





# Topfit

Kennen Sie das Gefühl?

**Sie sind lustlos, müde, unkonzentriert, doch eigentlich brauchen Sie eine TOP-KONDITION.**

**Die Zusammenhänge von Ernährung und Körper sind Ihnen sicherlich bekannt.**

Dass aber Geistes- und Seelenzustand genauso von richtigem Essen abhängen, hat sich noch nicht überall herumgesprochen. Wenn Sie jetzt Lust auf das etwas andere Fast Food haben, können Sie ja mal die folgenden Rezepte ausprobieren.

Die Angaben sind für eine Person. Nur das Menü ist für vier Personen gedacht und auch etwas aufwendiger als die anderen.

Das Ganze ist kein strenger Plan, sondern eine Anregung für schnelle und doch gesunde Kost.

Herausgeber: DAK  
Nagelsweg 27-31, 20097 Hamburg  
Internet: [www.dak.de](http://www.dak.de)  
Gestaltung: Bernd Muermans, Alexandra Seils



# Mach mal Pause

## Snacks für die Fitness

Fritten und Co. haben ausgedient. Dank schicker und praktischer Dosen ist der schwierige Transport von Pausensnacks keine Ausrede mehr. Wem das aber dennoch zu voluminös im Gepäck ist, Folien, Brotpapier oder Tüte tun's auch. Hier ein paar Ideen, die je nach Lust und Appetit abgewandelt werden können.

### Farmerschnitte

- 2 dünne Scheiben Vollkornbrot
- Senfbutter: 1 TL Butter mit 1 TL Senf mischen.
- Salatblätter
- 1 Scheibe gekochter Schinken
- 1 Gewürzgurke
- 1 Tomate
- 1 TL Ketchup

Vollkornbrot mit Senfbutter bestreichen, mit Salatblättern belegen. Auf eine Scheibe kommen gekochter Schinken, feine Gewürzgurkenstreifen, Tomatenscheiben und Ketchup. Die andere Scheibe als Deckel obenauf.

### Mr. Cox

- 2 EL Speisequark (20 % Fett)
- mit etwas Meerrettich, Salz und
- einem geriebenen süß-säuerlichen Apfel vermischen.

Diese Masse in ein ausgehöhltes, gebuttertes Vollkornbrötchen füllen und zuklappen.

### Toast Bavaria (Abb.)

- 2 Scheiben Vollkorntoast
- etwas Butter
- 2 Salatblätter
- etwas Blauschimmelkäse
- feine Birnenschnitze

Toastscheiben buttern und mit je einem Salatblatt belegen. Auf einem davon Käse und Birnenschnitze verteilen. Alles zusammenklappen.

### Bananarama

- 1 Banane
- Zimt oder Meerrettich
- 1 Roggenbrötchen
- Butter

Eine Banane zermusen, wer's süß mag, würzt mit etwas Zimt, wer's pikant mag, mischt etwas Meerrettich unter. Die Masse auf ein gebuttertes Roggenbrötchen streichen.

### Tirolerhut

- 2 Scheiben Leinsamenbrot
- Kräuterfrischkäse
- luftgetrockneter Schinken oder Tiroler Speck
- Salatgurke
- Kresse

Leinsamenbrot mit Kräuterfrischkäse bestreichen, eine Scheibe mit luftgetrocknetem Schinken oder Tiroler Speck und Salatgurke belegen, reichlich Kresse darauf verteilen und mit der zweiten Scheibe bedecken.

### Green Turkey (Abb.)

- 1 Weizenvollkornbrötchen
- Butter
- Salatblätter
- 2 Scheiben Putenlachsschinken
- Senf (süß)
- Petersilie

Brötchen buttern, mit Salatblättern belegen, Putenlachsschinken auf die untere Hälfte legen, mit süßem Senf bestreichen, Petersiliensträußchen darauflegen und mit oberer Hälfte vorsichtig zuklappen.



Neuer Tag, neue Herausforderungen: Nach ein paar Streckübungen, kräftigen Atemzügen am offenen Fenster und möglichst einer Warm-Kalt-Dusche ist ein vitaminreiches Frühstück die beste Grundlage für das, was da kommt. Das ist gut für die Nerven. Das ist deftig.

