

t.

TRAUNER

Birgit Kogler

Schnell UND gesund?!

Birgit kocht's



INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung 5

Du brauchst ...	5
Wer ich bin ...	5
Das Prinzip dieses Buches	6
Das Tellermodell	8
Tipps für deinen Einkauf	16

Frühstück 19

Apfelmüsli	20
Buchweizengranola	22
➔ Vorteile von Buchweizen	25
Overnight Oats	26
➔ Vorteile von Skyr	28
Vanillepudding-Oats	29
Mediterranes Gemüseomelett	32
➔ Vorteile von Ei	35
Pikanter Haferbrei	36
Radieschen-Hüttenkäse-Sandwich	39

Gebäck und Brot 41

Fladenbrot	42
Haferflocken-Joghurt-Weckerl	44
Müsliweckerl	46
Vollkornbrot	48
➔ Vorteile von Vollkornprodukten	51
Vollkornstangerl	52

Aufstriche 55

➔ Vorteile von Aufstrichen	55
Erbsenaufstrich	56
Karotten-Linsen-Aufstrich	58
➔ Vorteile von Hülsenfrüchten	61
Kräuteraufstrich	62
Rote-Rüben-Hummus	
(Rote-Beete-Hummus)	64
➔ Vorteile von Roten Rüben	66
Schokoaufstrich	67
Tomaten-Schafskäse-Aufstrich	69

Dressings und Salate 71

➔ Tipps zu Dressings	72
Honig-Senf-Dressing	73
Kräuter-Joghurt-Dressing	74
Hummus-Dressing	74
Tahini-Dressing	75
Feta-Dressing	75
➔ Vorteile von Pflanzenölen	76
➔ Vorteile von Blattsalaten	77
Salatgranola	78
Brotsalat	80
Griechischer Nudelsalat	83
Rote-Rüben-Couscous-Salatbowl	
(Rote-Beete-Couscous-Salatbowl)	86

Suppen 89

➔ Vorteile von Gemüsesuppen	89
Erbsencremesuppe mit Zucchini	90
Karottencremesuppe	92
Kürbiscremesuppe	95
➔ Vorteile von Hokkaido-Kürbis	98

Hauptspeisen

99

Brokkoli-Nudelaufauf	100
Chili con Kürbis	103
Flammkuchen mit Spargel	106
Gemüse Couscous mit Grillkäse	109
➔ Vorteile von Couscous	111
Gemüse-Eiernockerl	112
Gemüse-Gnocchi	115
Hüttenkäsetaler	118
Kaspressknödel	120
Kohlrabischnitzel	123
Ofen-Feta-Pasta	126
➔ Vorteile von Schafskäse	129
One-Pot-Pasta	130
Pfannenbrot	134
Pizza	137
Polentaauflauf	140
➔ Vorteile von Polenta (Maisgrieß)	143
Quesadilla	144
Spaghetti mit Linsenbolognese	147
Süßkartoffelrösti	150
Tomaten-Mozzarella-Gnocchi	152
Tomaten-Paprika-Pfanne	154
Zucchini-pizza	157
Zucchinischmarrn	160

Süße Hauptspeisen

163

Apfel-Nuss-Puffer	164
Baked Oats (Haferflockenaufauf)	166
➔ Vorteile von Hafer	168
Erdbeer-Topfenknödel (-Quarkklöße)	169
Kaiserschmarrn	172
Topfentaler (Quarktaler)	175
➔ Vorteile von Beeren	178

Süßes zum Abschluss

179

Himbeertiramisu	180
Kaffee-creme	182
Schoko-Nuss-Kekse	184
Stracciatella-Creme	186
Topfen-Orangen-Creme (Quark-Orangen-Creme)	188

Anhang

190

Zutatenliste mit Rezeptideen zum Restlos-Glücklich-Sein	190
Danke	196
Literaturverzeichnis	196

Viel Spaß
beim Schmökern!



EINLEITUNG

DU BRAUCHST ...

... schnelle und einfache Rezepte? Gesund soll es aber auch sein? Regionalität und Saisonalität sind für dich wichtig? Du möchtest für dich allein kochen, brauchst deshalb nur eine Portion und nicht vier auf einmal? Glückwunsch, dann bist du hier genau richtig!

