:

Den Halloumi in Stücke schneiden und in Rapsöl goldbraun braten. Die getrockneten Tomaten und die Salatgurke in Stücke schneiden und den Rucola waschen. In der Zwischenzeit die Tortillas im heißen Ofen 1-2 Minuten erhitzen. Die Tortillas mit dem Hummus bestreichen und mit dem Halloumi, dem Gemüse und dem Rucola belegen und anschließend einrollen.

Tipp: Die Tortillas können je nach Belieben gefüllt werden (z.B. auch mit Frischkäse/Putenschinken/Salat oder Tomate/Mozzarella/Rucola/Basilikumpesto oder Hühnerfleisch/Tomaten/Gurken/Sauerrahm etc.)



Linsenbolognese (4 Portionen)

Zutaten:

500 g Vollkornspaghetti
400 g passierte Tomaten
150 g rote Linsen
250 ml Gemüsebrühe
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
4 Karotten
4 Stangen Stangensellerie
2 EL Rapsöl
1 EL italienische Kräuter
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und in einer Pfanne in etwas Rapsöl andünsten. In der Zwischenzeit die Karotten und den Stangensellerie klein schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben. Die Linsen gut waschen und gemeinsam mit den passierten Tomaten und der Gemüsebrühe in die Pfanne geben. Mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern abschmecken, aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 15 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Vollkornspaghetti al dente kochen und dann gemeinsam servieren.

Tipp: Mit einem Beilagensalat wird die Gemüseportion nochmal erhöht 😊



Kichererbsen-Kürbiscurry (4 Portionen)

Zutaten:

400 ml Kokosmilch

300 ml Gemüsebrühe

½ Kürbis (600 – 800 g)

150 g Blattspinat

2 große Karotten

2 Dosen Kichererbsen

1 Zwiebel

4 TL Currypulver

Rapsöl

Salz

Zubereitung:

Die Zwiebel, den Kürbis und die Karotten klein schneiden und in etwas Rapsöl dünsten. Kokosmilch, Gemüsebrühe und das Currypulver zugießen und aufkochen. Die Kichererbsen abtropfen, abspülen und gemeinsam mit dem gewaschenen Spinat in das Curry geben. Das ganze ca. 10 Minuten köcheln lassen und mit Salz abschmecken. Dazu passt Basmatireis, Quinoa oder Couscous.

Tipp: Das Gemüse kann je nach Belieben und Saison variiert werden (Brokkoli, Zucchini, Champignons etc.).



Linsendal (4 Portionen)

Zutaten:

300 g rote Linsen

250 ml Kokosmilch

250 ml passierte Tomaten

700 ml Gemüsebrühe

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 TL Paprikapulver

1 TL Kreuzkümmel

1 TL Currypulver

Salz und Pfeffer

Rapsöl

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch klein hacken und in etwas Rapsöl anbraten. Die Linsen mit einem Sieb gut abspülen und gemeinsam mit den Gewürzen in die Pfanne geben. Kurz anschwitzen lassen und dann mit der Gemüsebrühe aufgießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Kokosmilch und die passierten Tomaten hinzufügen und weitere 5-10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gemeinsam mit einem Pitabrot oder Reis servieren.

Tipp: Das Linsendal kann mit etwas Naturjoghurt und Sesam garniert werden.



Blitz-Nudelpfanne (4 Portionen)

Zutaten:

500 g Nudeln

1 Dose Tomatensugo

1 große Dose gekochte Linsen

1 Pkg. Feta

Frischer Blattspinat oder TK-Spinat

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Nudeln al dente kochen und abseihen. Das Tomatensugo in eine Pfanne geben und die Linsen und den Spinat dazugeben und etwas köcheln lassen. Dann den Feta drüber bröseln und die Sauce zu den Nudeln geben.

Tipp: Alle benötigten Zutaten können auf Vorrat gekauft werden und sind lange haltbar – perfekt wenn es einmal schnell gehen muss und man „nichts“ zu Hause hat 😊



Linsen-Gemüselaibchen mit Kartoffeln und Joghurtdip (4 Portionen)

Zutaten:

300 g Linsen

800 ml Gemüsebrühe

150 g Champignons

4 Stk. Frühlingszwiebel

3 EL Haferflocken

3 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe

1 Ei

Salz, Pfeffer, Paprikapulver

200 g Joghurt

Schnittlauch

Zitronensaft

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Linsen gut abspülen und in der Gemüsebrühe ca. 15 min weich kochen. Währenddessen die Champignons, Frühlingszwiebel und den Knoblauch putzen und klein schneiden. Die Gemüsemischung in etwas Öl 1-2 Minuten anschwitzen und abkühlen lassen. Dann mit den gekochten Linsen, einem Ei und Gewürzen in einer Schüssel verkneten. So viele Haferflocken untermischen, bis die Masse gut formbar ist und daraus 8-10 Laibchen formen. Die Laibchen in der Pfanne in etwas Öl goldbraun braten. Die Laibchen mit dem Dip und Kartoffeln servieren.

Für den Dip den Joghurt mit klein geschnittenem Schnittlauch mischen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.



Herbstliches Ofengemüse (4 Portionen)

Zutaten:

400 g Kartoffeln

400 g Kürbis

200 g Knollensellerie

3 Karotten

1 Paprika

1 Zwiebel

200 g Feta

Olivenöl

Salz

Pfeffer

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Das Gemüse und die Kartoffeln in mundgerechte Stücke schneiden und mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren. Das Ofengemüse für etwa 25 Minuten in den Backofen geben. Dann den Feta drüber bröseln und nochmals für 5-10 Minuten backen.

