

Rezepte Fit in Grünau

Apfel-Zimt Kekse

Düsseldorf
Nähe trifft Freiheit



Apfel-Zimt-Kekse mit Erdnuss-Dip

Zutaten

220 g griechischer Joghurt
320 g Äpfel
20 ml Kokosöl
360 g Mandeln, gemahlen
80 g Kokosraspeln
4 Eier
½ TL Zimt
1 Prise Salz

für den Erdnuss-Dip

300 g Naturjoghurt
(10 % Fett)
100 g Erdnussmus
25 g flüssiger Honig

Zubereitung

Apfel-Zimt-Kekse

Die Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Mit einer Reibe oder einem Hobel fein reiben. Das Kokosöl auf dem Herd in einem kleinen Topf zunächst schmelzen und dann kurz erkalten lassen. Es soll noch flüssig sein. Kokosöl, Mandeln, Kokosraspeln, Zimt und Salz in einer großen Schüssel vermischen. Die geriebenen Äpfel dazugeben und alles verrühren. Zum Schluss die Eier nacheinander einrühren und alles zu einem glatten Teig verarbeiten.

Den Backofen auf 170 Grad (Heißluft) oder 190 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Backbleche mit Backpapier auslegen. Pro Keks etwa einen Esslöffel Teig auf das Backpapier geben, zu einem Taler formen und etwas flach drücken. Es sollte etwas Abstand zwischen den Keksen sein. Die Kekse circa 25 Minuten backen, bis die Ränder goldbraun sind.

Erdnuss-Dip

Naturjoghurt und Erdnussmus glatt rühren. Danach unter ständigem Rühren den Honig hineinlaufen lassen und alles gut miteinander vermengen.

Die Apfel-Zimt-Kekse mit dem Erdnuss-Dip servieren.

Guten Appetit!



Landeshauptstadt Düsseldorf
Amt für Soziales und Jugend

in Kooperation mit

DDZ
Deutsches Diabetes-Zentrum

Rezepte unter:
[www.duesseldorf.de/jugendamt/
familie/familienbildung](http://www.duesseldorf.de/jugendamt/familie/familienbildung)



Rezepte *Fit in Grünau*

Düsseldorf
Nähe trifft Freiheit

Avocado Creme



Avocado-Creme

Zutaten

für circa 4 Portionen

- 3 reife Avocados
- 200g saure Sahne
oder Schmand
- 2 TL Olivenöl
- 1 Zitrone
- 1-2 TL Chilipulver
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Zitrone auspressen. Die Avocados entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale herauslösen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken.

Zitronensaft, saure Sahne, Chilipulver und Olivenöl dazugeben und gut verrühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit!



Landeshauptstadt Düsseldorf
Amt für Soziales und Jugend

in Kooperation mit

DDZ
Deutsches Diabetes-Zentrum

Rezepte unter:
[www.duesseldorf.de/jugendamt/
familie/familienbildung](http://www.duesseldorf.de/jugendamt/familie/familienbildung)



Rezepte Fit in Grünau

Blaubeer Muffins

Düsseldorf
Nähe trifft Freiheit



Blaubeer-Muffins

Zutaten

für 12 Muffins

220 g griechischer Joghurt
50 ml Hafermilch
50 ml Rapsöl
1 Ei
2 EL Honig
100 g Haferflocken
100 g Dinkel-Vollkornmehl
1 TL Backpulver
300 g Blaubeeren, frisch
oder tiefgeühlt

Zubereitung

Joghurt, Hafermilch, Rapsöl, Ei und Honig zu einem glatten Teig verrühren. Haferflocken, Dinkel-vollkornmehl und Backpulver untermischen, so dass eine cremige Masse entsteht.

Die Blaubeeren vorsichtig unterheben und den Teig in Muffinförmchen füllen.

Anschließend bei 180 Grad Umluft oder 200 Grad Ober- und Unterhitze zirka 20 Minuten auf der mittleren Schiene backen. Die Muffins etwas abkühlen lassen und genießen.

Guten Appetit!



Landeshauptstadt Düsseldorf
Amt für Soziales und Jugend

in Kooperation mit

DDZ
Deutsches Diabetes-Zentrum

Rezepte unter:
[www.duesseldorf.de/jugendamt/
familie/familienbildung](http://www.duesseldorf.de/jugendamt/familie/familienbildung)



Rezepte Fit in Grünau

Bohnen Frikadellen

Düsseldorf
Nähe trifft Freiheit



Bohnen-Frikadellen mit Dip

Zutaten für 5 Portionen

Bohnen-Frikadellen

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Möhre
- 5 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 75g Haferflocken
- 75g Walnusskerne
- 1 Bund Petersilie
- 625g Kidneybohnen
(aus der Dose,
Abtropfgewicht)
- Paprikapulver
(edelsüß)
- gemahlener
Kreuzkümmel
- Salz, Pfeffer

Dip

- 500g Naturjoghurt
(3,8 % Fett)
- 100g Magerquark
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Bund frische Kräuter,
zum Beispiel
Petersilie,
Schnittlauch
oder Majoran
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Bohnen-Frikadellen

Zwiebeln, Knoblauch und Möhren schälen. Alles fein hacken und in einer Pfanne mit 2 EL Öl bei mittlerer Hitze 3 Minuten andünsten. Tomatenmark zugeben und weitere 2 Minuten rösten.

Die Haferflocken fein mahlen und die Walnüsse fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Die Kidneybohnen abgießen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Gemüse aus der Pfanne, Haferflocken, Walnüsse und Petersilie dazugeben und alles kräftig durchkneten. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kreuzkümmel würzen und 24 kleine Frikadellen formen.

In der Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Frikadellen bei mittlerer Temperatur nach und nach von jeder Seite 3 Minuten braten. Anschließend auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und bei 180 Grad (Umluft) oder 200 Grad (Ober- und Unterhitze) circa 10 Minuten backen.

Dip

Joghurt und Quark in eine Schüssel geben. Die Bio-Zitrone heiß abwaschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die frischen Kräuter waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Alles zusammen gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Landeshauptstadt Düsseldorf
Amt für Soziales und Jugend

in Kooperation mit



Rezepte unter:
[www.duesseldorf.de/jugendamt/
familie/familienbildung](http://www.duesseldorf.de/jugendamt/familie/familienbildung)



Rezepte *Fit in Grünau*

Brötchen

Düsseldorf
Nähe trifft Freiheit



Brötchen

Zutaten

für 8 Brötchen

300 ml lauwarmes Wasser
10 g frische Hefe
1 TL Salz
500 g Vollkornmehl
3 EL Olivenöl

Zubereitung

Wasser abmessen, Hefe darin auflösen und mit dem Salz vermischen. Mehl und Öl zugeben und den Teig 5 bis 10 Minuten kneten. Aus dem Teig etwa 8 Brötchen formen (oder mehrere kleinere).

Bei 200 Grad (Unter- und Oberhitze) etwa 20 bis 30 Minuten auf der mittleren Schiene backen.

Tipp

Wenn ihr Zeit habt, könnt ihr den Teig zirka eine Stunde gehen lassen. Anschließend noch einmal kurz durchkneten und zu Brötchen formen. Die Brötchen können dann noch einmal 20 bis 60 Minuten gehen, bevor sie gebacken werden.

Guten Appetit!



Landeshauptstadt Düsseldorf
Amt für Soziales und Jugend

in Kooperation mit

DDZ
Deutsches Diabetes-Zentrum

Rezepte unter:
www.duesseldorf.de/jugendamt/familie/familienbildung



Rezepte *Fit in Grünau*

Bruschetta

Düsseldorf
Nähe trifft Freiheit



Bruschetta

Zutaten für 4 Portionen

für den Teig

- 150 ml kalte Milch
- 150 ml heißes Wasser
- ½ TL Zucker
- ½ Würfel frische Hefe oder
7 g Trockenhefe
- 1 Ei, Größe M
- 50 g zerlassene Butter, etwas abgekühlt
- 7 g Salz
- 1-2 TL italienische Kräuter (getrocknet
oder als fertiges Gewürz)
- 600 g Mehl, z.B. Weizenmehl Typ 1600,
Dinkelmehl Typ 1050 oder
Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)

für den Belag (Beispiele)

Knoblauchzehen, Olivenöl, Cherrytomaten, Schalotten, Streumozzarella, Basilikumblätter

Zubereitung

Kalte Milch und heißes Wasser mit einem Schneebesen in einer großen Rührschüssel verquirlen. In die lauwarmer Mischung Zucker und Hefe einrühren. Wenn frische Hefe genommen wird, diese in die Flüssigkeit bröseln und kurz stehen lassen.