#### Banana-Flip

- 1 Banane
- 1 TL Honig
- 1/4 l Milch

Sämtliche Zutaten nacheinander im Mixer verrühren. Oder: Banane zerdrücken, Honig zugeben und mit der kalten Milch aufschlagen, bis alles sämig ist.

#### Caribbean Corn (Abb.)

- 1 Orange
- 1/2 Banane
- 5 EL Joghurt natur (ca. 150 g)
- 5 EL Müsliflocken (ca. 90 g)  
(Sorte nach Belieben, zuckerfrei und mit Trockenfrüchten, zum Beispiel ungeschwefelten Sultaninen)

Obst klein schneiden und mit dem Joghurt verrühren. Müsli untermischen.

#### Wilhelmodereva

- 2 Scheiben Vollkorntoast, gebuttert
- 2 Äpfel
- 1 TL Honig
- 1 EL Joghurt
- etwas Meerrettich
- 2 TL Weizenkeime

Äpfel raspeln, mit den anderen Zutaten vermengen und auf gebutterten Vollkorntoast streichen.

#### Wake me up

- 1/4 l Dickmilch
- 1/4 l Gemüsesaft
- 1 Stück Salatgurke, ganz fein geraffelt
- 1 Spritzer Tabasco

Alle Zutaten mischen.

Für einen tollen Start  
Das etwas andere Frühstück





### Scharfe Schiffe (Abb.)

- 2 rote Paprikaschoten
- 250 g Quark (20 % Fett)
- etwas Milch zum Glattrühren
- 1 mittelgroße Gewürzgurke
- 1/2 Bund Schnittlauch, in Röllchen geschnitten
- Pfeffer, Salz
- Zucchinischeiben
- Zahnstocher

Paprika waschen, vom Strunk befreien, vierteln. Den Quark mit allen Zutaten vermischen und in die Paprikaviertel füllen. Zucchinischeiben auf Zahnstocher spießen und dekorieren.

### Brunch (für zwei)

pro Pfanne, Durchmesser ca. 26 cm:

- 4 Eier
- 1 Packung TK-Blattspinat (450 g)
- etwas geriebene Muskatnuss
- Pfeffer, Salz
- 2 EL Sonnenblumenöl zum Backen

Den aufgetauten Spinat mit vier Eigelb verrühren, würzen. Vier Eiweiß zu Schnee schlagen, vorsichtig unter den Spinat heben. Das Ganze in einer beschichteten Pfanne auf beiden Seiten goldgelb backen.

### Doppeldecker

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 2 Salatblätter
- 2 Radieschen
- 1 Tomate
- 3 Scheiben Salatgurke
- 1 hart gekochtes Ei
- etwas Butter
- etwas Senf
- etwas Ketchup
- Pfeffer, Salz

Brotscheiben buttern, mit Senf bestreichen, Salatblätter darauflegen. Auf eine Scheibe die Radieschen-, Gurken-, Tomaten- und Eischeiben legen, würzen und die zweite Scheibe als Deckel obenauf.



### Green Garden

- 1/4 Avocado
- Kräutersalz
- 1 TL gehackte Petersilie
- 1 TL gewürfelte Gewürzgurke
- Salatgurke
- Roggenvollkornbrot
- Butter

Avocado zerdrücken, mit Kräutersalz, gehackter Petersilie und gewürfelter Gewürzgurke vermischen, auf gebuttertes Roggenvollkornbrot streichen und mit Salatgurkenscheiben garnieren.

### Harzer Roller (Abb.)

- 1 Scheibe Vollkornbrot oder Pumpernickeltaler
- Butter
- 1 Salatblatt
- Harzer Käse
- 1 EL Sahnejoghurt
- 1 Frühlingszwiebel
- Senf (süß)
- Kümmelpulver

Vollkornbrot buttern, mit Salatblatt belegen. 6 ca. 1/2 cm dicke Scheiben Weißschimmelkäse (Harzer) fein würfeln. Sahnejoghurt, ganz fein geschnittene Frühlingszwiebel, 1 Messerspitze süßen Senf und 2 Messerspitzen Kümmelpulver gut verrühren und mit den Käsewürfeln mischen. Die Masse auf das Brot geben und mit grünen Zwiebelröllchen garnieren.

