



KOCHBUCH

Kochen mit WeHen



Liebe/r Leser/in,

aus dem Unterricht Ernährungslehre entstand vor mehreren Jahren die Idee zu einem Kochbuch. Der Kurs 25 der Hebammenschule des Sana-Klinikums Hameln-Pyrmont hat diese Idee in dem vorliegenden Büchlein umgesetzt. Das Ausprobieren, Abwandeln sowie natürlich das Verzehren der Speisen, größtenteils in privatem Rahmen, hat allen viel Spaß gemacht.

Der Begriff „WeHe“ bedeutet in dieser Schreibweise „Werdende Hebamme“, bezeichnet also eine Hebamme, die sich noch in der Ausbildung befindet. Die Assoziation zur Schwangeren mit Wehen ist klar beabsichtigt.

Die Rezepte für die Hauptgerichte beziehen sich jeweils auf vier Portionen. Alle Angaben erfolgen nach bestem Wissen und Gewissen.

Ulrike Voigt und der Kurs 25 der Hebammenschule des Sana Klinikums Hameln-Pyrmont





Grüner Smoothie

ZUTATEN

- 150 g Mango, gewürfelt
- 50 ml Wasser
- 150 ml Kokosmilch
- 4 Softpflaumen
- 25 g Blattspinat
- 10 g Rucola
- 1 Banane
- 1 Esslöffel Leinöl
- 2-3 Tropfen Vitamin D3-Öl

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten, außer das Leinöl und die Vitamin-D3-Öl-Tropfen, können zusammen im Mixer vermengt werden.
2. Das Leinöl und die Vitamin-D3-Öl-Tropfen werden im Anschluss dazugegeben.

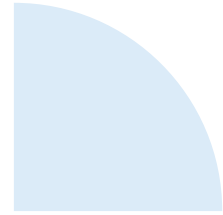


Tipp der WeHe:

Grünes Blattgemüse ist reich an Vitamin K. Super für die Blutgerinnung und das Knochenwachstum. Anstelle von frischer Mango können auch tiefgefrorene Mango-Würfel verwendet werden. Obwohl dieser Smoothie auf den ersten Blick nicht so gut aussah, schmeckt er mega lecker.

Constanze H.

Apfel-Avcado-Smoothie mit Leinsamen



ZUTATEN

- 1 Avocado
- 1 Kiwi
- ½ Apfel
- 150 ml Wasser
- 1 Schuss Zitronensaft
- 1 Handvoll Spinat
- 1 EL Leinsamen

ZUBEREITUNG

1. Avocado, Kiwi und Apfel schälen und würfelig geschnitten mit Wasser, Zitronensaft und Spinat in einen Smoothie Mixer geben und so lange mixen, bis es zu einer breiigen Konsistenz wird.
2. Anschließend werden die Leinsamen dazu gegeben, kurz untergerührt und in einem Glas angerichtet.

Tipp der WeHe:

Veganer:innen sollten sich im Fall eines Kinderwunsches besonders gut über wichtige Nährstoffe wie z.B. Vitamin B12 und Eisen informieren und dazu gerne eine professionelle Ernährungsberatung in Anspruch nehmen. Für mich als Vegetarierin sind hier viele Rezepte dabei. Das finde ich gut.

Kira S.

Griechischer Joghurt mit Früchten

ZUTATEN

- 250 g griechischer Joghurt
- Saft einer ½ Zitrone
- Agavendicksaft oder pürierte Trockenpflaumen
- 1 EL Leinsamen
- 1 Apfel mit Schale
- 1 Handvoll Weintrauben
- 1 Handvoll Heidelbeeren
- Chiasamen, Walnüsse, Mandeln

ZUBEREITUNG

1. Den Joghurt und den Zitronensaft mit Agavendicksaft oder den Trockenpflaumen je nach Belieben süßen, Leinsamen unterrühren und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
2. Wenn der Joghurt sofort verzehrt wird, 1 Glas Wasser dazu trinken, um die Verdauung zu fördern (wegen der Leinsamen).
3. Das Obst unter den Joghurt rühren und mit den restlichen Zutaten nach Belieben toppen.