Die Hälfte des Mehls mit Salz, italienischem Kräutergewürz, Ei und Butter verrühren. Das restliche Mehl dazugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Am besten einen Mixer mit Knethaken verwenden. Den Teig zugedeckt ungefähr 45 bis 60 Minuten bei Zimmertemperatur auf die doppelte Größe aufgehen lassen.

Aus dem Teig flache Brote formen und auf ein Backblech setzen. Dieses vorher mit Butter dünn bestreichen und mit Mehl bestäuben. Im Ofen bei 180 Grad (Umluft) oder 200 Grad (Ober- und Unterhitze) zirka 15 bis 20 Minuten auf der mittleren Schiene backen.

Die abgekühlten Brote mit einer angeschnittenen Knoblauchzehe einreiben und mit Olivenöl beträufeln. Die Cherrytomaten halbieren und auf das Brot legen. Die Schalotten klein würfeln und über die Tomaten streuen. Dann würzen und nach Geschmack etwas Streumozzarella darüber geben. Die Brote auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und etwa 10 bis 15 Minuten bei 180 Grad (Umluft) oder 200 Grad (Ober- und Unterhitze) auf mittlerer Schiene überbacken. Nach dem Backen mit Basilikumblättern belegen.

Dies ist nur ein Vorschlag, die Brote zu belegen. Der Fantasie ist beim Belag keine Grenzen gesetzt.



Landeshauptstadt Düsseldorf
Amt für Soziales und Jugend

in Kooperation mit

DDZ
Deutsches Diabetes-Zentrum

Rezepte unter:
[www.duesseldorf.de/jugendamt/
familie/familienbildung](http://www.duesseldorf.de/jugendamt/familie/familienbildung)



Rezepte Fit in Grünau

Bunte Nester

Düsseldorf
Nähe trifft Freiheit



Bunte Nester mit Obstsalat

Zutaten

für rund 12 Portionen

1 Packung Blätterteig

Butter

Backerbsen

(als Gewicht zum Backen)

für den Obstsalat

1 Packung Weintrauben

1 Mango

2 Bananen

2 Äpfel

Saft von 1 bis 2 Zitronen

1 Becher Sahne (250 ml)

Zubereitung

Den Blätterteig ausrollen und mit einem Glas zirka 12 Kreise ausstechen, die etwas größer sind als Muffinförmchen. Die Vertiefungen im Muffinblech mit Butter einfetten, Teig in die Form geben und an den Rändern hochdrücken. Anschließend mit den Backerbsen als Gewicht befüllen.

Wer kein Muffinblech hat, kann Muffin-Förmchen aus Papier oder Silikon nehmen. Die Backzeit beträgt etwa 15 Minuten bei 180 Grad (Umluft) oder 200 Grad (Ober- und Unterhitze) auf der mittleren Schiene. Den Teig auskühlen lassen und danach die Backerbsen entfernen.

Das Obst kleinschneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Den Obstsalat dann in die Nester füllen und mit aufgeschlagener Sahne garnieren.

Tipp

Sahne lässt sich gut mit einem Handrührgerät (Mixer) aufschlagen. Dazu die Sahne in ein hohes Gefäß füllen und solange schlagen, bis diese steif wird. Langsam anfangen, da die flüssige Sahne anfangs stark spritzt.

Guten Appetit!



Landeshauptstadt Düsseldorf
Amt für Soziales und Jugend

in Kooperation mit

DDZ
Deutsches Diabetes-Zentrum

Rezepte unter:
[www.duesseldorf.de/jugendamt/
familie/familienbildung](http://www.duesseldorf.de/jugendamt/familie/familienbildung)



Rezepte Fit in Grünau

Burger Buns

Düsseldorf
Nähe trifft Freiheit



Burger Buns (Brötchen)

Zutaten

für 6 Portionen

- 110 ml lauwarmes Wasser
- 10 g frische Hefe oder
- 3,5 g Trockenhefe
- 1 Ei
- 2 EL zerlassene Butter
- 1 EL Zucker
- ¼ TL Salz
- 250 g Mehl (zum Beispiel:
Dinkel Typ 1050,
Weizen Typ 1050)
- Sesam zum Bestreuen

Zubereitung

Für die Burger Buns frische Hefe in lauwarmem Wasser mit einer Prise Zucker auflösen. Ei trennen und vom Eiweiß einen Esslöffel zum Bestreichen der Buns zur Seite stellen. Restliches Eiweiß mit dem Eigelb verquirlen. Wasser mit Hefe, Butter, verquirltem Ei und restlichen Zucker in einer Schüssel vermengen. Dann das Mehl einarbeiten und zu einem elastischen Teig kneten. Dafür am besten einen Mixer mit Knethaken verwenden.

Den Teig an einem warmen Ort mindestens 2 Stunden ruhen lassen. Dann sechs runde Burger Buns formen. Diese auf ein Backblech (ausgelegt mit Backpapier) legen. Jetzt von oben gleichmäßig etwas flach drücken und nochmals etwa eine Stunde abgedeckt ruhen lassen.

Den Backofen auf 170 Grad (Umluft) vorheizen. Das zurückgelegte Eiweiß mit etwas Wasser vermengen (**nicht schaumig rühren!**). Buns damit bestreichen und mit Sesam bestreuen. 15 bis 20 Minuten auf der mittleren Schiene backen. Dann die Buns vom Blech nehmen und zum Abkühlen in ein Geschirrtuch einschlagen, damit sie weicher bleiben.

Die Buns können mit Fleisch, Dip und Salat belegt werden. Wie Dönerfleisch zubereitet wird, steht im Rezept *Döner-Burger*.

Guten Appetit!



Landeshauptstadt Düsseldorf
Amt für Soziales und Jugend

in Kooperation mit

DDZ
Deutsches Diabetes-Zentrum

Rezepte unter:
[www.duesseldorf.de/jugendamt/
familie/familienbildung](http://www.duesseldorf.de/jugendamt/familie/familienbildung)



Rezepte *Fit in Grünau*

Chicken Nuggets

Düsseldorf
Nähe trifft Freiheit



Chicken Nuggets

Zutaten

für 4 Portionen

- 600 g Hähnchenbrustfilet
- 2 EL Vollkornmehl
- 2 Eier
- 150 g Vollkorn-Semmelbrösel
- 4 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Vollkornmehl bestäuben. Eier in eine Schüssel geben und verquirlen. Semmelbrösel in einen tiefen Teller geben. Nuggets einzeln nacheinander erst durch die Eier ziehen und dann in den Semmelbröseln wenden, dabei die Semmelbrösel gut andrücken.

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft) oder 200 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Nuggets darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Anschließend auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen noch zirka 20 Minuten auf der mittleren Schiene ausbacken.

Zu dem Gericht passt ein frischer gemischter Salat mit Essig-Öl-Dressing.

Tipp

Als Beilage schmeckt der *bunte Reis* aus der Rezeptsammlung gut dazu.

Guten Appetit!



Landeshauptstadt Düsseldorf
Amt für Soziales und Jugend

in Kooperation mit

DDZ
Deutsches Diabetes-Zentrum

Rezepte unter:
www.duesseldorf.de/jugendamt/familie/familienbildung



Rezepte *Fit in Grünau*

Döner Burger

Düsseldorf
Nähe trifft Freiheit



Döner Burger

Zutaten

für 6 Portionen

- 320 g griechischer Joghurt
- 70 ml Olivenöl
- 5 TL Kreuzkümmel
gemahlen
- 5 TL Paprika edelsüß
- 40 g Tomatenmark
- 2-3 Knoblauchzehen
- 12 ml Zitronensaft
- 2 EL Rapsöl
- 500 g Hähnchen-
geschnetztes
- 6 Burger-Brötchen
- Pfeffer und Salz
nach Geschmack

Zubereitung

Zuerst den griechischen Joghurt mit Olivenöl, Kreuzkümmel, Paprika, Pfeffer, Salz, Tomatenmark und Zitronensaft verrühren. Die Knoblauchzehen schälen und mit einer Knoblauchpresse in den Dip pressen. Die Hälfte des Dips mit dem Hähnchengeschnetzelten vermengen und für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

Möglichkeit 1 – Den Backofen auf 180 Grad (Umluft) oder 200 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Das Fleisch mit der Marinade auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 30 Minuten auf der mittleren Schiene garen.

