

Rezept-Ideen mediterrane Küche



(1)



(2)



(3)

Hähnchenpfanne mit buntem Gemüse (1)

Rezept aus: <https://www.ndr.de/ratgeber/kochen/rezepte/Haehnchen-Pfanne-mit-buntem-Gemuese,haehnchenpfanne100.html>

Für 2 Personen:

- 100 g Basmati-Vollkornreis
- 250 g Hähnchenbrustfilet
- 2 EL Olivenöl
- 1 kleine Knollensellerie
- 1 Aubergine
- 1 rote Paprika
- 2 Möhren
- 3 Lauchzwiebeln
- 10 schwarze, entsteinte Oliven
- 1 Stängel Petersilie
- 150 g Gemüsebrühe
- 240 g (aus der Dose) stückige Tomaten
- 1 TL getrocknete italienische Kräuter
- Salz
- Pfeffer

Den Reis nach Packungsanweisung garen. Hähnchenbrust trocken tupfen und in Würfel schneiden. Sellerie, Aubergine und Paprika waschen, putzen und in Würfel schneiden. Möhren schälen und fein raspeln. Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Oliven in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken.

Die Hälfte des Olivenöls in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Hähnchenwürfel darin unter Wenden einige Minuten braten, bis sie leicht goldgelb sind. Salzen und pfeffern. Aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. Restliches Olivenöl in die Pfanne geben, Sellerie, Aubergine und Paprika hinzufügen und etwa 5-10 Minuten dünsten. Möhrenraspel dazugeben und alles mit Gemüsebrühe ablöschen. Anschliessend stückige Tomaten und Olivenscheiben hinzufügen.

Hähnchenwürfel und italienische Kräuter zum Gemüse geben und alles zusammen noch einige Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss Lauchzwiebeln und Petersilie hinzufügen, noch einmal abschmecken und mit dem Reis servieren.

Nährwerte (pro Portion):

circa. 525 kcal, 51 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiss, 18 g Fett, 12 g Ballaststoffe

Mediterrane Gemüse-Pasta (2)

Rezept aus: <https://www.ndr.de/ratgeber/kochen/rezepte/Mediterrane-Gemuese-Pasta,rezept5188.html>

Für 2 Personen:

- 200 g junge Zucchini
- 1 gelbe Paprika
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Zweig Rosmarin
- 200 g Strauchtomaten
- 40 g schwarze (ohne Stein) Oliven
- 4 Stängel Basilikum
- 160 g Dinkelvollkorn-Penne
- Salz
- 125 g (Halbfettstufe) Ricotta
- 1 TL Bio-Zitronenabrieb
- 3 EL kalt gepresstes Olivenöl
- Pfeffer
- 2 EL Balsamico bianco

Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Paprika vierteln, putzen, waschen und in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Rosmarin waschen, Nadeln abzupfen und fein hacken. Tomaten waschen und in sechsteln, dabei Stielansätze entfernen. Oliven abtropfen lassen. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen.

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Inzwischen den Ricotta mit der Zitronenschale verrühren. Zwei Drittel des Öls in einer grossen Pfanne erhitzen und Zucchini, Paprika, Knoblauch und Rosmarin darin bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten unter Rühren anbraten. Die Tomaten dazugeben und etwa 1 Minute mitbraten. Alles mit Salz, Pfeffer und Balsamico würzen.

Die Nudeln in ein Sieb abgiessen, dabei etwas Nudelkochwasser auffangen. Zum Servieren die Nudeln mit dem Kochwasser, den Oliven und der Hälfte der Basilikumblätter mischen. Pasta auf tiefe Teller verteilen und mit dem übrigen Öl beträufeln. Ricotta-Mix daraufsetzen und mit dem restlichen Basilikum garnieren.

Nährwerte (pro Portion):

circa 620 kcal, 59 g Kohlenhydrate, 30 g Fett, 22 g Eiweiss, 14 g Ballaststoffe

Lachs-Päckchen mit Gemüse und Feta (3)

Rezept aus: <https://www.ndr.de/ratgeber/kochen/rezepte/Lachs-Paeckchen-mit-Gemuese-und-Feta,rezept2548.html>

Für 2 Personen:

- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 rote Paprika
- 0.5 Zucchini
- 200 g Champignons
- 150 g Lachsfilet
- 100 g Krabben, alternativ: Shrimps
- 150 g Schafskäse
- Pfeffer
- Salz
- nach Belieben: Kräuter
- 1 Spritzer Zitronensaft

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Pro Person 1 Bogen Pergamentpapier sowie Küchengarn zurechtlegen.

Gemüse waschen und putzen. Frühlingszwiebeln in Ringe, Paprika und Zucchini in Würfel schneiden. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben.

Das küchenfertige Lachsfilet und die Krabben/Shrimps abspülen und trocken tupfen. Lachs in mundgerechte Stücke teilen, Feta zerkrümeln und beides zusammen mit den Krabben zum Gemüse geben. Nach Belieben mit Salz, Pfeffer, frischen oder getrockneten Kräutern und Zitronensaft würzen. Alles gut vermischen.

Lachs-Gemüse-Mischung auf die Pergamentbögen geben. Mit dem Papier wie Bonbons einschlagen, an den Seiten eindrehen und mit Küchengarn zusammenbinden. Auf ein Backblech setzen und 10-15 Minuten im vorgeheizten Ofen garen.

Statt Krabben oder Shrimps kann man auch mehr Lachs verwenden.

Nährwerte (pro Portion):

473 kcal, 28 g Fett, 13 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiss, 6 g Ballaststoffe

10-Minuten-Mikro-Programm: Motorik, Kognition, soziale Einbindung

1. Balance – Gleichgewicht und Stabilität (3 Minuten)

- Einbeinstand beim Zähneputzen oder Kochen
- Tandemstand (Fuss direkt vor anderem Fuss) beim Telefonieren
- Augen schliessen und das Gleichgewicht langsam verlagern

2. Kraft - Verbindung zwischen Nerven und Muskeln (3 Minuten)

- Aufstehen vom Stuhl ohne mit den Händen abzustützen (5-10 Wiederholungen)
- Leichtes Wandsitzen (30 Sekunden halten)
- Zehen- und Fersenstand z.B. beim Abwaschen

3. Doppelaufgabe – Gehirn und Bewegung kombinieren (2 Minuten)

- Beim Gehen rückwärts zählen oder Wochentage rückwärts nennen
- Beim Staubsaugen Wörter mit einem bestimmten Anfangsbuchstaben finden (z.B. mit S)
- Beim Geschirr in die Maschine einräumen farblich oder nach Grösse sortieren

4. Sozial & Geistig – Aktivität mit Sinn (2 Minuten)

- Gemeinsam Kochen, Backen, Gartenarbeiten verrichten, spazieren gehen
- Spiele, Handarbeiten, Musizieren, Gespräche führen

Merksatz:

„Was Freude macht und fordert, stärkt das Gehirn nachhaltig.“