Tipp der WeHe:

Das Obst kann nach Saison und Belieben variiert werden.

Bunter Sommersalat

ZUTATEN

- 1 Eisbergsalat
- ½ Gurke
- ½ Kohlrabi
- 250 g Cocktailtomaten
- Rote Beete
- 1 Dose Mais
- 1 Dose Kidneybohnen
- Salz/Pfeffer
- 250 ml Sahne
- 1 EL Senf
- 1 TL Honig
- 2 EL Sojasoße
- 1 Zehe Knoblauch
- Kerne (Sonnenblumen- oder Pinienkerne)

ZUBEREITUNG

1. Eisbergsalat, Gurke, Kohlrabi, Tomaten und Rote Beete zerkleinern und in eine Salatschüssel geben. Mais und Bohnen hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Für das Dressing Sahne, Senf, Honig und Sojasoße vermengen und mit einem Schneebesen cremig rühren (ca. 2-3 min). Anschließend kann der Knoblauch gepresst und ins Dressing gegeben werden.
3. Der Salat kann nun mit den Kernen bestreut und dann angerichtet werden.



Tipps der WeHe:

Nach eigenem Geschmack die Rezepte umzugestalten und sie mit wenig Aufwand noch gesünder machen zu können, finde ich besonders interessant.

Außerdem ist der Zeitaufwand bei diesem Rezept sehr gering und gut in einen Tagesablauf mit Kind zu integrieren.

Aylin T.



Gefüllte Zucchini mit Reis und Feta

ZUTATEN

- 2 Zucchini je ca. 350g
- 150g gekochter Reis
- 35g Tomatenmark
- 100g Feta aus pasteurisierter Milch
- ½ gehackte Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 8 EL lauwarmes Wasser
- Salz, Pfeffer o. beliebiges Gewürz
- ½ ausgepresste Zitrone
- 20g geröstete Pinienkerne

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Die Zucchini aushöhlen. Feta in Würfel schneiden mit dem Reis und Fruchtfleisch der Zucchini vermengen.
3. Tomatenmark mit Wasser verrühren, Zwiebel und Knoblauch mit dem Saft der Zitrone dazu geben. Dann kräftig würzen und die Feta-Reis-Masse mit der Wasser-Tomatenmark-Masse vermischen. Alles in die ausgehöhlten Zucchini Hälften geben. Anschließend auf mittlerer Schiene ca. 30 min backen.
4. In der Zwischenzeit Pinienkerne rösten und zum Servieren als Topping über die Zucchini Hälften geben.

Tipp der WeHe:

Pinienkerne sind durch ihren hohen Fettanteil zwar kalorienreich, durch die ungesättigten Fettsäuren, die Vitamine und Spurenelemente jedoch sehr gesund.

Brokkoli-Lachs-Wraps/ Blumenkohl-Gurke-Wraps

ZUTATEN

- 8 Brokkoli-Röschen
- Gemüsebrühe
- 250 g Lachs
- Rapsöl
- Etwas Zitronensaft
- Salz und Pfeffer
- 2 Wraps
- Frischkäse
- Kräuterlinge
- kleingehackte Frühlingszwiebeln

ZUBEREITUNG

1. Die Brokkoliröschen in der Brühe bissfest kochen, Lachs in Streifen schneiden und zusammen mit dem Öl in einer Pfanne anbraten.
2. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Nun werden die Wraps mit Frischkäse bestrichen, mit Kräuterlingen und den Frühlingszwiebeln bestreut, die Brokkoli-Röschen und der Lachs werden aufgelegt und alles wird zu einem fertigen Wrap gefaltet.

Tipp der WeHe:

Alternativ kann auch Blumenkohl verwendet werden. Für die vegetarische Variante kann der Lachs weggelassen werden und stattdessen in Streifen geschnittene Gurke verwendet werden.