Möglichkeit 2 – Das Fleisch mit der Marinade in eine große Pfanne geben. Nur kurz anbraten und dann bei mittlerer Temperatur langsam unter Rühren gar braten.

Burger-Buns aufschneiden und mit dem übrigen Dip bestreichen. Nach Geschmack mit Salat, Tomaten, Gurken, Zwiebeln und Dönerfleisch belegen. Warum die Burger-Buns nicht einfach selber machen? Im Rezept *Burger Buns* steht, wie es geht.

Tipp

Die Knoblauchzehen vor dem Schälen leicht quetschen und ein paar Minuten liegen lassen. Sie entwickeln dann deutlich mehr Aroma, für unseren Körper wertvolle Inhaltsstoffe werden vermehrt aktiviert und die Zehen lassen sich einfacher schälen.



Landeshauptstadt Düsseldorf
Amt für Soziales und Jugend

in Kooperation mit

DDZ
Deutsches Diabetes-Zentrum

Rezepte unter:
[www.duesseldorf.de/jugendamt/
familie/familienbildung](http://www.duesseldorf.de/jugendamt/familie/familienbildung)



Rezepte *Fit in Grünau*

Eier-Paprika Creme

Düsseldorf
Nähe trifft Freiheit



Eier-Paprika-Creme

Zutaten

circa 4 Portionen

4 Eier
400g Magerquark
1 rote Paprika
etwas Wasser
Paprikapulver (edelsüß)
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Eier 10 Minuten kochen, kurz abkühlen lassen, pellen und in kleine Stücke schneiden. Paprika waschen, entkernen und ebenfalls in Stückchen schneiden. Magerquark in eine Schüssel geben und mit etwas Wasser glattrühren. Eier und Paprika zufügen, gut durchrühren und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

Guten Appetit!



Landeshauptstadt Düsseldorf
Amt für Soziales und Jugend

in Kooperation mit

DDZ
Deutsches Diabetes-Zentrum

Rezepte unter:
www.duesseldorf.de/jugendamt/familie/familienbildung



Rezepte *Fit in Grünau*

Erdbeer Joghurt

Düsseldorf
Nähe trifft Freiheit



Erdbeer-Joghurt

Zutaten

für 4 Portionen

- 500 g Naturjoghurt
(1,8 % Fett)
- 50 g Magerquark
- 500 g frische Erdbeeren
oder tiefgekühlt
- 4 TL Honig
- Minze
nach Geschmack

Zubereitung

Die Erdbeeren und die Minze vorsichtig waschen. Die Minze trocken schütteln. Acht Erdbeeren zur Dekoration an die Seite legen. An den übrigen Erdbeeren den grünen Strunk entfernen. Die Hälfte der Erdbeeren mit einem Stabmixer pürieren und mit dem Joghurt, Quark und Honig gut verrühren. Die anderen Erdbeeren in Stücke schneiden und behutsam unterheben. Auf Schälchen verteilen und mit einer ganzen Erdbeere und einem Minzblatt anrichten.

Tipp

Außerhalb der Saison einfach auf Tiefkühl-Erdbeeren zurückgreifen. Natürlich können auch andere Früchte, wie zum Beispiel Himbeeren, Bananen oder Mangos, genommen werden.

Achtung: Ananas passt leider nicht. Sie lässt den Quark bitter schmecken.

Guten Appetit!



Landeshauptstadt Düsseldorf
Amt für Soziales und Jugend

in Kooperation mit

DDZ
Deutsches Diabetes-Zentrum

Rezepte unter:
[www.duesseldorf.de/jugendamt/
familie/familienbildung](http://www.duesseldorf.de/jugendamt/familie/familienbildung)



Rezepte *Fit in Grünau*

Falafeln

Düsseldorf
Nähe trifft Freiheit



Falafeln

Zutaten

circa 4 Portionen

- 400 g Kichererbsen
aus dem Glas oder
aus der Dose
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 25 ml Olivenöl
- 1 Zitrone
- ½ Bund frische Petersilie
Salz, Pfeffer
Kurkuma
Kreuzkümmel
Koriander

Zubereitung

Kichererbsen in einem Sieb gut abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Olivenöl, Zwiebel, Knoblauch und Petersilie zufügen. Alles mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit Kurkuma, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Koriander und frisch gepresstem Zitronensaft abschmecken. Nur wenig Salz nehmen, da die Kichererbsen meist schon gesalzen sind. Kleine Falafeln (Bällchen) formen und mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Falls die Masse zu weich ist, etwas Mehl zufügen.

Den Backofen auf 220 Grad (Umluft mit Grillfunktion), 200 Grad (Umluft) oder 220 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Falafeln circa 20 bis 25 Minuten backen, bis sie schön knusprig und braun sind.

Tipp

Dazu schmeckt zum Beispiel der *Kurkuma-Aufstrich* aus der Rezeptsammlung.

Guten Appetit!



Landeshauptstadt Düsseldorf
Amt für Soziales und Jugend

in Kooperation mit

DDZ
Deutsches Diabetes-Zentrum

Rezepte unter:
[www.duesseldorf.de/jugendamt/
familie/familienbildung](http://www.duesseldorf.de/jugendamt/familie/familienbildung)



Rezepte *Fit in Grünau*

Haferbrei mit Obst

Düsseldorf
Nähe trifft Freiheit



Haferbrei mit Obst

Zutaten

für 6 Portionen

- 1 Vanilleschote oder
1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Zimtstange oder
½ TL gemahlener Zimt
- 500 ml Vollmilch
- 150 g Haferflocken
- 1 Banane
- 2 Äpfel
- 200 g Erdbeeren
- 50 ml Orangensaft

Zubereitung

Die Vanilleschote längs aufschneiden. Das Vanillemark herauskratzen und zusammen mit der Zimtstange in einen Kochtopf geben. Die Milch und die Haferflocken dazugeben, alles unter Rühren aufkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und den Brei bei geschlossenem Deckel bis zum Servieren quellen lassen bis das Obst zubereitet ist.

Die Äpfel waschen, abtrocknen und den Stiel entfernen. Danach die Äpfel achteln und die Kerngehäuse entfernen. Die Äpfel in kleine Stücke schneiden und zu dem Orangensaft geben. Erdbeeren waschen, das Grün entfernen und eventuell klein schneiden. Anschließend die Banane schälen und klein schneiden. Alles mischen.

Den Haferbrei nochmals umrühren, die Zimtstangen entfernen und den Brei zum Obst in die Schüssel geben. Alles vermischen.

Guten Appetit!



Landeshauptstadt Düsseldorf
Amt für Soziales und Jugend

in Kooperation mit

DDZ
Deutsches Diabetes-Zentrum

Rezepte unter:
www.duesseldorf.de/jugendamt/familie/familienbildung



Rezepte Fit in Grünau

Haferkekse



Haferkekse

Zutaten

für rund 40 Kekse

- 4 Eier
- 80 g Zucker
- 2 Päckchen
Vanillezucker
- 250 g Butter
- 300 g feine Haferflocken
- 200 g kernige Haferflocken
- 80 g Weizenvollkornmehl

Zubereitung

Eier, Zucker und Vanillezucker mit einem Handmixer zu einer cremigen Masse rühren. Die Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze langsam schmelzen lassen.

Die Haferflocken und das Mehl zu der Eiermasse geben und gut verrühren. Zum Schluss auch die geschmolzene Butter zufügen. Der Teig sollte gut vermischt sein.

Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen und mit Hilfe zweier Esslöffel den Teig darauf portionieren. Genügend Platz lassen. Es sollten etwa 40 Kekse entstehen.

