

WELLFOOD REZEPT

Bangkok Reispfanne mit Gemüse und Curry

Zutaten für 4 Personen:

540g	gekochter Reis
150g	Karottenwürfel
150g	Sellerie
150g	Lauchringe
50g	Keimlinge
20g	Kokosflocken
20g	Sojasauce
60g	Frühlingszwiebeln
6g	Knoblauchzehen, gehackt
5g	Cumin
10g	Curry
5g	Koriander
12g	Öl
200g	Gemüsebrühe
20g	Sojasauce
5g	Petersilie

Zubereitung:

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch, Curry, Cumin und Koriander darin anbraten.

Das Gemüse hinzufügen und dünsten lassen. Mit etwas Gemüsebrühe ablöschen. Kokosflocken und Reis untermischen, mit Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

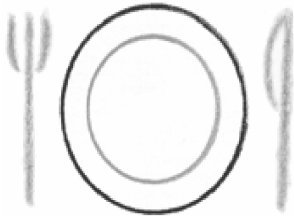
Tipp: schmeckt auch mit Kokosmilch

Nährwerte pro Portion:

Kalorien:	267, davon sind 26% Fettkalorien
Fett:	7,4g
Kohlenhydrate:	41g
Eiweiß:	8,2g
Ballaststoffe:	6,7g

Dieses Gericht ist nahezu cholesterinfrei!

Guten Appetit!



WELLFOOD REZEPT

Gemüsecurry mit Kichererbsen

Zutaten für 4 Personen:

240 g	Kichererbsen, gekocht
120 g	Zwiebel, gewürfelt
300 g	Möhren, klein geschnitten
12 g	Öl
12 g	Curry
700 g	Broccoli
40 g	Wasser
10 g	Muskat
20 g	Sojasauce nach Geschmack
150 g	Milch
20 g	Honig

Zubereitung:

In einem Topf das Öl erhitzen und den Curry unter rühren kurz anschwitzen.

Die Zwiebel und Möhrenstückchen zugeben und 5 Minuten dünsten.

Die Broccoliröschen zusammen mit dem Wasser und den Kichererbsen dazugeben und dünsten, bis das Gemüse bissfest gegart ist.

Mit Sojasauce und Muskat abschmecken.

Die Milch dazugießen, leicht einkochen lassen und servieren.

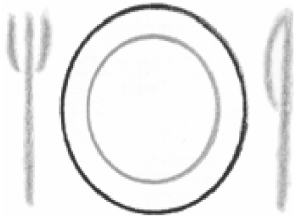
Tipp: schmeckt auch mit roten Linsen.

Nährwerte pro Person:

Kilokalorien:	199, davon sind 29% Fettkalorien
Fett:	5,4 g
Kohlenhydrate:	23,3 g
Eiweiß:	13,3 g
Ballaststoffe:	13,9 g

Ein Ballaststoff- und Vitamin C-reiches Gericht!

Guten Appetit!



WELLFOOD REZEPT

Couscous-Pfanne mit Gemüse und Joghurt-Dip

Zutaten für 4 Personen:

60g	kleine Zwiebeln, gewürfelt
4g	Knoblauchzehen, durchgepresst
10g	Butter
200g	Gemüsebrühe
200g	Couscous, gegart
500g	Zucchini, in Scheiben
150g	Paprikaschote, in Würfel
20g	Basilikum, gehackt; einige ganze Blätter
	Salz, Pfeffer, Paprika nach Geschmack
250g	Tomatensauce
150g	Joghurt, teil entrahmt

Zubereitung:

Die Zwiebeln und den Knoblauch in der Butter andünsten. Die Paprika und Zucchini dazugeben, anbraten.

Etwas Gemüsebrühe angießen und das Gemüse bißfest garen.

Den gegarten Couscous unterrühren, die Tomatensauce dazu geben.

Gehackten Basilikum unterheben, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver würzen, alles erhitzen und mit dem Joghurt auf Tellern mit Basilikumblättern garniert servieren.