Tipp: Statt dem Feta kann als alternative Eiweißquelle auch Räuchertofu oder Halloumi zum Gemüse angebraten werden.



Gemüse-Linsensuppe mit Vollkornweckerl

Zutaten:

500 g Gemüse nach Wahl (Kürbis, Karotte, Brokkoli, Zucchini etc.)

100 g Rote Linsen

1 Liter Gemüsebrühe

Zubereitung:

Das Gemüse klein schneiden und zusammen mit den Linsen in der Gemüsebrühe ca. 20 Minuten kochen lassen. Anschließend pürieren, abschmecken und zusammen mit einem Vollkornweckerl servieren.

Tipp: das Gemüse kann je nach Belieben gewählt werden – ideal zur „Restverwertung“ 😊



Mediterraner Gemüsestrudel mit Feta

Zutaten:

2 Stk. fertiger Strudelteig

200 g rote oder gelbe Linsen

200 g Feta

1 Pkg. Blattspinat

1 Paprika

1-2 Lauchzwiebel

1 Knoblauchzehe

Kräuter nach Belieben (Oregano, Basilikum, Thymian), Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Strudel wie auf der Packung beschrieben vorbereiten. Die Linsen waschen und mit der doppelten Menge Wasser 5-10 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Paprika und den Feta klein würfeln und Lauch und Knoblauch klein schneiden. Wenn die Linsen fertig sind, alle Zutaten miteinander vermengen. Den Ofen auf 200° Ober-Unterhitze (oder 190° Umluft) vorheizen. Die Linsen-Gemüse-Feta Mischung auf den unteren Teil des Strudels verteilen und einrollen. Mit etwas Öl bestreichen und für ca. 25 Minuten in den Ofen geben.



Roter Rüben Hummus

Zutaten:

1 Dose/1 Glas Kichererbsen

1 EL Tahin (Sesammus)

1 (gekochte) rote Rübe

Gewürze: Salz, Pfeffer, (Zitronensaft, Knoblauch, Chili,.....)

Zubereitung:

Alle Zutaten mit dem Pürierstab (oder mit Mixer) pürieren. Damit der Aufstrich cremiger wird. Etwas Flüssigkeit (z.B Wasser, oder Flüssigkeit/Wasser der Kichererbsen) vor dem Pürieren dazugeben.

Hummus natur

Zutaten:

1 Dose/ 1 Glas Kichererbsen

1 EL Tahin (Sesammus)

1 TL Olivenöl

Gewürze: Salz, Pfeffer, (Zitronensaft, Knoblauch, Chili,.....)

Zubereitung:

Alle Zutaten mit dem Pürierstab (oder mit dem Mixer) pürieren. Damit der Aufstrich cremiger wird. Etwas Flüssigkeit (z.B Wasser, oder Flüssigkeit/Wasser der Kichererbsen) vor dem Pürieren dazugeben.



Liptauer

Zutaten:

250 g Magertopfen

100 g Joghurt

40 g fein geriebener Schnittkäse

3 Essiggurkerl

1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe

½ Paprika rot

1 EL Apfelessig, 1 EL Estragonsenf, 1-2 TL Paprikapulver

Salz, Pfeffer, gemahlener Kümmel, Petersilie/Schnittlauch

Zubereitung:

Topfen mit Joghurt glatt rühren. Zwiebel, Knoblauch, Paprika und Essiggurkerl sehr fein schneiden und zur Topfenmasse geben. Die Gewürze und den geriebenen Käse untermischen und mit frisch gehackten Kräutern bestreuen.

Kürbiskerntopfen

Zutaten:

250 g Topfen

2 EL Naturjoghurt

3 EL Kürbiskernöl

3 EL Kürbiskerne gehackt

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Apfel-Karotten-Topfen

Zutaten:

250 g Topfen

2 EL Naturjoghurt

1 mittelgroße Karotte

1 Apfel

1 TL Zitronensaft

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Karotte und den Apfel waschen und fein raspeln und Zitronensaft dazugeben. Topfen mit Joghurt verrühren, die Apfel-Karotten-Mischung dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Müsli to go (1 Portion)

Zutaten:

250 g Naturjoghurt

2 EL Haferflocken

2 EL Sojaflocken

1 EL Leinsamen

1 Stk. Obst

Zimt

Zubereitung:

Alle Zutaten vermischen und in ein Gefäß geben.

Tipp: Das Müsli kann auch bereits am Vortag zubereitet werden bzw. als Meal Prep für mehrere Tage vorbereitet werden. Das Obst kann je nach Saison gewählt werden. Schmeckt auch mit Apfelmus oder -kompott.

Overnight Oats (1 Portion)

Zutaten:

50 g Haferflocken

150 ml Milch

1 Stk. Obst

1-2 EL Naturjoghurt/Skyr

1 TL Nussmus

Zimt

Zubereitung:

Die Haferflocken mit Zimt und der Milch in einem Gefäß vermengen. Mit Obst, Naturjoghurt/Skyr und Nussmus toppen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Tipp: Die Toppings können je nach Belieben variiert werden (z.B.: Erdbeeren und Kokoschips, Apfel und Zimt, Birne und Kakao, Banane und gehackte Nüsse etc.).