Bei 180 Grad (Umluft) etwa 15 Minuten auf der mittleren Schiene backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Tipp

Der Teig kann durch Gewürze noch einen besonderen Geschmack bekommen. Im Sommer passt etwas Frisches, wie Zitronen- oder Orangenabrieb. Dafür bitte nur Bio-Früchte benutzen. Im Winter passen Zimt- oder Lebkuchengewürze prima.

Guten Appetit!



Landeshauptstadt Düsseldorf
Amt für Soziales und Jugend

in Kooperation mit

DDZ
Deutsches Diabetes-Zentrum

Weitere Rezepte unter:
[www.duesseldorf.de/jugendamt/
familie/familienbildung](http://www.duesseldorf.de/jugendamt/familie/familienbildung)



Rezepte Fit in Grünau

Düsseldorf
Nähe trifft Freiheit

Hafer Pfannkuchen



Hafer-Pfannkuchen mit Heidelbeeren und Apfelmark

Zutaten

für circa 6 Portionen

- 250 g Haferflocken oder 125 g Hafermehl und 125 g Haferflocken
- 200 ml Mandeldrink, ungesüßt
- 500 g Bananen (Gewicht mit Schale)
- 1 Zitrone
- 25 g Backpulver
- 50 ml Apfelessig
- 30 ml Ahornsirup
- 5 g Vanilleextrakt (nach Geschmack)
- 400 g Heidelbeeren (TK)
- 400 g Äpfel
- Öl zum Braten

Zubereitung

Die Hälfte der Haferflocken mit einem Mixer zu Mehl mahlen oder Hafermehl nehmen. Die Zitrone auspressen. Die Bananen schälen, in Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und mit einer Gabel zerdrücken.

Hafermehl, Haferflocken, zerdrückte Bananen, Mandeldrink, Backpulver, Apfelessig, Ahornsirup und Vanilleextrakt in einer Schüssel mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verarbeiten.

Die tiefgefrorenen Heidelbeeren unterrühren und den Teig circa 10 Minuten ruhen lassen.

In dieser Zeit die Äpfel waschen, entkernen, in Stücke schneiden und in einem Topf langsam erhitzen. Die Äpfel unter Rühren zerkochen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und eine Kelle Teig hineingeben. Wenn die Ränder fest sind und der restliche Teig Blasen schlägt, den Pfannkuchen wenden. Wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist. Die gebackenen Pfannkuchen im Ofen bei circa 80 Grad warmhalten, bis alle fertig sind. Mit Apfelmark servieren.

Guten Appetit!



Landeshauptstadt Düsseldorf
Amt für Soziales und Jugend

in Kooperation mit

DDZ
Deutsches Diabetes-Zentrum

Rezepte unter:
www.duesseldorf.de/jugendamt/familie/familienbildung



Rezepte *Fit in Grünau*

Hirse Taboulé

Düsseldorf
Nähe trifft Freiheit



Hirse-Taboulé

Zutaten

für 4 Portionen

- 450 ml Gemüsebrühe
- 150 g Goldhirse
- 400 g Tomaten
- 1 Salatgurke
- 3 Frühlingszwiebeln
- 3 EL Olivenöl
- 1 Bio-Zitrone
- 2 TL Honig
- 1 Bund frische Petersilie
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Gemüsebrühe mit der Hirse in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Gelegentlich umrühren und 10 Minuten leicht köcheln lassen.

Tomaten, Gurken und Frühlingszwiebeln waschen. Tomaten und Gurken in Würfel, Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Für das Dressing die Bio-Zitrone gründlich waschen und die Schale abreiben. Dann die Zitrone auspressen.

In einer großen Schüssel Zitronensaft, Zitronenschale, Honig und Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hirse, Tomaten, Gurken, Frühlingszwiebeln in die Schüssel zum Dressing geben und gut durchmischen.

Die Petersilie waschen und ein paar Stängel als Deko zur Seite legen. Die restliche Petersilie grob hacken und unter den Hirsesalat heben.

Mit Petersilienstängeln dekorieren und servieren.

Guten Appetit!



Landeshauptstadt Düsseldorf
Amt für Soziales und Jugend

in Kooperation mit

DDZ
Deutsches Diabetes-Zentrum

Rezepte unter:
www.duesseldorf.de/jugendamt/familie/familienbildung



Rezepte Fit in Grünau

Hot Dogs

Düsseldorf
Nähe trifft Freiheit



Hot Dogs

Zutaten für 8 Portionen

Hot Dog Brötchen

75 ml kalte Milch
75 ml heißes Wasser
½ EL Zucker
10 g frische Hefe
oder 3,5 g
Trockenhefe
1 Ei, Größe M
25 g Butter, zer-
lassen und
etwas abgekühlt
1 TL Salz
285 g Mehl (z.B.
Weizenmehl
Typ 550 oder
Dinkelmehl
Typ 630
1 Eigelb
2 TL Milch

Füllung

8 Hot-Dog-Würstchen
1 Glas süß-saure Gurken
Röstzwiebeln, Ketchup,
Senf und Remoulade
nach Geschmack

Snackgemüse (Vorschläge)

1 Salatgurke
1-2 Packungen
Mini-Tomaten
1-2 rote Spitzpaprika
1-2 Karotten

Zubereitung

Brötchen (Buns)

Milch und heißes Wasser mit einem Schneebesen in einer großen Schüssel verquirlen. Zucker und Hefe einrühren. Wenn frische Hefe verwendet wird, diese in die Flüssigkeit bröseln und kurz stehen lassen. Ei, Butter, Salz und die Hälfte des Mehls dazugeben und verrühren. Restliches Mehl hinzufügen und alles zu einem Teig verarbeiten. Diesen auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche 5 Minuten lang kneten, bis er geschmeidig ist. Zugedeckt etwa 45 bis 60 Minuten in einer geölten Schüssel bei Zimmertemperatur auf das doppelte Volumen aufgehen lassen. Anschließend kurz kneten. Dann 8 längliche, etwa 15 cm lange Buns formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Bei Zimmertemperatur etwa 30 Minuten gehen lassen. Eigelb mit zwei Teelöffel Milch verrühren und die Buns damit bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Umluft) 15 bis 20 Minuten auf der mittleren Schiene backen.

Füllung und Snackgemüse

Die Würstchen in einen Topf mit heißem Wasser legen und langsam erhitzen. Nicht kochen, sonst platzen sie auf. Die Buns der Länge nach einschneiden. Mit Würstchen, Gurkenscheiben, Ketchup, Senf, Remoulade und Röstzwiebeln belegen. Das Snackgemüse waschen, die Spitzpaprika entkernen. Alles in mundgerechte Stücke schneiden und servieren.



Landeshauptstadt Düsseldorf
Amt für Soziales und Jugend

in Kooperation mit

DDZ
Deutsches Diabetes-Zentrum

Rezepte unter:
[www.duesseldorf.de/jugendamt/
familie/familienbildung](http://www.duesseldorf.de/jugendamt/familie/familienbildung)



Rezepte *Fit in Grünau*

Italienische Gemüse suppe

Düsseldorf
Nähe trifft Freiheit



Italienische Gemüsesuppe

Zutaten

für 6 Portionen

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 2 grüne Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 200 g Mais (Dose)
- 2 EL Olivenöl
- 400 ml Gemüsebrühe (Pulver)
- 800 ml passierte Tomaten
- 5 EL Ajvar
- 150 g Frischkäse natur
- 2-3 EL italienische Kräuter (getrocknet)
- 200 ml Sahne
- Salz, Pfeffer
- Paprikapulver
- Baguette

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch schälen, dann fein würfeln. Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Den Mais in einem Sieb abgießen.

Das Olivenöl im Topf bei mittlerer Hitze langsam erhitzen. Zuerst die Zwiebeln 3 Minuten unter Rühren glasig dünsten, den Knoblauch dazugeben und 30 Sekunden mitbraten. Dann die Paprikawürfel in den Topf geben und weitere 2 Minuten unter Rühren braten. Mais, Gemüsebrühe und passierte Tomaten einrühren. Einmal aufkochen lassen, dann die Hitze etwas herunterstellen. Ajvar, Frischkäse und italienische Kräuter hineingeben, gut verrühren und circa 10 Minuten köcheln lassen. Zuletzt die Sahne dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Das Baguette in Scheiben schneiden und mit der Suppe servieren.