Zugegeben, Kochbücher gibt es mittlerweile unzählige. Egal für welche Ernährungsweisen, Vorlieben, Anlässe, Erkrankungen oder Jahreszeit, für Singlehaushalte oder Familien – zu jedem Thema stehen passende Exemplare im Regal. Auch das Internet hat schon lange die heimischen Küchen erreicht und die Rezeptsuche revolutioniert. Wenn es darum geht, rasch und unkompliziert Rezepte zu finden, sind diverse Internetseiten ein wahrer Segen. Und dennoch habe ich mich dazu entschieden, auf altbekanntem Weg – nennen wir es „altmodisch“ – als Autorin mit einem Verlag ein Kochbuch zu schreiben.

Dieses Buch ist für alle, die sich ausgewogen und bewusst ernähren wollen, gleichzeitig zeit- und ressourceneffizient kochen möchten und nicht eine ganze Fußballmannschaft versorgen müssen, sondern nur für sich allein Gutes schmackhaft und rasch auf den Tisch bringen wollen.

Ich wünsche allen beim Ausprobieren der Rezepte viel Spaß, gutes Gelingen und vor allem viel Genuss!

Alles Liebe
Birgit Kogler



ICH, BIRGIT KOGLER, DIÄTOLOGIN AUS LEIDENSCHAFT UND GENUSSMENSCH, ...

... liebe es, zu backen und zu kochen. Nach neuen Rezepten zu suchen und diese dann nach den Richtlinien einer ausgewogenen Ernährung zu optimieren, ist quasi mein Hobby.

In meinem beruflichen Alltag als Diätologin, sei es in Ernährungsberatungen oder Workshops, merke ich tagtäglich, dass viele wissen, wie eine gesunde Ernährung funktioniert. Die Umsetzung im Alltag ist dann aber meist das Problem. Gründe dafür gibt es viele: Stress, lange Arbeitstage, keine Lust, lange in der Küche zu stehen, oder mangelnde Motivation, um nur für sich allein zu kochen. Genau bei diesen Problemen möchte ich mit meinem Kochbuch helfen und zeigen, wie einfach und schnell ausgewogene Speisen auf den Tisch gezaubert werden können.

DAS PRINZIP DIESES BUCHES

- ◆ Schnell muss es gehen,
- ◆ aus nur wenigen, überall erhältlichen Zutaten soll mein Essen bestehen,
- ◆ gesund soll es sein und
- ◆ schmecken soll es natürlich auch.

Das sind die klassischen Anforderungen an Rezepte, die ich als Diätologin* in meinen Ernährungsberatungen immer wieder höre. Doch wenn jemand nur für sich allein kocht und nicht eine mehrköpfige Familie versorgen muss, sind diese Anforderungen oftmals wirklich schwer unter einen Hut zu bringen.

Selbst eine schnelle Internetrecherche, Foodblogs oder auch entsprechende Kochbücher zu Schlagwörtern wie „Low Carb“, „Paleo“, „gesund“ oder „zuckerfrei“ helfen oftmals nicht bei der Suche nach Rezepten für wirklich ausgewogene Ernährung. Häufig verbergen sich hinter derartigen Begriffen einseitige Ernährungsweisen, die von Verboten und Verzicht gekennzeichnet sind.

Gerade wenn jemand der Diätmentalität den Rücken kehren und die eigene Ernährung langfristig und nachhaltig optimieren möchte, ohne dabei auf Kohlenhydrate und Zucker zu verzichten oder wie in der Steinzeit essen zu müssen, wird in diesem Rezept-Dschungel verloren sein. Viele haben das Gefühl, nicht zu wissen, woher sie passende Rezepte bekommen, die funktionieren, schmecken, schnell gehen UND gesund sind. Und genau deshalb gibt es dieses Kochbuch.

WAS DU IN DIESEM KOCHBUCH BEKOMMST – UND WAS NICHT

Du bekommst simple, schnelle Rezepte, hauptsächlich vegetarisch, einige aber auch vegan – vielen „Fleischtigern“ ist das in der Testphase aber gar nicht aufgefallen 😊. Jedes Rezept besteht aus nur wenigen Zutaten, die du in heimischen Supermärkten, Bioläden oder auf dem Wochenmarkt easy einkaufen kannst, also ohne stundenlang von einem Spezialladen zum nächsten hetzen zu müssen. Stark verarbeitete Lebensmittel, Superfood von Übersee oder Light-Produkte, die nach nichts schmecken, wirst du in meinem Kochbuch nicht finden.



Ich habe die allermeisten Rezepte für eine Person ausgelegt und die Zutatenmengen dabei an handelsübliche Packungsgrößen und Haushaltsgeschirr angepasst, um das Kochen zu erleichtern. Nur wenige Rezepte sind für mehrere Portionen – hier erfährst du immer gleich, was du mit den übrigen Portionen machen kannst.