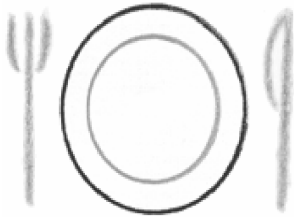
Tipp: mit Harissa (tunesischer Chilipaste) schmeckt das Gericht wie in Tunesien, wird aber auch sehr scharf!

Nährwerte pro Person:

Kalorien:	164, davon sind 30% Fettkalorien
Fett:	5,2g
Kohlenhydrate:	19,4g
Eiweiß:	8,7g
Ballaststoffe:	5,3g

Kalorienarmes und gesundes Gericht!

Guten Appetit!



WELLFOOD REZEPT

Frühlingsgemüse mit Sesamsauce und Kartoffelschnee

Zutaten für 4 Personen:

150 g	Möhren, klein geschnitten,
150 g	Lauch, in feinen Ringen,
150 g	Blumenkohl, in kleinen Röschen,
12 g	wenig Öl zum Anbraten
250 g	Gemüsebrühe
Sauce:	
30 g	Sesam, geröstet
150 g	Milch
20 g	Weizenvollkornmehl
	Salz
30 g	Petersilie gehackt
700 g	mehlig gekochte Kartoffeln

Zubereitung:

Das Öl erhitzen und das Gemüse anbraten, mit Gemüsebrühe aufgießen und bissfest garen. Mit Pfeffer, Salz und frischen Kräutern abschmecken.

Für die Sauce Gemüsebrühe erhitzen, Weizenvollkornmehl in kalte Milch einrühren, in die Gemüsebrühe einrühren und sämig kochen. Den Sesam in die Sauce geben, verrühren und abschmecken. Die gekochten Kartoffeln pellen und heiß durch die Kartoffelpresse drücken. Das Gemüse mit dem Kartoffelschnee und der Sesamsauce auf Tellern anrichten.

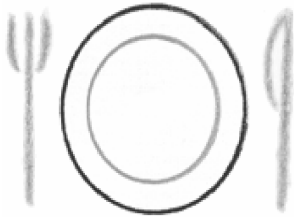
Tipp: schmeckt auch mit Reis.

Nährwerte pro Person:

Kilokalorien:	261, davon sind 29% Fettkalorien
Fett:	8,1 g
Kohlenhydrate:	36,3 g
Eiweiß:	10 g
Ballaststoffe:	9 g

Ein Ballaststoff- und Vitamin C-reiches Gericht!

Guten Appetit!



WELLFOOD REZEPT

Blumenkohlcurry mit Kartoffeln

Zutaten für 4 Personen:

450g	Blumenkohl, blanchiert
150g	Mais
375g	Kartoffeln, gekocht, geschält
250g	Tomate, geviertelt
10g	Curry
	Ingwer, Zimt, Cayennepfeffer, Koriander nach Geschmack
	Salz nach Geschmack
45g	Petersilie, gehackt
12g	Öl
200g	Gemüsebrühe

Zubereitung:

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffeln und den Mais anbraten, die Gewürze dazugeben.

Den Blumenkohl hinzufügen und erhitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und abschmecken.

Mit Petersilie bestreuen und servieren.

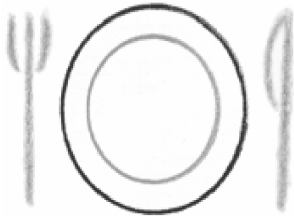
Tipp: schmeckt mit etwas Joghurt als Beilage

Nährwerte pro Portion:

Kalorien:	174, davon sind 22% Fettkalorien
Fett:	4,2 g
Kohlenhydrate:	25,3g
Eiweiß:	7,5g
Ballaststoffe:	7,8g

Ballaststoffreiches und kalorienarmes Gericht!

Guten Appetit!



WELLFOOD REZEPT

Gemüsepfanne mit Safran und Reis

Zutaten für 4 Personen:

250 g	Möhren, klein geschnitten,
250 g	Lauch, in feinen Ringen,
250 g	Blumenkohl, in kleinen Röschen
250 g	Zucchini, klein geschnitten
30 g	Sesam, geröstet
12 g	Öl zum Anbraten
1 TL	Honig
250 g	Gemüsebrühe mit Safran
	Salz, Pfeffer, Thymian, Koriander nach Geschmack
3EL	Zitronensaft
30 g	Petersilie gehackt
540 g	Reis gekocht

Zubereitung:

Das Öl erhitzen und das Gemüse und den Sesam anbraten, Honig und Thymian einrühren, mit Gemüsebrühe aufgießen und bissfest garen. Gekochten Reis unterrühren und mit Pfeffer, Salz, Zitronensaft und Koriander abschmecken und mit etwas Petersilie bestreut servieren.

