

Bolognese mit Rinderhack

Zutaten für 4 Personen:	Rezeptbeschreibung
2 Knoblauchzehen 2 Schalotten 120 g Möhren 120 g Knollensellerie 2 EL Olivenöl 500 g Rinderhackfleisch 2 EL Tomatenmark 2 EL Weißweinessig 150 ml Gemüsebrühe (aus Schalen und Abschnitten von Gemüse) 500 ml passierte Tomaten 2 Zweige Thymian (oder getrocknet) 2 Zweige Oregano (oder getrocknet) 2 Tomaten 1 -2 TL Jodsalz mit Fluorid 1 TL weißer Pfeffer aus der Mühle 1 TL Zucker 400 - 500 g Vollkorn Spaghetti	Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Möhren und Knollensellerie schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Schalotten und Knoblauch dünsten, bis sie braun werden. Gemüsewürfel hinzugeben und kräftig anbraten. Das Gemüse in eine Schüssel füllen und beiseitestellen. Nun das Hackfleisch portionsweise in der Pfanne kräftig braten, damit es ausreichend Kontakt zum heißen Pfannenboden hat und so reichlich Röstaromen bilden kann. Es wird kein Öl zum Braten benötigt. Hackfleisch unter Rühren krümelig braten, bis es Farbe annimmt. Tomatenmark hinzufügen, gut mit dem Hackfleisch mischen und 3-5 Minuten mit anrösten und zwischendurch mit Gemüsebrühe ablöschen. Nun das beiseite gestellte Gemüse unterrühren. Gemüsebrühe, passierte Tomaten, Weißweinessig und 1 TL Zucker dazugeben und gut verrühren. Die Sauce ohne Deckel für etwa 20 Minuten sehr langsam bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis sie dickflüssig ist. Bei Bedarf noch etwas Gemüsebrühe dazugeben. Je länger die Bolognese kocht, desto geschmacksintensiver wird sie. In der Zwischenzeit die Spaghetti nach Packungsanweisung zubereiten. Tomaten waschen und würfeln. Thymian- und Oregano-Zweige abrausen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Tomatenwürfel und Paprikawürfel in die Sauce geben und mit Salz, Pfeffer und ggf. einer weiteren Prise Zucker abschmecken. Die gehackten Kräuter in die Sauce geben und einmal kurz aufkochen lassen. Fertig. Schalen und Abschnitte auffangen und in 2 Liter Wasser zu einer Gemüsebrühe ansetzen und reduzieren lassen.

Bolognese mit Gemüse und Rinderhack

Zutaten für 4 Personen:	Rezeptbeschreibung
2 Knoblauchzehen 2 Schalotten 200 g Möhren 120 g Knollensellerie 1 Paprika, gelb 100 g Champignons 2 EL Olivenöl 250 g Rinderhackfleisch 2 EL Tomatenmark 1 EL Weißweinessig 250 ml Gemüsebrühe (aus Schalen und Abschnitten von Gemüse) 500 ml passierte Tomaten 2 Zweige Thymian (oder getrocknet) 2 Zweige Oregano (oder getrocknet) 2 Tomaten 1 -2 TL Jodsalz mit Fluorid 1 TL weißer Pfeffer aus der Mühle 1 TL Zucker 400 - 500 g Vollkorn Spaghetti	Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Möhren und Knollensellerie schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Champignons und Paprika putzen und fein würfeln. Olivenöl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Schalotten und Knoblauch dünsten, bis sie braun werden. Gemüsegewürfel, außer Paprikawürfel, hinzugeben und kräftig anbraten. Das Gemüse in eine Schüssel füllen und beiseitestellen. Nun das Hackfleisch portionsweise in der Pfanne kräftig braten, damit es ausreichend Kontakt zum heißen Pfannenboden hat und so reichlich Röstaromen bilden kann. Es wird kein Öl zum Braten benötigt. Hackfleisch unter Rühren krümelig braten, bis es Farbe annimmt. Tomatenmark hinzufügen, gut mit dem Hackfleisch mischen und 3-5 Minuten mit anrösten und zwischendurch mit Gemüsebrühe ablöschen. Nun das beiseite gestellte Gemüse unterrühren. Gemüsebrühe, passierte Tomaten, Weißweinessig und 1 TL Zucker dazugeben und gut verrühren. Die Sauce ohne Deckel für etwa 20 Minuten sehr langsam bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis sie dickflüssig ist. Bei Bedarf noch etwas Gemüsebrühe dazugeben. Je länger die Bolognese kocht, desto geschmacksintensiver wird sie. In der Zwischenzeit die Spaghetti nach Packungsanweisung zubereiten. Tomaten waschen und würfeln. Thymian- und Oregano-Zweige abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Tomatenwürfel und Paprikawürfel in die Sauce geben und mit Salz, Pfeffer und ggf. einer weiteren Prise Zucker abschmecken. Die gehackten Kräuter in die Sauce geben und einmal kurz aufkochen lassen. Fertig. Schalen und Abschnitte auffangen und in 2 Liter Wasser zu einer Gemüsebrühe ansetzen und reduzieren lassen.