So sind Ausreden wie „Für mich alleine g’scheit kochen zählt sich nicht aus“ ab sofort ungültig.

* Diätologin/Diätologe ist ein gesetzlich anerkannter Gesundheitsberuf, der zu den medizinisch-technischen Diensten zählt. Diätologinnen/Diätologen sind die einzigen gesetzlich Befugten, die auch bei Menschen mit Erkrankungen eine Ernährungsberatung machen dürfen.

BIST DU SATT?

Da Sättigung nur langsam und zeitverzögert entsteht, solltest du beim Essen auf Folgendes achten:

- ◆ Nimm dir 20–30 Minuten Zeit, um ein Hauptgericht zu essen.
- ◆ Konzentriere dich auf das Essen und lass Handy, Fernseher oder die Zeitung währenddessen links liegen (noch besser: außer Sichtweite 😊).
- ◆ Iss langsam und kaue bewusst.
- ◆ Lege nach jedem Bissen das Besteck beiseite und nimm erst dann den nächsten Bissen in den Mund, wenn du runtergeschluckt hast.
- ◆ Genieße deine Mahlzeit und nimm die unterschiedlichen Aromen und Texturen der Speise wahr.



Willst du doch einmal für mehrere Personen kochen, kannst du die Zutatenmengen ganz einfach hochrechnen, also je nach Bedarf verdoppeln, verdreifachen oder vervierfachen. Da auch der eigene Hunger mal größer und mal kleiner ist, kannst du die Lebensmittelmengen für deine eigene Portion beliebig erhöhen oder verkleinern. Achte in diesem Fall darauf, dass alle Lebensmittelmengen an die veränderte Portionsgröße angepasst werden, damit das Verhältnis der einzelnen Zutaten stimmig bleibt. Dein Sättigungsgefühl wird dir verraten, ob die Portionsgröße angemessen war oder ob es als Abschluss noch ein Dessert sein darf.

Damit die Rezepte in diesem Buch nicht langweilig werden, gibt es viele Tipps für Abwandlungen bzw. wie du einzelne Zutaten gekonnt ersetzen kannst, um mehr Individualität und Kreativität beim Kochen zu ermöglichen.

Und noch etwas: Der Lebensmittelverschwendung wird der Kampf angesagt! Werden Lebensmittel bei einem Rezept nicht vollständig aufgebraucht, gibt es gleich passende Hinweise zur Weiterverwendung. Ich selbst koche mir sehr häufig die doppelte Portion eines Gerichtes, um die je-

weiligen Lebensmittel aufzubrauchen und so auch am nächsten Tag eine schnelle, gesunde Mahlzeit zur Hand zu haben.

Da ich selbst gerne ein Bild vom Rezept sehe, das ich ausprobieren möchte, habe ich alle meine beschriebenen Speisen für dich fotografiert. Ich bin keine gelernte Fotografin, habe mich aber sehr bemüht, ansprechende, aber echte Aufnahmen zu machen. Ich hoffe, sie gefallen dir.

INFOBOX

Dieses Kochbuch ersetzt keine Ernährungsberatung, sondern unterstützt eine solche lediglich. Eine Ernährungsberatung bei Vorliegen einer ernährungsassoziierten Erkrankung darf in Österreich nur von Diätologinnen und Diätologen sowie Ernährungsmedizinerinnen bzw. Ernährungsmedizinern durchgeführt werden. Für eine Ernährungsberatung wendest du dich am besten an www.diaetologen.at/suche.

