

AOK – KochWerkstatt

Aktuelle Küchentrends



After-Work-Küche

**AOK-KochWerkstatt
Bezirksdirektion Neckar-Fils**



After-Work-Küche

Ab nach Hause und rein in die Küche. Gesund kochen kann ganz schnell und einfach sein. Lernen Sie neue Lieblingsrezepte kennen, auf die Sie sich schon im Büro freuen werden ...

Wir haben einfache Küchenkniffe, köstliche Anregungen und wertvolle Tipps für eine ausgewogene und fettarme Ernährung sowie wichtige Informationen, wie Ihnen auch bei einem vollen Terminkalender noch genügend Zeit für Ihre gesunde Ernährung bleibt.

Entdecken Sie die Vielfalt einer modernen gesunden Küche, in der viel mehr steckt als nur leere Kalorien! So werden Sie fit für Ihren Berufsalltag!



Gemüse und Obst - die Profis der schnellen Küche

Kurze Garzeiten machen viele Gemüsesorten zu Stars der schnellen Küche für Berufstätige! Zudem sind sie bekömmlich, fettarm und eignen sich gerade für leichte Gerichte am Abend. Obst und Gemüse liefern wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Um Ihren Tagesbedarf optimal zu decken, gibt es eine einfache Regel:

Täglich sollten Sie 5 mal Obst oder Gemüse essen!

400g Gemüse
(die Hälfte davon als Rohkost)

und **250g frisches Obst.**

Je bunter desto besser! Denn verschiedene Farben bedeuten auch verschiedene Inhaltsstoffe und Vitamine!



Gemüse einkaufen:

Gemüse hat die meisten Vitamine, die wenigsten Schadstoffe und schmeckt vor allem dann am besten, wenn es Saison hat! Es lohnt sich, beim Einkauf die Saison im Auge zu behalten. Und: der Kalender sorgt automatisch für Abwechslung!

Lagern Sie Gemüse im Gemüsefach des Kühlschranks, Ausnahme: Tomaten und Gurken verlieren im Kühlschrank ihr Aroma.

Tiefkühlgemüse – die gute Alternative zu frischem Gemüse!

Bereits vorbereitetes Tiefkühlgemüse ist für die schnelle Küche eine interessante Alternative zu frischem Gemüse:

- Vitamine und Mineralstoffe bleiben weitgehend erhalten
- Einkauf auf Vorrat ist möglich
- küchenfertig vorbereitet sind TK-Produkte schnell zubereitet
- gut portionierbar auch für den kleinen Haushalt

Tauen Sie TK-Gemüse vor dem Kochen nicht auf, es wird einfach gefroren verwendet, so behält es alle Vitamine und Mineralstoffe.

Rezepte und Kursleitung: Cornelia Siemon

Herzhafter Apfelsalat

Zutaten:

4 große säuerliche Äpfel
2 EL Zitronensaft
100 g Emmentaler
200 g Lachsschinken ohne Fett
etwas Petersilie

Marinade: 1 EL Essig
50 g Joghurt
50 g Schmand
1 TL scharfer Senf
TL ger. Meerrettich
1 TL Honig
Salz, Pfeffer
1 EL Öl

Zubereitung:

Die Äpfel schälen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und die Apfelhälften in feine Streifen schneiden. In eine große Schüssel geben und mit Zitronensaft beträufeln. Den Emmentaler und den Lachsschinken in Streifen schneiden oder nach Belieben würfeln. Die Petersilie waschen, gut trockenschütteln und hacken. Für die Marinade den Essig, den Joghurt, den Schmand, den Senf, den Meerrettich und den Honig gut verrühren. Mit $\frac{1}{4}$ TL Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken. Die Apfelstreifen damit 10 Minuten marinieren. Danach den Emmentaler und den Lachsschinken untermischen und zum Schluß das Öl unter den Apfelsalat geben. Auf Tellern verteilen und mit der Petersilie garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Enthält pro Portion etwa 12 g Fett

TIPP: Brot oder Brötchen nach Wahl dazu reichen.

Rot-weiße Spieße

Zutaten:

250 g Putenbrust
250 g kleine Champignons
1 große rote Paprikaschote
2 EL Öl
Salz, Pfeffer und Paprikapulver edelsüß

12 Schaschlikspieße

Zubereitung:

Das Putenfleisch unter fließendem Wasser abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen. Fleisch quer zur Faser in ca. 3 cm breite Streifen und in Würfel schneiden.

Von den Champignons die Stiele entfernen. Die Köpfe abbürsten und putzen. Die Paprika waschen, putzen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fleisch darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. braten und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Die Champignons und alles 3 Min. braten.

Abwechselnd Putenfleisch, Champignonköpfe und die rohen Paprikastücke auf die Schaschlikspieße spießen.

Beilage: Fladenbrot

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Enthält pro Portion ca. 125 kcal

17 g Eiweiß
6 g Fett
1 g Kohlenhydrate

TIPP: Fleisch bereits beim Metzger in kleine Würfel schneiden lassen.
Gelingt auch mit Schweinefilet gut.