Burrito

ZUTATEN

- 4 EL Rapsöl
- 400 g Hackfleisch
- 2 Rote Paprikaschoten
- 2 kleingehackte Zwiebeln
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Dose Mais
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Dose Kidneybohnen
- Salz, Pfeffer, Chili- und Knoblauchpulver, Zimt

ZUBEREITUNG

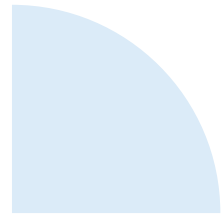
1. Zuerst Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin gut durchbraten.
2. Paprika und Zwiebeln klein schneiden, in die Pfanne geben und kurz mit anbraten.
3. Tomatenmark, Mais, gehackte Tomaten und Bohnen dazugeben, vermengen und kurz köcheln lassen, anschließend würzen.
4. Die Wraps mit Creme Fraiche bestreichen und mit der Hackfleischmasse befüllen. Die Wraps zusammenrollen und auf ein Backblech mit etwas Backpapier geben. Den Käse reiben und auf die Wraps verteilen.
5. Bei 180°C goldbraun backen.
6. Zu den Burritos passt eine in Scheiben geschnittene Avocado oder Guacamole.

Tipp der WeHe:

Für die vegetarische Variante kann das Hackfleisch durch Sojageschnetzeltes ersetzt werden.

Wraps in der Chia-, Leinsamen oder Vollkornvariante erhöhen den Ballaststoffanteil des Gerichtes.

Auberginen-Mozzarella-Tomatentürmchen



ZUTATEN

- 1 Aubergine
- 1 EL Rapsöl
- 2 Mozzarella-Kugeln
- 3 große Tomaten
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- Saft einer ½ Zitrone
- ½ TL Honig
- Salz, Pfeffer, Oregano

ZUBEREITUNG

1. Die Aubergine in 1cm dicke Scheiben schneiden, im Öl beidseitig anbraten, in der Pfanne lassen und anschließend die Temperatur der Pfanne reduzieren. Mozzarella und Tomaten jeweils in dünne Scheiben schneiden und in dieser Reihenfolge auf die Auberginenscheiben stapeln.
2. Ingwer und Knoblauch kleinhacken, Zitronensaft mit Honig zu einem Sud zusammerrühren, würzen und über die kleinen Türmchen geben. Danach mit einem Deckel auf der Pfanne noch ca. 10-15 Minuten köcheln lassen.

Tipp der WeHe:

Schmeckt gut zu Reis oder zu getoastetem Brot.

Ofenkartoffeln mit Radieschenquark

ZUTATEN

Ofenkartoffeln:

- 1 kg Kartoffeln
- Rosmarin (frisch oder getrocknet)
- 1 EL Olivenöl
- 1 kleingehackte Knoblauchzehe
- Salz

Radieschenquark:

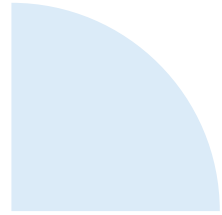
- 500g Quark oder Joghurt
- 1 Becher Sahne
- Saft einer ½ Zitrone
- 1 Hand voll Radieschen
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- Fenchel
- ½ Gurke
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln waschen, abtrocknen und je nach Größe halbieren oder in Spalten schneiden.
2. Rosmarin, Öl, Knoblauch und Salz vermischen, Kartoffeln darin schwenken und danach auf dem Blech verteilen.
3. Bei 200°C Ober-/Unterhitze ca. 30 Min. in den Backofen, bis die Kartoffeln goldbraun sind.
4. Für den Radieschenquark Quark, Sahne und Zitronensaft in eine Schüssel geben. Radieschen und Lauchzwiebeln in dünne Scheiben schneiden und mit in die Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Ofengemüse