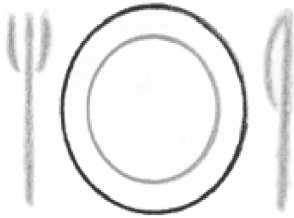
Tipp: schmeckt auch mit Kartoffeln.

Nährwerte pro Person:

Kilokalorien:	202, davon sind 23% Fettkalorien
Fett:	5,1 g
Kohlenhydrate:	31,2 g
Eiweiß:	6,4 g
Ballaststoffe:	7 g

Reich an Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen

Guten Appetit!



WELLFOOD REZEPT

Spaghetti mit Gemüsebolognese

Zutaten für 4 Personen:

500g	Spaghetti
60g	Zwiebeln, fein gewürfelt
75g	Karotten, fein gewürfelt
75g	Zucchini, fein gewürfelt
120g	Tomatenwürfel
700g	Tomatensauce
12g	Olivenöl
4g	geriebenen Knoblauch
	Salz und Pfeffer nach Geschmack
45g	frische Kräuter, gehackt
60g	geriebener Käse

Zubereitung:

Die Zwiebeln und den Knoblauch in heißem Olivenöl anbraten, die Karottenwürfel und Zucchiniwürfel hinzufügen und dünsten.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Tomatensauce und Tomatenwürfel dazugeben und aufkochen lassen.

Die Spaghetti mit der Sauce mischen.

Mit frischen Kräutern bestreuen und servieren.

Nach Geschmack geriebenem Käse über die Spaghetti geben.

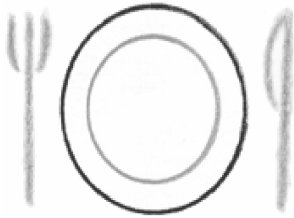
Tipp: schmeckt und ist ballaststoffreicher mit Vollkornspaghetti

Nährwerte pro Portion:

Kilokalorien:	628, davon sind 21% Fettkalorien
Fett:	14,5g
Kohlenhydrate	93,6g
Eiweiß:	28,9g
Ballaststoffe:	10,1g

Dieses Gericht ist reich an Calcium, Vitamin C und Ballaststoffen!

Guten Appetit!



WELLFOOD REZEPT

Zucchini-Champignon-Ragout mit Tomaten und Reis

Zutaten für 4 Personen:

300g	Zucchini, in grobe Würfel geschnitten
300g	Champignons, geputzt in groben Würfeln
300g	Milch, teilentrahmt
30g	Zwiebeln, in feine Würfel geschnitten
160g	Tomaten, in feine Würfel geschnitten
45g	Petersilie
24g	Olivenöl
4g	Knoblauch
	Salz, Pfeffer nach Geschmack
20g	Speisestärke in etwas Milch angerührt
240g	Reis mit Gemüsebrühe kochen

Zubereitung:

Zucchini mit Zwiebeln in Öl anbraten, alle Champignons dazugeben und mit Milch auffüllen. Mit Speisestärke in Milch angerührt einkochen lassen und mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken. Zum Schluss die Tomatenwürfel drüberstreuen.

Den Reis in Gemüsebrühe kochen und mit dem Zucchini-Champignonragout auf einem Teller servieren.

Tipp: mit anderen Pilzsorten und Vollkornreis ausprobieren.

Nährwerte pro Portion:

Kilokalorien:	362, davon sind 21% Fettkalorien
Fett:	8,3g
Kohlenhydrate:	59,3g
Eiweiß:	11,4g
Ballaststoffe:	4,3g

Dieses Gericht enthält einen hohen Anteil an Kohlenhydraten und ist fettarm optimale Energie für Sportler!

Guten Appetit!