### Csardas

- 1/2 rote Paprikaschote
- 1 kleine Gewürzgurke
- 1 EL Olivenöl
- 1 Ei
- Vollkorntoast
- Butter

Paprikaschote und Gewürzgurke würfeln und in einer kleinen Pfanne mit Olivenöl anbraten, zur Seite schieben, daneben ein Spiegelei setzen und gut durchbraten. Die Gemüsemasse auf einen gebutterten Vollkorntoast geben, Spiegelei obenauf.



### Hüttenvesper

- 100 g körniger Frischkäse
- 3 TL saure Sahne
- Kräutersalz
- 1/4 Salatgurke
- je 1 TL Blattpetersilie, Dill und Schnittlauch
- 1 Ei
- 1 Vollkornbrötchen

Frischkäse mit saurer Sahne verrühren und mit Kräutersalz würzen. Gurke raspeln, Blattpetersilie, Dill und Schnittlauchröllchen, frisch gehackt und geschnitten, untermischen.

1 hart gekochtes Ei achteln und vorsichtig unterheben. Dazu passt ein Vollkornbrötchen.

### Rotweißgrün (Abb.)

- 1/2 Becher Quark (20 % Fett)
- 1/2 TL Senf
- 1 EL Sprossen (oder Schnittlauch)
- 1 Zwiebelbrötchen
- Tomatenscheiben

Quark mit Senf und Sprossen (Art nach Belieben, es passt auch Schnittlauch) vermischen. Salzen, pfeffern und dann in ein leicht ausgehöhltes Zwiebelbrötchen füllen (nur so weit aushöhlen, dass die Masse hineinpasst). Mit Tomatenscheiben belegen.

### Appenin

- 1 Scheibe Mehrkornbrot
- Butter
- Gorgonzolakäse
- Weizenkeime
- Weintrauben

Mehrkornbrot dünn mit Butter bestreichen, mit dünn geschnittenem Gorgonzolakäse belegen, Weizenkeime darüberstreuen und halbierte Weintrauben draufsetzen.

### Fliegender Holländer

- Roggenvollkornbrot
- Butter
- Meerrettich
- Salatblatt
- 1 Matjesfilet
- 1 EL Quark
- 1/2 TL Johannisbeermarmelade
- Apfelscheiben

Roggenvollkornbrot buttern, einen Hauch Meerrettich darüberstreichen, mit Salatblatt und einem Matjesfilet belegen. Quark mit Johannisbeermarmelade verrühren und auf das Filet geben. Mit dünnen Apfelscheiben garnieren.



# Energieschub zwischendurch

## Mittags wird gebrutzelt

Wer mittags zu Hause essen kann, ist gut dran. Hier einige Ideen für die schnelle und leichte Küche, mal warm, mal kalt. Spätestens in einer halben Stunde steht das Essen auf dem Tisch. Das kann doch jeder! Wer unterwegs ist, nimmt sich Pausensnacks mit. Das hält fit.

### Big Garden Party

- 1 großes Roggenbrötchen
- Gemüsebratlingmischung aus dem Reformhaus
- 1/2 Zwiebel
- 1 EL Sonnenblumenöl zum Braten
- 2 Salatblätter
- 1 Tomate
- 1 kleine Gewürzgurke
- etwas Ketchup

Einen flachen Bratling nach Packungsangabe zubereiten. Zwiebelringe mitbraten. Das Brötchen halbieren, aber nicht ganz aufschneiden. Mit dem Salat auskleiden, Bratling, Zwiebelringe und geschnittene Zutaten dazwischenlegen. Mit etwas Ketchup würzen.

### Kidney-Joe (Abb.)

- 1 Paprikaschote
- 2 Tomaten
- 1 mittelgroße Gewürzgurke
- 5 EL Kidneybohnen aus der Dose
- 50 g Schafskäse
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 EL saure Sahne
- Pfeffer
- etwas gehackte Petersilie

Paprika in Streifen und Gurke in Scheiben schneiden, Tomate würfeln und alles im Öl anbraten, würzen. Kidneybohnen und klein gebröselten Schafskäse dazugeben und ca. 10 Minuten weitergaren. Auf dem Teller mit einem Klecks saurer Sahne und der Petersilie anrichten.