ZUTATEN

- 600 g Kartoffeln mit Schale
- 2 große Möhren
- 4 Schalotten
- 1 mittelgroße Zucchini
- ½ Aubergine
- 2 EL Rapsöl
- Je 1 Zweig Thymian und Rosmarin
- Grobes Salz, bunter Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln in Spalten schneiden und in Salzwasser 10-12 Minuten vorgaren.
2. Den Backofen auf 200°Grad Ober-Unterhitze vorheizen.
3. Möhren und Schalotten schälen, Zucchini und Aubergine waschen und ebenfalls in Spalten schneiden. Das Gemüse mit Öl beträufeln und mit den Kräutern und Gewürzen in einer großen Schüssel vermischen.
4. Anschließend auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech gleichmäßig verteilen und für 35 Minuten backen.
5. Nach Belieben vor dem Servieren mit etwas Olivenöl beträufeln.



Tipp der WeHe:

Dieses Gericht ist je nach Saison auch mit Spargel sehr schmackhaft.

Sauerkrautbratlinge

ZUTATEN

- 350 g Kartoffeln (mehlige)
- 350 g Sauerkraut
- 1 Zwiebel
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Ei
- 1 EL Speisestärke
- Salz, Pfeffer, etwas Muskat
- 2 EL Sonnenblumenöl

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln mit Schale kochen. Währenddessen Sauerkraut in einem Sieb abtropfen lassen und gut ausdrücken.
2. Kartoffeln pellen und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken, Das Kraut, Zwiebeln, Lauchzwiebeln zerkleinern und mit den Kartoffeln, dem Ei und der Speisestärke vermengen und würzen. Aus der Masse 10-12 Bratlinge formen und im Öl anbraten, bis diese goldbraun sind.

Tipp der WeHe:

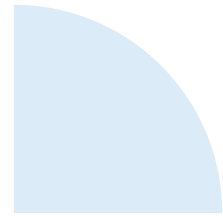
Sauerkraut fördert die Verdauung und enthält Vitamin B12. Bei Pellkartoffeln bleiben mehr Mineralien erhalten.

Irgendwie mag ich hier alle Rezepte gern.

Luca Marie N.



Champignon- Walnussbratlinge



ZUTATEN

- 70 g Walnüsse
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 10 g Petersilie
- 750 g braune Champignons
- 30 g Margarine (ca. 2 EL)
- 3 EL Pflanzenöl
z.B. Sonnenblumenöl, Rapsöl
- Je 1 Prise Salz und Pfeffer
- 2 Brötchen
(frisch oder altbacken)
- 150 ml Milch
- 2 Eier
- 3 EL Speisestärke
- ½ TL Senf
- ½ TL Majoran
- 1 Prise Muskatnuss
- Pflanzenöl zum Ausbacken der
Bratlinge z.B. Sonnenblumen-
oder Rapsöl

Tipp der WeHe:

Dieses Gericht ist relativ einfach gemacht und man hat am nächsten Tag noch einen herzhaften Snack.

ZUBEREITUNG

1. Walnüsse, Zwiebel, Knoblauch und Petersilie klein hacken und Champignons in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Zwiebel zusammen mit der Margarine und dem Öl in einer großen Pfanne erhitzen und solange dünsten bis sie glasig ist. Anschließend die Champignons, Walnüsse und Knoblauch hinzugegeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze 10min auf mittlerer Hitze dünsten und danach zum Abkühlen vom Herd nehmen.
3. In der Zwischenzeit die Brötchen in kleine Würfel schneiden, in eine Schüssel geben und mit der Milch aufgießen und 5 Minuten zum Einweichen stehen lassen. Danach mit den Händen so weit wie möglich zu einer Masse kneten. Die überschüssige Milch kann im Nachhinein abgossen werden, damit die Bratlinge nicht zu weich werden.
4. Jetzt kommt die Brötchenmasse zu der leicht abgekühlten Pilz-Zwiebelmasse.
5. Beides wird zusammen mit den Eiern, Speisestärke, Senf, Majoran, Petersilie und Muskatnuss gut vermischt und mit den Händen zu Bratlingen geformt.
6. In der Pfanne wird nun das Öl erhitzt und darin die Bratlinge goldbraun gebraten. Zum Abtropfen können sie anschließend auf ein Küchenpapier gelegt werden.