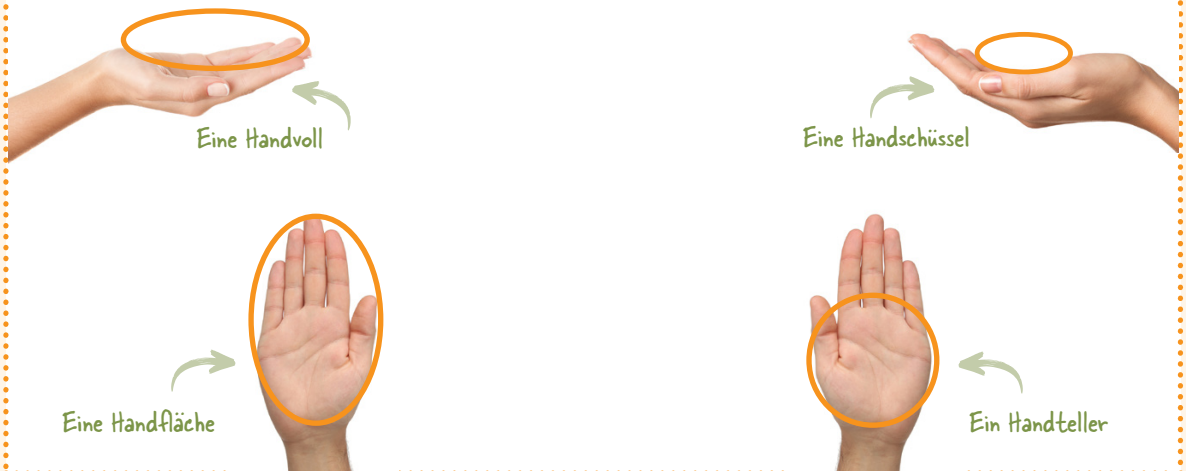


PORTIONSGRÖSSEN PRO HAUPTMAHLZEIT UND PORTION AUF EINEN BLICK

Lebensmittel	Einheit	Grammangaben
Gemüse (roh)	Eine Handvoll	100–200 g
Obst (roh)	Eine Handvoll	150 g
Hülsenfrüchte (roh)	Eine Handvoll	70–100 g
Tofu	Ein Handteller	100 g
Brot, Gebäck	Eine Handfläche	50–70 g
Getreideflocken	Eine Handvoll (5–6 Esslöffel)	50–60 g
Kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Nudeln, Reis, Couscous, Hirse, Buchweizen (roh)	Eine Handvoll (3–5 Esslöffel)	50–60 g (bei Nudeln 50–80 g)
Hüttenkäse, Topfen (Quark), Skyr, Joghurt (auch als Aufstrich bzw. Dessert)	Eine Handvoll	150–200 g
Nüsse, Kerne, Samen	Eine Handschüssel (1–2 Esslöffel)	20–30 g

INFOBOX

Zur Erklärung, was ich mit Handvoll, Handteller, Handfläche und Handschüssel meine:



🌿 OFEN-FETA-PASTA 🌿



Zubereitungszeit
10 Minuten



Backzeit
ca. 20 Minuten

Allergenkennzeichnung

A Gluten G Milch L Sellerie (Gemüsebrühe)

Wenn du kein Schafskäse-Fan bist, kannst du diesen auch durch Hirtenkäse ersetzen. Hirtenkäse wird aus Kuhmilch hergestellt und ist milder im Geschmack.

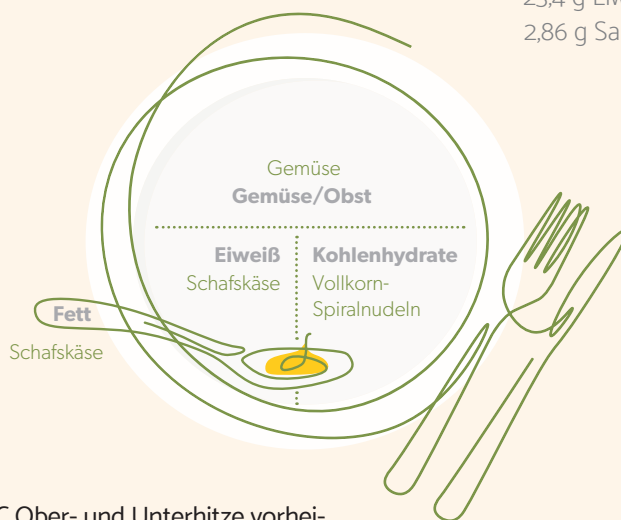
150 g Gemüse (z. B. Zucchini, Paprika)
60 g Vollkorn-Spiralnudeln, roh
1/2 Stk. (75 g) Schafskäse in Lake (z. B. Feta)
ca. 150 ml Gemüsebrühe (1/2 TL Gemüsebrühepulver + 150 ml heißes Wasser)

1 TL (5 g) gehackte Kräuter als Topping

ZUTATEN NÄHRWERTE

Für diese eine Portion

1 898 kJ / 453 kcal
 19,7 g Fett
 davon 12,3 g gesättigte Fettsäuren
 42,1 g Kohlenhydrate
 davon 5,1 g Zucker
 6,21 g Ballaststoffe
 23,4 g Eiweiß
 2,86 g Salz



ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Gemüse waschen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.
3. Die rohen Nudeln in eine passende, beschichtete Auflaufform geben und das klein geschnittene Gemüse darüber verteilen.
4. Schafskäse mittig darauf platzieren.
5. Gemüsebrühe über die Nudeln gießen, sodass diese mit Flüssigkeit bedeckt sind.
6. Auflaufform für 20 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.
7. Nach dem Herausnehmen das Ganze mit zwei Gabeln durchmischen.
8. Die fertigen Feta-Nudeln auf einem Teller anrichten und mit gehackten Kräutern bestreuen.