### Gaumenschmeichler

- 2 Lammfilets
- 1 EL Butterschmalz
- 1 EL kaltgepresstes Olivenöl
- 1 EL Weißweinessig
- 1 EL gehackte Kapern
- 4 Kartoffeln in Scheiben
- 1/2 Becher Sahne
- Salz, weißer Pfeffer, Muskatnuss

Die Kartoffeln in der gesalzenen Sahne garen (aufpassen, dass sie nicht anbrennen), mit Pfeffer und Muskat abschmecken. Aus Olivenöl, Essig, Kapern, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren. Die Lammfilets in Butterschmalz ca. 5 Minuten scharf braten, leicht salzen und nochmals im Bratenfett wenden. Sahnekartoffeln mit den Filets anrichten und die Marinade über die Filets gießen.

## Melusine (Abb.)

- 4 Pellkartoffeln
- 8 EL aufgelöste Gemüsebrühe
- 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer
- 1 EL Balsamessig
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 kleine Schalotte
- 1 mittlere Gewürzgurke
- 2 Tomaten
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 Schollenfilet
- 1/2 Krebssuppenwürfel
- 1/8 l Sahne

Die Pellkartoffeln garen, leicht abkühlen lassen, pellen und in Scheiben schneiden. 6 EL warme Gemüsebrühe mit dem Essig, etwas Zucker und Salz verrühren und über die Kartoffeln geben. Die Scheiben so mit der Marinade – vorsichtig – mischen, dass sie nicht mehr zusammenkleben, evtl. etwas Flüssigkeit nachgießen. Beiseite stellen und ziehen lassen. Schalotte

und Gewürzgurke fein würfeln, zu den Kartoffeln geben und alles zusammen mit dem Öl vermengen. Die Tomaten vierteln, den grünen Strunk und das Innere entfernen, dann die Viertel in feine Würfel schneiden. Erst kurz vor dem Verzehr die Tomaten und die gehackte Petersilie unterheben.

Den Krebssuppenwürfel in der restlichen Brühe und der Sahne auflösen, kurz aufkochen lassen, und bei kleiner Hitze das Schollenfilet etwa 10 Minuten darin ziehen lassen. Dabei dickt die Sauce etwas ein. Kartoffelsalat und Schollenfilet nebeneinander auf einen Teller geben, etwas Sauce angießen und mit Petersilie garnieren.

## Sombrero

- 1 Hähnchenkeule
- 1 EL kaltgepresstes Olivenöl
- 1 kleine Chilischote
- 1 EL Erdnussbutter
- 1 EL Crème fraîche
- 3 EL aufgelöste Gemüsebrühe
- 1/4 TL Paprikapulver
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 Tasse Vollkornreis
- 2 Tassen Wasser, Salz

Den Reis im Salzwasser garen, bis er trocken ist. Die Hähnchenkeule waschen, trockentupfen und mit Salz einreiben. Olivenöl und Chilischote erhitzen und die Keule darin kross braten. In einem kleinen Töpfchen die Erdnussbutter schmelzen, Brühe, Crème fraîche und Paprika zugeben und mit Salz abschmecken. Die Paprikaschote fein würfeln, unter den Reis mischen und das Ganze in eine Tasse pressen. Vorsichtig auf einen vorgewärmten Teller stürzen. Die Hähnchenkeule dazulegen und die Sauce angießen.



### Brokkoroni

- 100 g Makkaroni
- 100 g große Brokkoliröschen
- 2 Tomaten
- 1 große Zwiebel
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 EL kaltgepresstes Olivenöl
- 30 g Parmesanspäne
- Salz, Pfeffer, Curry, Muskat

Makkaroni in 3 cm lange Stücke brechen und in Salzwasser „al dente“ kochen. Die Brokkoliröschen blanchieren. Zwiebel und Tomaten achteln. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebelachtel mit der zerdrückten Knoblauchzehe glasig dünsten, den blanchierten Brokkoli zugeben und 3 Minuten weiterdünsten. Dann die Tomatenachtel zufügen, kurz weitergaren. Die Tomaten dürfen aber nicht zerfallen. Mit den Gewürzen kräftig abschmecken, dabei sehr vorsichtig umrühren. Zum Schluss die abgetropften Makkaroni unterheben und den Parmesan ganz grob darüberhobeln.