Kartoffel-Spinat- Auflauf mit Feta

ZUTATEN

- 600 g Kartoffeln, festkochend
- 1 große rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 300 g Blattspinat (frisch oder TK)
- 1 Handvoll Kirschtomaten
- 200 g Feta
- Pinienkerne
- Rapsöl
- Salz, Pfeffer, Thymian

ZUBEREITUNG

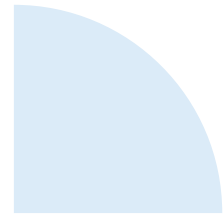
1. Kartoffeln schälen und 20 Minuten in Salzwasser kochen.
2. In der Zwischenzeit Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in einer erhitzten Pfanne mit einem Schuss Rapsöl glasig dünsten.
3. Anschließend Spinat und Tomaten grob zerteilen und für 2-3 Minuten auf mittlerer Hitze mitdünsten, nach Belieben würzen.
4. Den Backofen auf 180°Grad Umluft vorheizen.
5. Kartoffeln in gleich große Würfel schneiden und zusammen mit dem Gemüse in eine vorgefettete Auflaufform geben. Anschließend Feta mit einer Gabel grob zerbröckeln, obenauf geben und mit den Pinienkernen bestreuen. Im vorgeheizten Backofen für etwa 25 Minuten überbacken.
6. Sollte der Feta vor Ende der Backzeit zu braun werden, die Auflaufform einfach mit Alufolie abdecken und so zu Ende backen.



Tipp der WeHe:

Statt frischer Tomaten können auch getrocknete Tomaten verwendet werden. Den Knoblauch kann man auch erst am Ende hinzugeben, damit er sein Aroma behält und nicht so bitter wird.

Lachs-Spinat-Lasagne



ZUTATEN

- 1 große Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 EL Rapsöl
- 1 Zucchini
- 1 Lachsfilet TK, aufgetaut
- 1 Dose stückige Tomaten
- 1 Dose passierte Tomaten
- ca. 300 g TK Spinat, aufgetaut
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 1 Schuss Sahne
- ½ Becher Creme Fraiche
- Lasagne-Platten
- Reibekäse

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel in kleine Würfel schneiden, Knoblauch pressen und mit dem Öl in einer Pfanne andünsten.
2. Zucchini halbieren und dann in Scheiben geschnitten mit in die Pfanne geben. Lachs würfeln und kurz mit anbraten.
3. Alle Tomaten und Spinat zufügen, kurz aufkochen lassen und abschmecken.
4. Sahne und Creme Fraiche verrühren und nun Schicht für Schicht mit den Lasagne-Platten in eine Auflaufform geben. Mit der roten Soße enden.
5. Abschließend Reibekäse über die geschichtete Lasagne geben und im vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze 180°C) für 40 Min. backen. Die Backzeit richtet sich nach Wahl der Lasagne-Platten.

Tipp der WeHe:

Ich mag alles mit Nudeln. Dieses Rezept mit Lachs finde ich besonders lecker. Außerdem enthält Lachs einen hohen Anteil von Omega-3-Fettsäuren

Tina D.



Spinat-Lachs Pasta

ZUTATEN

- 50 g Vollkorn Nudeln
- 100 g roher Lachs
- 1-2 TL Rapsöl
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- Saft einer ½ Zitrone
- Mittelgroße rote Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Blattspinat (TK)
- 1 Handvoll Cocktail-Tomaten
- 4 EL Frischkäse
- 1 Prise Muskatnuss

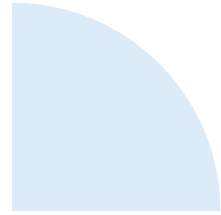
ZUBEREITUNG

1. Nudeln im Salzwasser kochen, Lachs würfeln und mit Öl in einer Pfanne erhitzen (ca. 5min), mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und aus der Pfanne nehmen.
2. Zwiebel und Knoblauch kurz anschwitzen, Spinat hinzugeben und kurz köcheln lassen.
3. Tomaten und Frischkäse hinzugeben, mit Salz Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und den Lachs unterheben.