Guten Appetit!



Landeshauptstadt Düsseldorf
Amt für Soziales und Jugend

in Kooperation mit

DDZ
Deutsches Diabetes-Zentrum

Rezepte unter:
www.duesseldorf.de/jugendamt/familie/familienbildung



Rezepte Fit in Grünau

Joghurt Minze Dip

Düsseldorf
Nähe trifft Freiheit



Joghurt-Minze-Dip

Zutaten

für 5 Portionen

- 350 g Magerquark
- 250 g Naturjoghurt
(3,8 % Fett)
- 1 Bund frische Minze
- 1 Bio-Zitrone
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Magerquark und Joghurt gut verrühren. Minze und Bio-Zitrone gründlich waschen. Die Minze trocken schütteln und fein hacken. Die Schale der Zitrone abreiben und die Zitrone auspressen. Alle Zutaten vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp

Der Dip passt gut zu dem Kohlrabi-Schnitzel aus der Rezeptsammlung.

Guten Appetit!



Landeshauptstadt Düsseldorf
Amt für Soziales und Jugend

in Kooperation mit

DDZ
Deutsches Diabetes-Zentrum

Weitere Rezepte unter:
[www.duesseldorf.de/jugendamt/
familie/familienbildung](http://www.duesseldorf.de/jugendamt/familie/familienbildung)



Rezepte *Fit in Grünau*

Kartoffelstampf mit Spinat und Fischstäbchen

Düsseldorf
Nähe trifft Freiheit



Kartoffelstampf mit Spinat und Fischstäbchen

Zutaten

für 4 Portionen

- 600 g mehlig kochende Kartoffeln
- 200 ml Milch
- 600 g frischer Baby-Spinat
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Rapsöl
- 150 ml frische Sahne
- 12 Fischstäbchen
- Salz, Pfeffer
- Muskatnuss

Zubereitung

Kartoffelstampf

Die Kartoffeln schälen und halbieren. In Salzwasser 20 Minuten kochen und dann abgießen. Milch und 100 ml Sahne zu den Kartoffeln geben und anschließend stampfen. Falls das Püree noch zu trocken ist, weitere Milch hinzugeben. Kartoffelstampf mit Salz, Pfeffer und nach Geschmack mit geriebener Muskatnuss abschmecken.

Spinat

Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Spinatblätter waschen und abtropfen lassen. Das Rapsöl in eine Pfanne geben, auf mittlerer Temperatur erhitzen und den fein geschnittenen Knoblauch hinzugeben. Kurz anbraten, dann die Baby-Spinatblätter hinzugeben und unter Rühren zusammenfallen lassen. Zum Schluss 50 ml Sahne unterrühren. Mit Salz abschmecken.

Fischstäbchen:

Die Fischstäbchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Im Ofen bei 220 Grad (Umluft) oder 240 Grad (Ober- und Unterhitze) zirka 20 Minuten backen bis sie goldbraun sind.

Tipp

Statt Fischstäbchen können auch Gemüsestäbchen gebacken werden.



Landeshauptstadt Düsseldorf
Amt für Soziales und Jugend

in Kooperation mit

DDZ
Deutsches Diabetes-Zentrum

Weitere Rezepte unter:
www.duesseldorf.de/jugendamt/familie/familienbildung



Rezepte Fit in Grünau

Kohlrabi Schnitzel

Düsseldorf
Nähe trifft Freiheit



Kohlrabi-Schnitzel

Zutaten

für 5 Portionen

- 750g Kohlrabi
- 75g Senf
- Salz, Pfeffer
- 75g Vollkornmehl,
zum Beispiel
Dinkel oder
Weizen
- 3 Eier
- 30g Sesam
- 150g Vollkorn-
Semmelbrösel
- Öl zum Braten
- Gemüse zum
Dekorieren, zum
Beispiel Paprika,
Tomaten oder
Gurken

Zubereitung

Kohlrabi schälen und in circa 1 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. In gesalzenem Wasser circa 5 Minuten kochen, vorsichtig herausnehmen, kalt abschrecken, trocken tupfen und mit Senf bestreichen.

Vollkornmehl auf einen Teller streuen. Eier in einem Suppenteller aufschlagen, verquirlen, salzen und pfeffern. Sesam und Vollkorn-Semmelbrösel auf einen weiteren Teller geben. Kohlrabischeiben erst in Mehl, dann in Ei und danach in den Bröseln wenden. Die Panade etwas andrücken.

In einer Pfanne Öl auf mittlere Temperatur erhitzen. Die Kohlrabischnitzel von jeder Seite etwa 3 Minuten braten und im Backofen bei 60 Grad (Umluft) oder 80 Grad (Ober- und Unterhitze) warm halten, bis alle gebraten sind.

Tipp

Vor dem Servieren als Gesichter dekorieren. Paprika-Streifen eignen sich zum Beispiel für den Mund, Gurken oder Cherrytomaten für die Augen, Möhren für die Nase.

Zum Kohlrabi-Schnitzel passt gut der Möhren-Kartoffelstampf und der Joghurt-Minze-Dip aus der Rezeptsammlung.

Guten Appetit!



Landeshauptstadt Düsseldorf
Amt für Soziales und Jugend

in Kooperation mit

DDZ
Deutsches Diabetes-Zentrum

Weitere Rezepte unter:
[www.duesseldorf.de/jugendamt/
familie/familienbildung](http://www.duesseldorf.de/jugendamt/familie/familienbildung)



Rezepte *Fit in Grünau*

Kräuter quark

Düsseldorf
Nähe trifft Freiheit



Kräuterquark

Zutaten

für 5 Portionen

- 1 Bund frische Kräuter,
zum Beispiel
Schnittlauch
oder Petersilie
- 1 Bio-Limette/
Bio-Zitrone
- 500g Quark
(20% Fett)
- 5 EL Mineralwasser
mit Kohlen-
säure
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die frischen Kräuter waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Limette oder Zitrone heiß abspülen, trocken tupfen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Quark mit dem Abrieb, dem Saft, den Kräutern und dem Mineralwasser verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit!



Landeshauptstadt Düsseldorf
Amt für Soziales und Jugend

in Kooperation mit

DDZ
Deutsches Diabetes-Zentrum

Rezepte unter:
[www.duesseldorf.de/jugendamt/
familie/familienbildung](http://www.duesseldorf.de/jugendamt/familie/familienbildung)



Rezepte Fit in Grünau

Kürbis Rösti

Düsseldorf
Nähe trifft Freiheit



Kürbis-Rösti mit frischem Salat

Zutaten für 5 Portionen

für die Kürbis-Rösti

- 625g festkochende Kartoffeln
- 800g Kürbis (zum Beispiel Hokkaido)
- 3 Eier
- 25g Dinkel-Vollkornmehl
- Salz, Pfeffer
- Muskatnuss oder Kürbisgewürz
- 3 EL Olivenöl

für den Salat

- 1 roter Salat, zum Beispiel Lollo Rosso oder Eichenblattsalat
- 5 EL Öl, zum Beispiel Olivenöl oder Rapsöl
- 1 Bio-Zitrone oder Bio-Limette
- 75g Naturjoghurt (½ kleiner Becher)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Kürbis-Rösti

Die Kartoffeln schälen. Den Kürbis gründlich waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Kartoffeln und Kürbis grob in eine große Schüssel raspeln. Die Eier und das Mehl dazu geben und gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Alternativ kann auch ein fertiges Kürbisgewürz genommen werden.

Öl in einer Pfanne erhitzen, eine Portion Teig in die Pfanne geben und mit dem Kochlöffel zu einem festen Rösti formen. Bei mittlerer Hitze auf jeder Seite etwa 5 Minuten backen. Auf diese Weise 5 Rösti backen. Die Rösti auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Die gebackenen Rösti auf ein Backblech oder einen Teller legen und im Ofen warmhalten (60 Grad Umluft oder 80 Grad Ober- und Unterhitze).

Salat

Den Salat gründlich waschen, in mundgerechte Stückchen zupfen und in eine große Schüssel geben. Öl und Joghurt cremig rühren. Die Zitrone oder Limette auspressen und den Saft dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, über den Salat gießen und gut durchmischen.