### Currypot (Abb.)

- 1/4 Tasse Hirse  
(oder, wenn nicht vorhanden, geht es auch mit Naturreis)
- 1 Tasse Gemüse-Hefe-Brühe  
(gibt's im Reformhaus)
- 4 mittelgroße Möhren
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Banane
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 EL Crème fraîche
- 2 Stängel Petersilie
- 2 TL Curry
- Pfeffer, Salz

Hirse in der Brühe aufsetzen und nach dem Aufkochen bei kleinster Hitze etwa 20 Minuten ausquellen lassen.

Die gereinigten Möhren in nicht zu dicke Scheiben schneiden, mit den Zwiebelringen im Öl anbraten, pfeffern, salzen. Nach ca. 15 Minuten Bananenscheiben und Curry zugeben.

Weiterbraten, bis die Möhren zwar weicher, aber noch etwas bissfest sind.

Etwas Wasser angießen, Crème fraîche dazu, nochmals abschmecken, gehackte Petersilie untermischen und das Ganze zur gegarten Hirse bzw. zum Reis servieren.

### Kühler Spross

- Einen tiefen Teller mit beliebigen Keimsprossen (Alfalfa, Radieschenmischung o. Ä.) auslegen, salzen, pfeffern, etwas Essig und Sonnenblumenöl darübergeben.

Darauf Tomatenscheiben mit Frühlingszwiebel- oder Schnittlauchröllchen legen. Nochmals würzen und mit Essig und Öl beträufeln. Wenn es keine Keimsprossen gibt, kann auch Chicorée in feine Streifen geschnitten werden. Zuvor aber den bitteren Strunk ausschneiden.





### Yüriyüen-Pfanne

- 2 grüne Paprikaschoten
- 150 g Schafskäse
- 2 hart gekochte Eier
- 1/2 TL Thymian
- 1 EL Olivenöl
- Pfeffer

Paprika waschen, entkernen, in grobe Stücke schneiden und in dem Öl anbraten. Würzen und ca. 5 Minuten weitergaren. Schafskäse in 1 cm große Würfel teilen, dazugeben. Das Ei würfeln und darüberstreuen.

Leicht durchrühren. Bei großem Hunger: eine Scheibe Vollkornbrot dazu.

### Feurige Erde (Abb.)

- 5 kleine Kartoffeln
- 3 EL Olivenöl
- etwas körniger Chilipfeffer (Vorsicht, sehr scharf!)
- 1/2 TL Rosmarin
- 1 kleine Knoblauchzehe
- schwarzer Pfeffer
- etwas Salz

Neue Kartoffeln schrubben und mit der Schale garen. Werden alte Kartoffeln verwendet, müssen sie geschält werden.

Kartoffeln halbieren, Olivenöl mit Knoblauchscheiben und dem Chili erhitzen, die Kartoffeln mit der runden Seite nach unten in die Pfanne legen. Salz, Pfeffer und Rosmarin darüberstreuen und bei geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten braten. Zwischendurch aufpassen, dass nichts anbrennt.

Dann die Kartoffeln wenden und weiterbraten, bis die Kartoffeln gar sind. Gabelstichprobe! Schmeckt prima mit Salat.

### Carmargue-Pfanne

- 2 Scheiben Vollkorntoast
- 6–10 mittelgroße Champignons (je nach Hunger)
- 1/2 Avocado (nicht zu weich, aber auch nicht mehr hart)
- 1–2 TL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- Kräutersalz (gibt's im Reformhaus)
- 1/2 TL Rosmarin
- Pfeffer

Die gut gewaschenen Champignons halbieren, im Olivenöl leicht anbraten und würzen. Die geschälte und in Stücke geschnittene Avocado zugeben. Weiterbraten, bis die Avocado musig wird. Nochmals abschmecken und den Zitronensaft zufügen. Dazu passt Vollkorntoast.