Tipp der WeHe:

Das Rezept ist auch ohne Lachs möglich (oder auch durch Rindfleisch zu ersetzen). Zum Toppen Pinienkerne anrösten. Muskatnuss kann u.U. in größeren Mengen Wehen-fördernd sein.

Linsencurry



ZUTATEN

- Zwiebeln, gewürfelt
- Sonnenblumenöl
- ½ Zucchini
- 2 Möhren
- Sesamöl
- 2 Zehen Knoblauch, gepresst
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 2 Dosen Kokosmilch
- 350 g getrocknete rote Linsen
- 350 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- Chili, Kurkuma, Curry
- 1 Prise Zucker


ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln in Öl anbraten, Zucchini, Möhren, Sesamöl und den Knoblauch hinzufügen und direkt mit den Tomaten und der Kokosmilch ablöschen.
2. Linsen und Brühe dazu geben und nach Packungsanweisung garen und am Ende abschmecken.

Tipp der WeHe:

Linsen können auch durch Kichererbsen ersetzt werden. Diese haben ebenfalls einen sehr hohen Proteingehalt (100g Kichererbsen enthalten 20g Protein, 100g Linsen sogar 26g). Gemüsebrühe wird bei dieser Variante nicht mit Wasser gemischt, sondern als Gewürz hinzugegeben.





Orientalisches Kichererbsen-Ragout

ZUTATEN

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Harissa-Paste oder entsprechende Menge Pulver
- 2 Karotten, stückig geschnitten
- 350 g Tomaten, gewürfelt
- 200 g Kichererbsen aus der Dose

ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln und Knoblauch klein würfeln und im Öl in einem Topf anschwitzen. Harissa darin vermengen.
2. Karotten, und nach 10 Min. Garzeit auch Tomaten, zusammen mit den Kichererbsen in den Topf geben und andünsten. Wenn die Karotten weich genug sind, Sahne zugeben, umrühren und mit den Gewürzen abschmecken.



Tipp der WeHe:

In Hülsenfrüchten (und in Vollkornprodukten, Milchprodukten und Fleisch) ist besonders viel Magnesium enthalten.

Dieses Ragout essen wir zuhause sehr gern. Dazu benutzen wir eine Harissa-Mischung, die wir aus Tunesien mitbringen.

Amina A.

Kritharaki- Gemüsepfanne

ZUTATEN

- 2 Stangen Sellerie
- Karotten
- 150 g Brokkoli-Röschen
- 1 EL Öl
- 300 g Tomaten, gestückelt
- 200 ml passierte Tomaten
- 750 ml Wasser
- 150 g Kritharaki-Nudeln
- Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß, Gemüsebrühepulver
- 300 g Hähnchengeschnetzeltes
- Blattspinat (Menge nach Belieben)

ZUBEREITUNG

1. Sellerie und Karotten in kleine Stücke schneiden und zusammen mit Brokkoli und dem Öl in einer großen Pfanne anbraten. Mit den Tomaten und Wasser ablöschen und dann die Nudeln hinzufügen.
2. Alles aufkochen lassen, dann bei mittlerer Hitze 25 Min. weiterköcheln lassen (bis die Kritharaki durch sind) und im Anschluss würzen.
3. Währenddessen in einer separaten Pfanne das Hähnchenfleisch anbraten, nach Belieben würzen und anschließend zum Gemüse in die erste Pfanne geben. Spinat ebenfalls zugeben und noch kurz weiter erhitzen, bis dieser zusammengefallen ist.



