

AOK – Die Gesundheitskasse  
Neckar-Fils

# **AOK–KochWerkstatt**

## **Fit for Cooking – Step by Step**



# **Leckere Gaumenfreuden mit Nudeln, Reis und Co**

**AOK-KochWerkstatt**  
**Bezirksdirektion Neckar-Fils**



# Leckere Gaumenfreuden mit Nudeln, Reis und Co

Bringen Sie Nudeln, Reis und Co. täglich auf den Tisch. Sie sind wichtige Sattmacher und liefern wertvolle Kohlenhydrate und damit auch Energie!

Lernen Sie dazu neue Lieblingsgerichte kennen, mit denen Sie diese wertvollen Kohlenhydrate für kleine und große Leute nahrhaft, lecker und außerdem gesund zubereiten.

Praktische Tipps helfen Ihnen, Kartoffeln, Nudeln und Reis schnell und frisch zuzubereiten. So nutzen Sie für sich alle gesunden Inhaltsstoffe dieser Lebensmittel für sich!

## **Nudeln, Reis und Co liefern für die gesunde Ernährung:**

-  wertvolle Kohlenhydrate,
-  wertvolles pflanzliches Eiweiß,
-  Vitamine und Mineralstoffe.

Vollkornprodukte liefern zusätzlich wertvolle Ballaststoffe.

## Nudelsalat mit grünen Bohnen und Rauke

Zutaten (für 2 Pers.):	Zubereitung:
<p>100g grüne Bohnen 120g Fusilli (Spiralnudeln) Salz, 1 gelbe Paprikaschote 1 Bund Rauke 100g Kirschtomaten 4-5 EL Apfelessig 1 EL mittelscharfer Senf Pfeffer, Zucker 1-2 EL Olivenöl</p> <p><b>Pro Portion :</b> <b>420 Kcal</b> <b>11g EW</b> <b>17g F</b> <b>52g KH</b></p> <p>2 Scheiben Vollkornbrot</p>	<p>Die Bohnen putzen, halbieren und mit den Nudeln in kochendem Salzwasser ca. 8 Min. garen. Inzwischen die Paprika vierteln, entkernen und würfeln. Von der Rauke die groben Stiele abschneiden, Tomaten in Scheiben schneiden. Essig mit Senf, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und dem Öl verquirlen. Nudeln und Bohnen abgießen, abschrecken, gut abtropfen lassen und mit Paprika, Rauke, Tomaten und der Salatsauce in einer Schüssel mischen. Ca. 10 Min durchziehen lassen und evtl. nachwürzen.</p> <p>Zubereitungszeit: 25 Min.</p>

# Gefüllte Polentarollen mit kaltem Tomatendipp

Braucht etwas Zeit, sehr raffiniert!

Zutaten (für 8-10 Pers.):	Zubereitung:
<p><b>Füllung:</b> 450g Blattspinat (TK) 1 kg Porree (Lauch) 2 EL Olivenöl Salz, frisch gem. Pfeffer Frisch geriebene Muskatnuss</p> <p><b>Polenta:</b> 1 l Gemüsebrühe 2 EL Olivenöl 250g Polentagrieß 1 Ei 100g Sonnenblumenkerne 300g Tomatenmark 150g geriebener Höhlen- oder mittelalter Goudakäse 50g geriebener Parmesan</p> <p><b>Soße:</b> 4 Tomaten 450g Joghurt 1,5 % 100g Tomatenmark 4-5 EL Tomatenketchup 1 Becher Schmand à 150g Zucker</p> <p>Zubereitung: 90 Min. Backzeit: 20-25 Min. je Backblech</p>	<p>Für die Füllung Spinat antauen lassen. Porree putzen, Stangen längs halbieren, waschen, abtropfen lassen, quer in Streifen schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Porreestreifen darin andünsten, Spinat zufügen, ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze garen, gelegentlich umrühren, weitere 5 Min im offenen Topf garen, die Flüssigkeit verdampfen lassen. Gemüse würzen und abkühlen lassen.</p> <p>Für die Polenta Brühe und Olivenöl in einem hohen Topf zum Kochen bringen, von der Kochstelle nehmen, Grieß einrieseln lassen, unter Rühren zum Kochen bringen (Achtung spritzt!), ca. 15 Min bei schwacher Hitze unter Rühren garen. Ei unterrühren. Mit Salz abschmecken. Polenta auf 2 Backbleche (mit Backpapier belegt) streichen, abkühlen lassen. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Abkühlen lassen. Backofen vorheizen. Polentaplatten quer halbieren. Tomatenmark darauf verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse darauf verteilen, dabei rundherum einen etwa 2 cm breiten Rand frei lassen. Gemüse mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Die Platten von der langen Seite her aufrollen, in je 4-5 Stücke schneiden, auf zwei Backbleche (mit Backpapier belegt) legen. Höhlen- oder Goudakäse und Parmesan mischen, auf den Rollen verteilen.</p> <p>Bleche nacheinander (bei Umluft zusammen) in den Ofen schieben. Ca. 20-25 Min. bei 180 Grad Heißluft (oder 200 Grad Umluft) backen.</p> <p>Für die Soße Tomatenconcassée herstellen: dazu die Tomaten unten kreuzweise einritzen, Stängelansätze rausschneiden, kurz in kochendes Wasser legen, rausnehmen, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.</p> <p>Joghurt mit Tomatenmark, Ketchup, Schmand und Tomatenwürfeln verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.</p> <p>Zu den heißen oder kalten Rollen servieren.</p>