# Zum Selbst-Verwöhnen

## Bunte Mischung für den Abend

Leichte Kost am Abend macht nicht müde. Sogar ein bisschen Fitness ist danach noch möglich. Lässt sich prima erweitern, wenn Freunde kommen. Werden die Mengen pro Person eingehalten, fühlt sich keiner vollgestopft.

### Heiße Kanaren

- 5 Pellkartoffeln
- 3 EL Olivenöl (virgin)
- Saft von einer halben Zitrone
- 3 EL Wasser
- 1/2 kleine Knoblauchzehe, zerdrückt
- etwas körniger Chilipfeffer (Vorsicht, sehr scharf!)
- etwas Salz
- 1/2 TL klein gerebelter Rosmarin
- 1 EL fein gehackte Petersilie

Frühkartoffeln können mit der Schale verwendet werden, sonst abpellen. Öl, Zitrone und Wasser mit den Gewürzzutaten verrühren und mindestens eine Stunde durchziehen lassen. Kartoffeln garen und auf einem Teller mit der Gabel zerteilen. Etwas salzen und die Kräutersauce über die heißen Kartoffeln gießen.

### Pizza Rossini (Abb.)

- 1 Vollkornpizzaboden (gibt's im Reformhaus)
- 2 EL Tomatenpüree
- 2 Tomaten
- 1 kleine Stange Porree
- 2 Champignons
- 10 Kapern
- Salz, Pfeffer, Oregano
- 3 EL geriebener Käse (Parmesan, Greyerzer o. Ä.)
- etwas Olivenöl

Pizza mit Tomatenpüree einstreichen. Dann nacheinander Tomatenscheiben, feine Porreestreifen, blättrig geschnittene Champignons und Kapern darauf verteilen.

Mit Salz, Pfeffer und Oregano zwischendurch würzen. Zum Schluss alles mit geriebenem Käse dick bestreuen und Olivenöl darüberträufeln.

Wegen des dicken Belages ca. 30 Minuten auf mittlerer Schiene bei 200 Grad backen. (Auch wenn auf der Bodenpackung weniger Zeit angegeben ist.)

### Pasta Verde

- 100 g grüne Bandnudeln
- 4 reife Tomaten
- 1 EL Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel
- 1/2 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer, Chilipfeffer
- 1 Topf frisches Basilikum
- 1 EL Parmesankäse

Nudeln in Salzwasser „al dente“ – nicht zu weich – kochen. Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch fein würfeln, Basilikum fein zupfen.

Zwiebeln, Knoblauch und Chili im Öl andünsten.

Tomaten zufügen, würzen und nur heiß werden lassen. Basilikum einrühren und alles über die abgetropften Bandnudeln gießen. Mit Parmesankäse bestreuen.



### Pickled Cheese

- 4 Sorten Käse, jeweils ca. 50 g
- 2 Tomaten
- 1 kleines Glas Mixed Pickles
- 1 gebuttertes Baguette-Brötchen

Käse in Streifen, Tomaten in Achtel schneiden, auf einem Teller verteilen und die Mixed Pickles darüberstreuen. Butterbrötchen dazu.

### Bunter Turkey

- 4 Salatblätter, zerzupft
- 1 Tomate in Scheiben
- 5 Gurkenscheiben
- 1/4 Stange Bleichsellerie in kleinen Stücken
- 1/4 Avocado in feinen Streifen
- 1 Frühlingszwiebel in Röllchen

Marinade:

- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 EL Weißweinessig
- 1 TL Senf, Pfeffer, Salz
- 1 frische Putenbrustscheibe in Streifen
- 1 EL Sonnenblumenöl zum Braten
- Pfeffer, Salz

Zutaten auf dem Teller verteilen, mit der Marinade übergießen. Die Putenbruststreifen im Öl scharf anbraten, pfeffern, salzen und auf dem Salat anrichten.