Tipp der WeHe:

Das Hähnchen dient als Proteinquelle, kann aber auch weggelassen werden, dann ist das Gericht vegan. Der Brokkoli dient als Vitamin C Quelle, weshalb das in Spinat enthaltene Eisen besser vom Körper aufgenommen und verwertet werden kann. Lange Garzeiten können den Vitamingehalt reduzieren.

Anna L.



Hähnchen Bowl mit Quinoa

ZUTATEN

- 100 g Quinoa
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 TL Olivenöl
- ½ Zucchini
- 150 g Cherrytomaten
- 1 Paprika, rot
- ½ rote Zwiebel
- 1 EL Schnittlauch
- Spritzer Zitronensaft

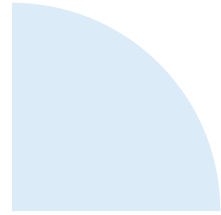
ZUBEREITUNG

1. Quinoa gründlich in einem Sieb abwaschen und mit der Brühe in einen Topf geben. Sobald das Wasser kocht, Hitze reduzieren und mit einem Deckel abdecken. 15min weiter köcheln und so lange aufquellen lassen, bis das Wasser komplett aufgesogen ist und die Quinoa-Körner leicht glasig und noch ein wenig bissfest sind.
2. Hähnchenfleisch waschen und trocken tupfen. Öl in der Pfanne erhitzen und die Filets von beiden Seiten gut durchbraten. Am Ende in Scheiben schneiden.
3. Zucchini und Tomaten vierteln, Paprika würfeln, Zwiebeln und Schnittlauch fein hacken.
4. Gemüse und Fleisch zum fertigen Quinoa geben und Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer dazugeben und gut verrühren.

Tipp der WeHe:

Hähnchenfleisch ist leicht verdaulich, sollte allerdings bei der Lagerung und Zubereitung aus hygienischen Gründen besonders sorgfältig von anderen Lebensmitteln getrennt werden.

Pasta und Rinds-Soße mit Tomaten, Lauch und Walnüssen



ZUTATEN

- 400 g Nudeln
- 3 EL Rapsöl
- 250 g Rinderfilet
- Salz, Pfeffer
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Zehe Knoblauch, gepresst
- 100 g Kirschtomaten
- 2 Stangen Lauch
- 1 Handvoll gehackte Walnüsse
- Parmesan, gehobelt

ZUBEREITUNG

1. Zuerst Nudeln in Wasser mit etwas Salz kochen. Währenddessen Öl in eine Pfanne geben und erhitzen, Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden, in der Pfanne gut durchbraten und anschließend würzen. Mit etwas Nudelwasser ablöschen, Gehackte Tomaten mit dem Knoblauch hinzufügen und für 10 min. köcheln lassen.
2. Cocktailtomaten halbieren, Lauch in Ringe schneiden und nach dem Köcheln in die Sauce geben und für weitere 5 min. auf kleiner Stufe köcheln lassen.
3. Die Nudeln mit der Sauce vermengen und auf einen Teller mit Walnüssen und Parmesan anrichten.

Tipp der WeHe:

Alternativ können Vollkornnudeln verwendet werden. Vollkornprodukte haben einen höheren Gehalt an Mineralstoff- und Ballaststoffen. Das Gericht ist schnell gekocht.



Rinder-Paprika Pfanne

ZUTATEN

- 300 g Rindersteak
- 1-2 EL Sonnenblumenöl
- 150 g frische Champignons
- 150 g Paprika
- 150 g Kartoffeln
- 400 ml Wasser
- 20 g Soßenbinder
- 1 TL Rinderbrühe
- 2 EL Creme Fraiche oder Schmand

ZUBEREITUNG

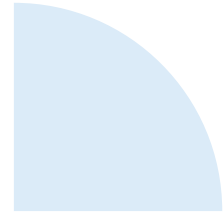
1. Steak in Öl anbraten (ca. 10 Min. in der Pfanne).
2. Das Gemüse kleinschneiden und hinzugeben. Wasser, Soßenbinder und Brühe in die Pfanne gießen und alles ca. 30min bei schwacher Hitze köcheln lassen.
3. Creme Fraiche oder Schmand hinzugeben und mit Petersilie, Salz und Pfeffer würzen.