**CULINARY MEDICINE:
PRAXISTRANSFER DER LEBENSMITTELBEZOGENEN
ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN DER DGE
ANHAND VON BEISPIELREZEPTEN**

Bolognese mit roten Linsen

Zutaten für 4 Personen:	Rezeptbeschreibung
2 Knoblauchzehen 2 Schalotten 200 g Möhren 120 g Knollensellerie 1/2 Paprika, gelb 100 g Champignons 150 g rote Linsen 2 EL Olivenöl 2 EL Tomatenmark 1 EL Weißweinessig 250-300 ml Gemüsebrühe (aus Schalen und Abschnitten von Gemüse) 500 ml passierte Tomaten 2 Zweige Thymian (oder getrocknet) 2 Zweige Oregano (oder getrocknet) 2 Tomaten 1 -2 TL Jodsalz mit Fluorid 1 TL weißer Pfeffer aus der Mühle 1 TL Zucker 1 Paprikapulver, geräuchert 400 - 500 g Vollkorn Spaghetti	Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Möhren und Knollensellerie schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Champignons und Paprika putzen und fein würfeln. Olivenöl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Schalotten und Knoblauch mit 1 TL Zucker dünsten, bis sie braun werden. Tomatenmark unterrühren und mitrösten. Ggf. mit Gemüsebrühe ablöschen. Möhren, Champignon -und Selleriewürfel hinzugeben, gut verrühren und ca. 5 Minuten weiter braten. Nun die Linsen unterrühren. Gemüsebrühe zügig dazu gießen, gut rühren und die passierten Tomaten und Weißweinessig dazugeben und weiterköcheln lassen. Die Sauce ohne Deckel für ca. 20 Minuten auf kleiner Stufe langsam köcheln lassen, bis sie dickflüssig ist. Nach Bedarf etwas Gemüsebrühe dazugeben. Je länger die Bolognese kocht, desto geschmacksintensiver wird sie. In der Zwischenzeit die Spaghetti nach Packungsanweisung zubereiten. Tomaten waschen und würfeln. Thymian- und Oregano-Zweige abrausen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Tomatenwürfel und Paprikawürfel in die Sauce geben und mit Salz, Pfeffer und ggf. einer weiteren Prise Zucker abschmecken. Die gehackten Kräuter in die Sauce geben und einmal kurz aufkochen lassen. Fertig. Schalen und Abschnitte auffangen und in 2 Liter Wasser zu einer Gemüsebrühe ansetzen und reduzieren lassen.