Tipp

Dazu schmeckt auch gut der Kräuterquark aus der Rezeptsammlung.



Landeshauptstadt Düsseldorf
Amt für Soziales und Jugend

in Kooperation mit



Rezepte unter:
www.duesseldorf.de/jugendamt/familie/familienbildung



Rezepte *Fit in Grünau*

Kurkuma Aufstrich

Düsseldorf
Nähe trifft Freiheit



Kurkuma-Aufstrich

Zutaten

- 200 g Frischkäse
 - 3 EL Sesam
 - 1 TL Kurkumapulver
 - 2 EL Olivenöl
 - 1 Knoblauchzehe
 - Salz und Pfeffer
- grüne Salatblätter,
die als Schiffchen
dienen
- rote und
grüne Kresse

Zubereitung

Friskäse mit 2 EL Sesam, Kurkuma und Olivenöl gut verrühren. Knoblauch schälen, fein hacken und unter den Kurkuma-Aufstrich rühren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aufstrich auf die Salatblätter geben. Kresse zusammen mit restlichem Sesam über den Kurkuma-Aufstrich streuen.

Tipp

Wer keine Kresse mag, kann auch andere Kräuter nehmen. Sie sind sehr gesund, weil sie viele Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe haben. Sie sind ein guter Muntermacher und eine schöne Deko. Auch Gemüse-Sticks, zum Beispiel Zucchini, Möhren, Sellerie, schmecken gut mit dem Kurkuma-Aufstrich.

Guten Appetit!



Landeshauptstadt Düsseldorf
Amt für Soziales und Jugend

in Kooperation mit

DDZ
Deutsches Diabetes-Zentrum

Rezepte unter:
[www.duesseldorf.de/jugendamt/
familie/familienbildung](http://www.duesseldorf.de/jugendamt/familie/familienbildung)



Rezepte *Fit in Grünau*

Linsen Bolognese

Düsseldorf
Nähe trifft Freiheit



Penne mit Linsen-Bolognese

Zutaten für 4 Portionen

- 200 g Karotten
- 2 kleine Zwiebeln
- 1-2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 1 mittelgroße Zucchini
- 1l passierte Tomaten
- 3 EL Tomatenmark
- 200 ml Wasser
- 400 g rote Linsen
- 200 g Cherrytomaten
- 1 EL Balsamico-Essig
- Salz und Pfeffer, Bolognese-Gewürz, geriebener Parmesankäse, Basilikum-Blätter zum Dekorieren
- 200 g Penne oder Spaghetti (Vollkorn oder aus Hülsenfrüchten)

Für den Salat: 1 Kopfsalat, 1 Salatgurke, 200 g Cherrytomaten, 4 EL Olivenöl, 1 TL Honig, 2 EL Essig, Salz und Pfeffer

Zubereitung

Linsen-Bolognese

Zwiebeln und Knoblauch schälen, Karotten und Zucchini putzen. Alles fein schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Öl in einem Topf auf mittlere Temperatur erhitzen. Zwiebeln, Karotten und Knoblauch unter Rühren leicht anbraten. Zucchini dazu geben und kurz mit braten. Passierte Tomaten, Wasser und Tomatenmark hinzugeben und gut durchrühren. Mit Bolognese-Gewürz abschmecken.

Linse in einem Sieb abspülen, abtropfen lassen und in den Topf geben. Je nach Garzeit der Linsen (rote Linsen zirka 10 Minuten, grüne oder braune Linsen zirka 40 Minuten) kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Balsamico-Essig abschmecken. Zum Schluss die halbierten Cherrytomaten in die Sauce geben und mit Basilikum-Blättern dekorieren. Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen. Dazu geriebenen Parmesankäse reichen.

Salat

Aus Olivenöl, Honig und Essig ein Dressing anrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat waschen und trocknen. Salatgurke waschen und in Halbmonde schneiden. Cherrytomaten waschen. Salat zupfen und in eine Schüssel geben. Salatgurke und Cherrytomaten hinzugeben, mit dem Dressing übergießen und gut durchmischen.



Landeshauptstadt Düsseldorf
Amt für Soziales und Jugend

in Kooperation mit

DDZ
Deutsches Diabetes-Zentrum

Rezepte unter:
www.duesseldorf.de/jugendamt/familie/familienbildung



Rezepte Fit in Grünau

Möhren- Aufstrich

Düsseldorf
Nähe trifft Freiheit



Möhrenaufstrich

Zutaten

- 200 g Frischkäse
- 2 Möhren
- 1 Knoblauchzehe
- Salz

Zubereitung

Möhren fein raspeln und Knoblauch klein schneiden. Mit Frischkäse vermischen und mit Salz abschmecken. Der Möhrenaufstrich ist im Kühlschrank etwa drei Tage haltbar.

Guten Appetit!



Landeshauptstadt Düsseldorf
Amt für Soziales und Jugend

in Kooperation mit

DDZ
Deutsches Diabetes-Zentrum

Rezepte unter:
[www.duesseldorf.de/jugendamt/
familie/familienbildung](http://www.duesseldorf.de/jugendamt/familie/familienbildung)



Rezepte Fit in Grünau

Möhren Kartoffel stampf

Düsseldorf
Nähe trifft Freiheit



Möhren-Kartoffelstampf

Zutaten

für 5 Portionen

500g mehligkochende
Kartoffeln
400g Möhren
250 ml Gemüsebrühe
(Brühepulver)
Salz, Pfeffer
Muskatnuss

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und vierteln. Die Möhren schrubben und grob zerteilen. Beides zusammen in gesalzenem Wasser circa 15 Minuten kochen, bis es weich ist (um das zu prüfen, einfach mit einer Gabel reinstechen). Kochwasser abgießen. Brühepulver in 250 Milliliter heißes Wasser rühren. Das Gemüse mit einem Teil der Brühe im Topf stampfen. So viel Brühe nachgießen, bis ein cremiger Möhren-Kartoffelstampf entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Es können auch andere Gemüsesorten mit den Kartoffeln gestampft werden. Sehr lecker ist zum Beispiel Kürbis-Kartoffelstampf. Anstelle der Möhren einfach 400 g Kürbisfleisch nehmen.

Tipp

Zum Möhren-Kartoffelstampf schmecken das Kohlrabi-Schnitzel und der Joghurt-Minze-Dip aus der Rezeptsammlung.

Der Möhren-Kartoffelstampf passt auch gut zu den Bohnenfrikadellen.

Guten Appetit!



Landeshauptstadt Düsseldorf
Amt für Soziales und Jugend

in Kooperation mit

DDZ
Deutsches Diabetes-Zentrum

Weitere Rezepte unter:
[www.duesseldorf.de/jugendamt/
familie/familienbildung](http://www.duesseldorf.de/jugendamt/familie/familienbildung)



Rezepte *Fit in Grünau*

Möhren Muffins

Düsseldorf
Nähe trifft Freiheit



Möhren-Muffins

Zutaten

für rund 12 Muffins

- 250 g Möhren
- 4 Eier
- 100 g Zucker
- 2 TL Zimt
- 225 g Dinkel-Vollkornmehl
- 2 TL Backpulver
- Salz
- 50 g Walnüsse, gehackt
- 300 g Frischkäse
- 4 TL frisch gepresster Zitronensaft
- 3 EL Reissirup
- 150 g Magerquark

Zubereitung

Möhren putzen, schälen und fein raspeln. Eier mit Zucker und Zimt schaumig aufschlagen. Mehl, Backpulver und eine Prise Salz mischen. Mehl-Mischung mit der Ei-Mischung verrühren. Möhren und die gehackten Walnüsse unterheben. Eventuell etwas Wasser hinzufügen, damit die Mischung cremig wird.

Den Teig in die Muffin-Förmchen füllen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Umluft) oder 180 Grad (Ober- und Unterhitze) etwa 25 Minuten auf der mittleren Schiene backen. Förmchen aus dem Backofen nehmen und komplett abkühlen lassen.

Friskäse, Zitronensaft, Reissirup und abgetropften Magerquark glattrühren. Die Friskäsecreme auf die Muffins streichen.

Guten Appetit!