### Mümmeln à la française (Abb.)

- 250 g Quark (20 % Fett)
- etwas Milch
- 1 EL Paprikamark
- Salz, Pfeffer
- 1 Gewürzgurke, fein gewürfelt
- 1 TL Distelöl
- Gemüsestreifen zum Dippen, z. B. Paprika, Kohlrabi, Möhren, Stangensellerie, Salatgurke, Spargel
- 1 Scheibe gebuttertes Vollkornbrot

Alle Dipzutaten miteinander verrühren. Mit den rohen Gemüsestreifen dippen. Butterbrot dazu.



### Hotpan

- 6 große rosa Champignons
- Gorgonzolakäse
- 1–2 Scheiben
- Weizenvollkornbrot

Die gewaschenen Champignonköpfe in eine feuerfeste Form legen, mit ca. 3 mm dick geschnittenen Gorgonzolascheiben gut bedecken und im vorgeheizten Backgrill bei 200 Grad backen, bis der Käse Blasen wirft. Dazu Weizenbrot.

### Neptunnudeln (Abb.)

(müssen gut durchziehen)

- 100 g großförmige Nudeln
- 2 Tomaten
- 2 Stängel glatte Petersilie
- 5 halbierte schwarze Oliven
- 6 Scampi
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine getrocknete Chilischote
- 3 EL kaltgepresstes Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Balsamessig
- 1 EL Tomatensaft
- Salz, Pfeffer

Die Nudeln in Salzwasser „al dente“ kochen. Während der Kochzeit in einer kleinen Pfanne das Olivenöl erhitzen, die Chilischote und den in Scheiben geschnittenen Knoblauch zufügen und darin die

längs aufgeschnittenen Scampi bei niedriger Temperatur kurz braten. Zwischendurch salzen und den Zitronensaft über die Scampi träufeln. Chilischote entfernen. Die abgetropften Nudeln, geviertelten Tomaten, Petersilienblätter und Olivenhälften in einer Schüssel mischen. Die Scampi schälen und zugeben. Den Bratenfond mit Essig, Tomatensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und unter den Salat rühren. Bei Zimmertemperatur durchziehen lassen.

### Arabico

- 4 feste Kartoffeln, gewürfelt
- 3 EL kaltgepresstes Olivenöl
- Salz
- 2 EL Sherryessig
- 1/2 TL Zimt
- 150 g TK-Erbsen

Die Kartoffelwürfel in dem Öl goldbraun braten, zwischendurch salzen. Essig und Zimt zufügen und gut umrühren. Dann die Erbsen untermischen und noch 6 Minuten mitgaren. Dazu passt ein grüner Salat.

### Kokeroko (Abb.)

- 4 Blätter krause Endivie
- 2 Blätter Radicchio
- 5 Büschel Feldsalat
- 1/2 rote Paprika, gewürfelt
- 4 weiße Champignonköpfe
- 3 TL kaltgepresstes Olivenöl
- 3 TL Balsamessig
- 1/2 TL Himbeermarmelade o. Ä.
- 1 Messerspitze Senf
- 200 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 EL ungehärtetes Kokosfett
- Pfeffer, Salz
- etwas Rosmarin

Die klein gezupften Blattsalate und die in dünne Scheiben geschnittenen Champignons mischen. Aus Öl, Essig, Marmelade, Senf, Pfeffer und Salz eine Marinade anrühren und darüberträufeln. Das Hähnchenbrustfilet in dünne Stücke schneiden. Zwiebel im Fett glasig dünsten. Fleisch kurz anbraten und dann Paprika zufügen und etwa 5 Minuten weiterbraten. Mit Pfeffer, Salz und Rosmarin würzen und dann vorsichtig auf den Salat geben.

Dazu Baguette servieren.



### Toska

- 150 g große weiße Bohnen
- 1/2 l Gemüsebrühe
- 1 Schalotte
- 1 Tomate
- 1/2 TL Oregano
- 2 EL kaltgepresstes Olivenöl
- 2 EL Weißweinessig
- 2 EL von der obigen Gemüsebrühe
- Kräutersalz, weißer Pfeffer

Die am Vortag in Wasser eingeweichten Bohnen in der Brühe weich kochen. Schalotte in Ringe, Tomate in ganz feine Würfel schneiden und mit den übrigen Zutaten zu den abgetropften Bohnen geben. Gut durchmischen und noch lauwarm mit Butterbrot essen.