Bolognese mit Gemüse und veganem Hack

Zutaten für 4 Personen:	Rezeptbeschreibung
2 Knoblauchzehen 2 Schalotten 200 g Möhren 120 g Knollensellerie 1 Paprika, gelb 100 g Champignons 2 EL Olivenöl 250 g veganes Hack 2 EL Tomatenmark 1 EL Weißweinessig 250 ml Gemüsebrühe (aus Schalen und Abschnitten von Gemüse) 500 ml passierte Tomaten 2 Zweige Thymian (oder getrocknet) 2 Zweige Oregano (oder getrocknet) 2 Tomaten 1 -2 TL Jodsalz mit Fluorid 1 TL weißer Pfeffer aus der Mühle 1 TL Zucker Paprika geräuchert nach Geschmack 400 - 500 g Vollkorn Spaghetti	Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Möhren und Knollensellerie schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Champignons putzen und fein würfeln. Paprika putzen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Schalotten und Knoblauch dünsten, bis sie braun werden. Gemüsewürfel, außer Paprikawürfel, hinzugeben und kräftig anbraten. Das Gemüse in eine Schüssel füllen und beiseitestellen. Nun das vegane Hack portionsweise in der Pfanne kräftig braten, damit es ausreichend Kontakt zum heißen Pfannenboden hat und so reichlich Röstaromen bilden kann. Bei Bedarf Öl zum Braten verwenden. Tomatenmark hinzufügen, gut mit dem Hack mischen und 3-5 Minuten mit anrösten und zwischendurch mit Gemüsebrühe ablöschen. Nun das beiseite gestellte Gemüse unterrühren. Gemüsebrühe, passierte Tomaten, Weißweinessig und 1 TL Zucker dazugeben und gut verrühren. Die Sauce ohne Deckel für etwa 20 Minuten sehr langsam bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis sie dickflüssig ist. Bei Bedarf noch etwas Gemüsebrühe dazugeben. Je länger die Bolognese kocht, desto geschmacksintensiver wird sie. In der Zwischenzeit die Spaghetti nach Packungsanweisung zubereiten. Tomaten waschen und würfeln. Thymian- und Oregano-Zweige abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Tomatenwürfel und Paprikawürfel in die Sauce geben und mit Salz, Pfeffer und ggf. einer weiteren Prise Zucker abschmecken. Die gehackten Kräuter in die Sauce geben und einmal kurz aufkochen lassen. Fertig. Schalen und Abschnitte auffangen und in 2 Liter Wasser zu einer Gemüsebrühe ansetzen und reduzieren lassen.

Knackiger Rotkohlsalat

Zutaten für 4 Portionen	Rezeptbeschreibung
½ Rotkohl (ca. 750 – 1000 g)	Rotkohl vierteln, die äußeren Blätter entfernen, Strunk herausschneiden und die Viertel fein hobeln oder in feine Streifen schneiden.
1 Zwiebel 75 g durchwachsener Speck oder Schinken 2 EL Olivenöl 75 ml Weißweinessig 75 ml Wasser 1 TL Zucker 1 TL Jodsalz mit Fluorid 1 TL gekörnte Brühe 4 EL Olivenöl	Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Speck in kleine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Speck- und Zwiebelwürfel kräftig braten. Mit Weißweinessig und Wasser ablöschen und mit Jodsalz, Zucker, Pfeffer und Gemüsebrühe kräftig abschmecken. Die Marinade einige Minuten auf mittlerer Stufe reduzieren lassen. Olivenöl darunter rühren und die Marinade über den Rotkohl geben, vermengen und für 30 Minuten ziehen lassen.
½ Bund Lauchzwiebeln 2 EL Petersilie	Lauchzwiebeln waschen, putzen, in Ringe schneiden und zum Salat geben. Petersilie waschen, fein hacken und über dem Salat verteilen.
Optimiert statt Speck/Schinken: 2 EL Kürbiskerne oder Nussmischung	Kürbiskerne oder Nussmischung ohne Fett in der Pfanne anrösten, abkühlen lassen und als Topping auf dem Salat verteilen.

Cookies nach amerikanischer Art

Zutaten für 20 Stück, groß	Rezeptbeschreibung
280 g Butter (optimiert: 280 g Margarine z.B. Deli Reform) 1/2 Tasse Zucker (125 g) 3/4 Tasse Vollrohr Zucker (Mascobado), gut zusammendrücken (175 g) 1 Ei 1 Teelöffel Zimt 1 Teelöffel Backpulver ¼ Teelöffel Muskatnuss Ein paar Prisen Salz 1 ½ Tassen Weizenmehl (Typ 550/1050/Vollkorn) (190 g) 1 Tasse Schokoladenchips Zartbitter/Edelbitter (75-100 g) 3 Tassen kernige Haferflocken (300 g) oder etwas mehr, wenn die Kekse zu flüssig sind. Optimiert: 2 Tassen Haferflocken + 1 Tasse Haferkleie <u>Alternativ zur Schokolade:</u> 1 Tasse Cranberrys oder Rosinen (75-100 g) 1 Tasse Nüsse nach Wahl (75-100 g)	Alle Zutaten mit einem Handrührgerät oder Löffel gut verrühren. Backofen Ober/Unterhitze auf 190°C vorheizen. Den Teig mit einem Eisportionierer oder Esslöffel versetzt auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzten (der Teig verdoppelt sich). Bei 190°C etwa 10 oder 11 Minuten backen. Eine Minute abkühlen lassen, dann vom Blech nehmen und auf einem Drahtgitter abkühlen lassen. Alles, was nicht am ersten Tag gegessen wird, am besten sofort einfrieren.