Landeshauptstadt Düsseldorf
Amt für Soziales und Jugend

in Kooperation mit

DDZ
Deutsches Diabetes-Zentrum

Rezepte unter:
www.duesseldorf.de/jugendamt/familie/familienbildung



Rezepte *Fit in Grünau*

Nudeln mit Pesto

Düsseldorf
Nähe trifft Freiheit



Nudeln mit Pesto

Zutaten

für 4 Portionen

- 350 g Nudeln
- 400 g Mini-Tomaten
- 50 g Parmesan,
gerieben
- 200 g Mandeln
mit Schale
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Basilikum
- Olivenöl
- Salz

Zubereitung

Mandeln, Knoblauch, Basilikum, Olivenöl und Salz mit einem leistungsstarken Mixer oder Pürierstab zum Pesto pürieren. Nudeln nach Packungsanleitung kochen und mit einigen Teelöffeln Pesto vermischen. Die Tomaten halbieren und unter die Pesto-Nudeln mischen. Alles mit geriebenen Parmesan bestreuen.

Tipp

Das Pesto hält ein paar Tage im Kühlschrank. Dafür muss es in ein Glas gefüllt, mit etwas Öl bedeckt und anschließend verschlossen werden. Das Pesto schmeckt auch gut zu Brot oder Brötchen.

Guten Appetit!



Landeshauptstadt Düsseldorf
Amt für Soziales und Jugend

in Kooperation mit

DDZ
Deutsches Diabetes-Zentrum

Rezepte unter:
[www.duesseldorf.de/jugendamt/
familie/familienbildung](http://www.duesseldorf.de/jugendamt/familie/familienbildung)



Rezepte *Fit in Grünau*

Nudeln mit Pesto

Düsseldorf
Nähe trifft Freiheit



Nudeln mit Pesto

Zutaten

für etwa 4 bis 5 Portionen

- 50 g Pinienkerne
- 1-2 Knoblauchzehen
- 50 g frische Basilikumblätter
- 90 ml Olivenöl
- 25 g geriebenen Parmesan
- 8 ml Zitronensaft
- 250 g Nudeln, zum Beispiel Vollkornnudel, Linsennudeln oder bunte Nudeln
- Pfeffer und Salz zum Abschmecken

Zubereitung

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl bei leichter Hitze vorsichtig unter ständigem Rühren goldbraun anrösten. Danach beiseitestellen.

Den Knoblauch schälen. Das frische Basilikum waschen, trocknen und die Blätter von den Stängeln zupfen.

Olivenöl, Basilikum, Knoblauch, Parmesan, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben. Alles mit einem Pürierstab cremig pürieren. Dafür kann auch ein Standmixer genommen werden. Die angerösteten Pinienkerne dazugeben und nochmals kurz pürieren.

Die Nudeln in kochendem Salzwasser so lange kochen, wie es auf der Nudelpackung angegeben ist. Anschließend vorsichtig in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Nudeln mit Pesto servieren.

Tipp

Vom Basilikum nur die Blätter nehmen. Die Stiele schmecken im rohen Zustand bitter und würden das Pesto verderben.

Im selbstgemischtem Pesto sind keine künstlichen unerwünschten Zusatzstoffe und Aromen enthalten!

Guten Appetit!



Landeshauptstadt Düsseldorf
Amt für Soziales und Jugend

in Kooperation mit

DDZ
Deutsches Diabetes-Zentrum

Rezepte unter:
www.duesseldorf.de/jugendamt/familie/familienbildung



Rezepte *Fit in Grünau*

Paprika Nester

Düsseldorf
Nähe trifft Freiheit



Paprika-Nester mit Eiersalat

Zutaten

für 4 Portionen

- 125 g Hüttenkäse (körniger Frischkäse)
- 2 Eier
- 1 TL Senf
- Salz und Pfeffer
- 25 g Schnittlauch
- 2 bunte Snack-Paprika oder Spitzpaprika
- rote und grüne Kresse

Zubereitung

Eier etwa neun Minuten hart kochen. Hüttenkäse und Senf mischen. Es sollte eine cremige Konsistenz entstehen. Die Eier abkühlen lassen, pellen, in kleine Stücke schneiden und hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Schnittlauch abschmecken. Im Kühlschrank etwas durchziehen lassen und noch einmal abschmecken.

Die Paprika halbieren, mit dem Eiersalat füllen und mit etwas Kresse bestreuen.

Guten Appetit!



Landeshauptstadt Düsseldorf
Amt für Soziales und Jugend

in Kooperation mit

DDZ
Deutsches Diabetes-Zentrum

Rezepte unter:
www.duesseldorf.de/jugendamt/familie/familienbildung



Rezepte *Fit in Grünau*

Pfannkuchen

Düsseldorf
Nähe trifft Freiheit



Pfannkuchen mit Apfelmus

Zutaten

für 8 Portionen

für die Pfannkuchen

- 500 g Dinkel-Vollkornmehl
- 800 ml Hafermilch
- 6 Eier
- 4 EL Rapsöl
- 1 EL Honig
- 2 Prisen Salz

für das Apfelmus

- 2 Bio-Zitronen
- 1,5 kg Äpfel
- 200 ml Wasser
- 1 EL Honig

Zubereitung

Mehl mit Hafermilch, Eiern, Honig und Salz zu einem glatten Teig verrühren. Diesen etwa 15 Minuten ruhen lassen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, den Teig hineingeben und bei mittlerer Hitze pro Seite etwa 3 bis 4 Minuten goldbraun backen.

Apfelmus

Für das Apfelmus die Zitronen heiß abspülen, trocken tupfen und etwas Schale fein abreiben. Die Zitronen auspressen. Den Abrieb und den Saft mit 200 ml Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Äpfel schälen, entkernen, kleinschneiden und in die kochende Zitronenmischung geben. Kurz aufkochen und bei geringer Hitze 5 bis 10 Minuten köcheln lassen. Wenn die Äpfel weich sind, den Topf vom Herd nehmen. Die Äpfel zu Mus stampfen und mit 1 EL Honig süßen.

Guten Appetit!



Landeshauptstadt Düsseldorf
Amt für Soziales und Jugend

in Kooperation mit

DDZ
Deutsches Diabetes-Zentrum

Rezepte unter:
www.duesseldorf.de/jugendamt/familie/familienbildung



Rezepte *Fit in Grünau*

Pizza brötchen

Düsseldorf
Nähe trifft Freiheit



Pizzabrötchen mit Joghurt-Dip

Zutaten

für 6 Portionen

- 150 g Dinkelmehl (Typ 1050 oder Vollkorn)
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Salz
- 1 TL getrocknetes Basilikum
- 130 g Skyr

für die Füllung

- 80 g Streukäse, zum Beispiel Pizzakäse
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL getrocknete italienische Kräuter

für den Dip

- 250 g Naturjoghurt (3,8 % Fett)
- ½ Bund Minze
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Dinkelmehl, Backpulver, Salz und getrocknetes Basilikum vermischen. Skyr hinzugeben und mit sauberen Händen alles zu einem glatten Teig verkneten.

Aus dem Teig gleich große Kugeln formen und diese zu runden Fladen flach drücken.

Für die Füllung Streukäse, Olivenöl und getrocknete italienische Kräuter mischen. Einen Teelöffel in die Mitte von jedem Fladen geben. Die Ränder des Fladens nach oben falten, zusammendrücken und vorsichtig eine kleine Kugel formen.

Die Pizzabrötchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Bei 180 Grad (Umluft) oder 220 Grad (Ober- und Unterhitze) etwa 15 Minuten goldbraun backen.

Dip

Minze waschen und fein schneiden. Den Joghurt in eine Schüssel geben, die Minze unterrühren und den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pizzabrötchen mit dem Joghurt-Dip servieren.

Guten Appetit!