### Risotto Piña Colada (Abb.)

- 1 Tasse Vollkornreis
- 2 Tassen Wasser, Salz
- 1/2 frische Ananas in Würfeln
- 1 Banane in Scheiben
- 1 Zwiebel in Ringen
- 1 EL Kokosraspeln
- 1/4 Becher Sahne
- 2 EL aufgelöste Gemüsebrühe
- 1 EL ungehärtetes Kokosfett
- Salz, weißer Pfeffer
- Curry

Den Reis in Salzwasser garen, bis er trocken ist. In der Zwischenzeit die Zwiebelringe im Fett hellbraun braten, die Bananenscheiben zufügen und kurz mitbraten. Die Sahne und Gemüsebrühe angießen, Ananas und Kokosraspel zufügen. Mit Salz, Pfeffer und reichlich Curry abschmecken. Den fertigen Reis unterheben.





# Kleine Tafelrunde

## Das Menü für vier Personen

Wer seine Familie oder Freunde überraschen, aber nicht sehr viel Zeit investieren möchte, muss nicht den Pizzaservice kommen lassen. Unsere Anregung ist ein kleines Menü für 4, ein bisschen mediterran, ganz unkompliziert und auch auf mehr Portionen erweiterbar.

Zum Appetitanregen:

### Roma-Cocktail

- 1/2 l Tomatensaft
- 1 Spritzer Tabasco

Abschmecken, in Cocktailgläser gießen und mit Basilikumblättchen garnieren.

### Terre-Sud-Gratin (Abb.)

- 16 kleine Kartoffeln
- 1 Sellerieknolle
- 2 Becher Schmant
- 1 Becher Sahne
- 1 Beutel Parmesan oder die entsprechende Menge frisch gerieben
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- Kräutersalz, Selleriesalz, Pfeffer
- 1 TL Rosmarin
- 1 TL Thymian

Kartoffeln und Sellerie schälen und in etwa gleich große feine Scheiben schneiden. Fächerförmig und gemischt auf ein gefettetes Backblech setzen. Leicht salzen.

Die übrigen Zutaten gut verrühren und über die Kartoffeln gießen, so dass alles bedeckt ist.

Im Backofen auf mittlerer Schiene bei 220 Grad etwa 45 Minuten garen.



### Foresta Umbra

- 450 g Spinat
- 1 Zwiebel
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 EL kaltgepresstes Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Parmesan

Zwiebel und Knoblauchzehe fein würfeln und im Öl glasig dünsten, den aufgetauten Spinat zugeben, würzen und kurz aufkochen. Zum Kartoffel-Sellerie-Gratin servieren.

### Tutti-Frutti (Abb.)

- 4 Kiwis
- 2 Bananen  
mit Früchten der Saison:  
eine Handvoll Beeren pro Person oder  
eine Mandarine in Spalten oder eine  
halbe Birne in ganz dünnen Scheiben  
etc.
- 4 TL Sonnenblumenkerne
- 200 g Joghurt natur
- 1 gehäufte EL Honig
- etwas Kakao

Bananen, Kiwischeiben und die Saisonfrüchte auf 4 Tellern verteilen, mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

In die Mitte einen Klecks Honigjoghurt setzen und mit Kakao überpudern.



**DAK-Versicherungsexperten** informieren und beraten Sie über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft.

**DAKdirekt 01801-325 325 – 24 Stunden an 365 Tagen**

3,9 Cent/Minute aus dem Festnetz der Dt. Telekom. Abweichungen bei Anrufen aus Mobilfunknetzen.

**DAK-Medizinexperten** antworten auf alle Fragen zu medizinischen Themen. Mit Kinder- und Sportmedizin-Hotline.

**DAKGesundheitdirekt 01801-325 326 – 24 Stunden an 365 Tagen**

3,9 Cent/Minute aus dem Festnetz der Dt. Telekom. Abweichungen bei Anrufen aus Mobilfunknetzen.

**DAK-Medizinexperten** helfen Ihnen weltweit bei Erkrankungen im Urlaub.

**DAKAuslanddirekt 0049-621-549 00 22 – 24 Stunden an 365 Tagen**

[www.dak.de](http://www.dak.de)