Es kann sein, dass du mehr oder weniger Flüssigkeit brauchst. Gib aber nicht zu viel davon in die Auflaufform, sondern gieße lieber etwas nach, falls es zu wenig sein sollte.

Da die Garzeit je nach Nudelsorte unterschiedlich ist, am besten eine Nudel herausnehmen, abkühlen lassen und kosten. Wenn die Nudel al dente, also bissfest ist, kann die Auflaufform aus dem Ofen. Sollte die Nudel noch hart sein, weitere fünf Minuten garen und gegebenenfalls Wasser nachgießen.

REZEPTABWANDLUNG

Je nach Saison kannst du bei der Gemüseauswahl variieren. Hier ein paar Inspirationen:

◆ **Spargel-Pasta:** Im Frühling kannst du grünen Spargel verwenden. Dafür die Spargelstangen waschen, holzige Enden entfernen und den Spargel in mundgerechte Stücke schneiden. Rezept wie oben zubereiten.

◆ **Kürbis-Pasta:** kleine Kürbiswürfel und rote Zwiebelstücke in die Auflaufform geben und nach dem Garen mit gehackten Walnüssen und Salbei verfeinern.

◆ **Tomaten-Pasta:** bunte Kirschtomaten halbieren und über die Nudeln in die Auflaufform geben. Wie oben beschrieben zubereiten.



RESTLOS GLÜCKLICH!

Die Reste deiner verwendeten Saisongemüse kannst du mit Hüttenkäse, Vollkornmehl und Gewürzen zu **Hüttenkäsetalern** (S. 118) weiterverarbeiten.





VORTEILE VON SCHAFSKÄSE AUF EINEN BLICK

Schafskäse ...

- ◆ **ist vielfältig:** Schafskäse ist grundsätzlich ein Oberbegriff für alle Käsesorten aus Schafsmilch. Meist sind aber Weichkäsesorten gemeint, die in Salzlake eingelegt sind. Der bekannteste Vertreter davon ist Feta. Feta ist eine geschützte Ursprungsbezeichnung und der Käse darf nur Milch vom griechischen Festland und der Insel Lesbos enthalten. Neben Schafsmilch sind im Feta auch bis zu 30 % Ziegenmilch erlaubt. Andere Schafskäsesorten, die ebenfalls in Salzlake eingelegt sind, werden als „Schafsmilchkäse“, „Schafskäse griechischer Art“ oder „Weichkäse griechischer Art“ bezeichnet. Diese Produkte enthalten dieselben Zutaten wie Feta. Der Unterschied liegt aber darin, dass die Milch aus anderen Ländern wie Frankreich, der Türkei oder Bulgarien stammt. Auch in Österreich gibt es mittlerweile Molkereien, die Schafsmilchkäse herstellen.
- ◆ **schmeckt intensiv:** Geschmacklich bestehen keine Unterschiede zwischen salzig-würzigem Feta und Schafsmilchkäse. Wer den intensiven Geschmack von Schafskäse an sich nicht mag, kann alternativ zu Hirtenkäse greifen. Hirtenkäse wird aus Kuhmilch hergestellt und hat deshalb einen angenehm milden Geschmack. Wer nur dem hohen Salzgehalt von Schafskäse in Lake entgehen möchte – also vor allem Personen mit erhöhtem Blutdruck – soll daher nur gelegentlich zugreifen und den Käse zuvor unter fließendem Wasser abspülen.
- ◆ **liefert ebenso wie Hirtenkäse im Käsevergleich mittlere Fettwerte:** Durchschnittlich isst du bei Schafskäse 20–25 g Fett pro 100 g. Wer Fett sparen möchte, kann zu fettreduzierten Varianten greifen, die 9–15 % Fett enthalten.
- ◆ **unterstützt die Knochengesundheit:** Schafskäse liefert reichlich Calcium, einen wichtigen Mineralstoff, der für den Erhalt von Knochensubstanz wichtig ist.
- ◆ **hilft dem Immunsystem:** Ein weiterer Mineralstoff, der in Schafskäse vorkommt, ist Zink. Zink ist an vielen Reaktionen im Immunsystem beteiligt und unterstützt außerdem die Zellerneuerung.