Landeshauptstadt Düsseldorf
Amt für Soziales und Jugend

in Kooperation mit

DDZ
Deutsches Diabetes-Zentrum

Rezepte unter:
www.duesseldorf.de/jugendamt/familie/familienbildung



Rezepte *Fit in Grünau*



Pizza vom Blech

Düsseldorf
Nähe trifft Freiheit



Pizza vom Blech

Zutaten

für zwei Bleche

- 500 g Mehl
- 1 Würfel frische Hefe oder ein Päckchen Trockenhefe
- ½ TL Zucker
- 10 g Salz
- 400 ml Wasser
- 500 g passierte Tomaten
- 300 g geriebener Käse/ Pizzakäse

Belag (Vorschläge)

- Geflügelsalami, Thunfisch,
- Mais, dünn geschnittene
- Paprika, Zucchini, Champignons, Oliven

Zubereitung

Die frische Hefe und das Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde in die Mitte drücken und die Hefe hinein bröseln. Zucker und 100 ml handwarmes Wasser zugeben und bei Zimmertemperatur 15 Minuten ruhen lassen. Das Salz hinzufügen und unter ständigem Kneten das restliche Wasser hineingeben. Dafür kann auch das Handrührgerät mit Knethaken genutzt werden. Wenn ein glatter Teig entstanden ist, diesen mindestens fünf Minuten weiter kneten. Danach mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort anderthalb Stunden ruhen lassen – er sollte sich dann verdoppelt haben. Nach der ersten Ruhezeit den Teig noch einmal für fünf Minuten kneten und weitere 2 bis 3 Stunden (gerne über Nacht) an einem kühlen Ort ruhen lassen. Anschließend den Teig erneut durchkneten und in zwei Teile teilen.

Den Backofen auf 220 Grad (Ober- und Unterhitze) oder 200 Grad (Umluft) vorheizen.

In der Zwischenzeit den Teig auf Backpapier ausrollen, auf zwei Backbleche legen und für fünf Minuten im Ofen kurz vorbacken. (Bei Umluft zeitlich hintereinander!) So wird die obere Schicht des Teiges etwas fester und der Teig bleibt knusprig. Nach Herausnehmen der Bleche zuerst die passierten Tomaten auf dem Teig verteilen. Nun die Pizza nach Herzenslust belegen. Zum Schluss locker mit geriebenem Käse bestreuen, bevor die Pizzableche bei den oben genannten Temperaturen rund 30 Minuten fertiggebacken werden. (Bei Umluft zeitlich hintereinander!)



Landeshauptstadt Düsseldorf
Amt für Soziales und Jugend

in Kooperation mit

DDZ
Deutsches Diabetes-Zentrum

Rezepte unter:
[www.duesseldorf.de/jugendamt/
familie/familienbildung](http://www.duesseldorf.de/jugendamt/familie/familienbildung)



Rezepte *Fit in Grünau*

Schokotaler mit Banane

Düsseldorf
Nähe trifft Freiheit



Schokotaler mit Banane

Zutaten

für 4 Portionen

- 130 g Dinkel-Vollkornmehl
- 2 TL Backpulver
- 170 ml Mandeldrink
- 3 TL Rapsöl
- 30 g Kakaopulver
- 2-3 Bananen
- 200 ml Schlagsahne

Zubereitung

Mehl, Back- und Kakaopulver mischen. Mandeldrink und 1 TL Rapsöl dazugeben und verrühren, bis ein cremiger Teig entsteht. 2 TL Rapsöl zum Ausbacken in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze darin kleine Pancakes ausbacken – jeweils zwei Minuten pro Seite.

Die Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Die Pancakes nach Geschmack mit Banane, Sahne und etwas Kakaopulver garnieren.

Tipp

Bananen schmecken besonders lecker, wenn sie gebraten werden. Einfach in Scheiben schneiden und in einer beschichteten Pfanne mit Öl oder Butter bräunen.

Guten Appetit!



Landeshauptstadt Düsseldorf
Amt für Soziales und Jugend

in Kooperation mit

DDZ
Deutsches Diabetes-Zentrum

Rezepte unter:
www.duesseldorf.de/jugendamt/familie/familienbildung



Rezepte *Fit in Grünau*

Waffeln mit Dip

Düsseldorf
Nähe trifft Freiheit



Waffeln mit Dip

Zutaten

für 4 Portionen

50 g weiche Butter
3 Eier
250 g Weizenmehl oder
Vollkornmehl
1 TL Backpulver
250 ml Milch (350 ml
bei Vollkornmehl)
Sonnenblumenöl
Puderzucker

für den Dip

300 g Naturjoghurt
250 g Magerquark
½ TL Vanillepulver
2 EL Zucker
Obst nach Belieben

Zubereitung

Für den Teig Butter, Eier, Mehl, Backpulver und Milch mit einem Handmixer gut verrühren. Das Waffeleisen mit einem Pinsel einölen. Den Teig portionsweise einfüllen und backen.

Für den Dip Naturjoghurt, Magerquark, Vanillepulver und Zucker gut verrühren. Das frische Obst kleinschneiden und unterheben. Die Waffeln mit Puderzucker bestreuen.

Tipp

Waffeln können auch mit Käse zubereitet werden. Für die herzhaftere Variante 100 g Emmentaler reiben und auf den Teig im Waffeleisen streuen und mitbacken. Dazu schmeckt ein frischer Salat.

Guten Appetit!



Landeshauptstadt Düsseldorf
Amt für Soziales und Jugend

in Kooperation mit

DDZ
Deutsches Diabetes-Zentrum

Rezepte unter:
[www.duesseldorf.de/jugendamt/
familie/familienbildung](http://www.duesseldorf.de/jugendamt/familie/familienbildung)



Rezepte *Fit in Grünau*

Winterliche Nudelsuppe

Düsseldorf
Nähe trifft Freiheit



Winterliche Nudelsuppe

Zutaten

für circa 4 bis 5 Portionen

- 175 g Zwiebeln
- 1-2 Knoblauchzehen
- 34 ml Olivenöl
- 375 g Karotten
- 160 g Staudensellerie
- 250 g Kichererbsen
(aus dem Glas oder
aus der Dose)
- 250 g Erbsen (TK)
- 1,2 l Brühe, zum Beispiel
Gemüsebrühe oder
Hühnerbrühe
- 200 g Nudeln
- Salz und Pfeffer
- Baguette als Beilage

Zubereitung

Karotten und Staudensellerie waschen. Zwiebeln, Knoblauch, Karotten und Staudensellerie klein schneiden. Die Kichererbsen abgießen.

Das Öl in einem großen Topf bei mittlerer Temperatur erwärmen. Die Zwiebeln hineingeben und circa 3 Minuten leicht anbraten. Dann den Knoblauch, die Karotten und den Staudensellerie dazugeben und solange braten, bis alles leicht gebräunt ist. Nun die Brühe, Kichererbsen, Tiefkühl-erbsen, etwas Salz und Pfeffer zufügen und aufkochen lassen. Die Nudeln in den Topf geben und alles etwa 10 Minuten leicht kochen lassen, bis die Erbsen und Nudeln gar sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Baguette in Scheiben schneiden und zu der Suppe servieren.

Guten Appetit!



Landeshauptstadt Düsseldorf
Amt für Soziales und Jugend

in Kooperation mit

DDZ
Deutsches Diabetes-Zentrum

Rezepte unter:
[www.duesseldorf.de/jugendamt/
familie/familienbildung](http://www.duesseldorf.de/jugendamt/familie/familienbildung)



Rezepte *Fit in Grünau*

Wrap Schnecken

Düsseldorf
Nähe trifft Freiheit



Wrap-Schnecken

Zutaten

für 4 Portionen

- 4 Vollkorn-Wraps
- 100 g Frischkäse
- 4 Möhren
- 2 Salatherzen
- 4 EL Schnittlauch oder Petersilie, frisch und fein geschnitten

Zubereitung

Die Möhren waschen und in schmale Sticks schneiden. Die Salatherzen vorsichtig auseinanderzupfen und dann waschen. Die Wraps ausbreiten und mit dem Frischkäse bestreichen. Mit Schnittlauch und Petersilie bestreuen. Möhrensticks in den Frischkäse drücken und die Salatherzen drauflegen. Nun die Wraps zusammenrollen. Die Rollen in etwa zwei Zentimeter breite Scheiben schneiden und jede mit einem Zahnstocher zusammenhalten.

Guten Appetit!



Landeshauptstadt Düsseldorf
Amt für Soziales und Jugend

in Kooperation mit

DDZ
Deutsches Diabetes-Zentrum

Rezepte unter:
www.duesseldorf.de/jugendamt/familie/familienbildung