Tipp der WeHe:

Schnelles Gericht, Gestaltung nach eigenen Wünschen und mit dem, was der Kühlschrank so hergibt. Durch das Rindersteak ist Eisen und Vitamin B12 enthalten.



Hochzeitsuppe



ZUTATEN

- 1 Glas Hühnerfleisch in Brühe
- 1 Stange Lauch
- 1 Stange Sellerie
- 2 große Möhren
- 1 Petersilienwurzel
- Salz
- ½ TL Pfeffer
- 4 Eier
- 200 g Hack (halb und halb)
- 5 EL Milch
- 1 TL Muskat
- Butter zum Fetten
- Wasser
- 3 Stangen Spargel
- 50 g Blumenkohl

Tipp der WeHe:

Dieses Rezept lässt sich gut für das Wochenbett einfrieren. Die Suppe ist ein Seelenwärmer.

Am liebsten mag ich diese Suppe, wenn meine Oma sie gekocht hat.

Maje B.

ZUBEREITUNG

1. Hühnerfleisch in einen Topf geben und erhitzen. Das Gemüse in Scheiben schneiden und mit in den Topf geben.
2. Für die Fleischklöße Salz, Pfeffer, 2 Eier und Hack vermengen und formen. Fleischklöße in kochendes Wasser geben und solange kochen, bis alle oben schwimmen. Fleischklöße abgießen.
3. Für den Eierstich 2 Eier und Milch in eine Schüssel geben, mit Salz und Muskat würzen und mit einem Mixer verquirlen. Eierstich in ein mit Butter ausgefettetes Sturzglas füllen und dieses mit Deckel in einen ca. 3cm hoch mit Wasser gefüllten Topf stellen. Eierstich ca. 20min leicht köcheln lassen (Messerprobe: mit einem Messer in die Masse stechen. Bleibt nichts mehr hängen ist der Eierstich fertig).
4. Spargel in Salzwasser vorkochen. Den Schaum des Spargelwassers zu der fertigen Hühnerbrühe geben. Blumenkohl und die fertigen Klöße ebenfalls dazugeben.
5. Eierstich mit einem Messer umranden, auf ein Brett stürzen und in Würfel schneiden.
6. Suppe abschmecken ggf. nachsalzen. Zum Schluss den geschnittenen Eierstich zu der fertigen Suppe geben.



Kürbissuppe

ZUTATEN

- 1 Zwiebel, gehackt
- Etwas Öl
- 200 g Kartoffeln
- 1 Hokkaidokürbis
- 1 Bund Suppengrün
- 1 Dose Kokosmilch
- Pro Person 1 Scheibe Toastbrot
- Je 1 Prise süßes Paprikapulver, Kurkuma, Ingwer, bunter Pfeffer und Salz

ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln im Öl in einem großen Topf andünsten, Kartoffeln schälen, Kürbis unter fließendem Wasser kräftig abbürsten, beides würfeln. Suppengrün klein schneiden. Alle Zutaten in den Topf geben und mit Wasser auffüllen. Kochen bis das Gemüse weich genug ist, um püriert zu werden. Ggf. überschüssiges Wasser vor dem Pürieren abgießen, so dass nur noch etwa $\frac{1}{4}$ l Brühe übrigbleibt.
2. Nach dem Pürieren Kokosmilch hineintrühren und mit den Gewürzen abschmecken.
3. Brot toasten und mit der Suppe servieren.

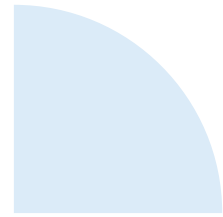
Tipp der WeHe:

Vollkorntoast verwenden, oder auch Pumpernickel. Dieses erhöht den Anteil an Ballaststoffen. Je nach Verfügbarkeit und Belieben kann der Kürbis auch durch 6 große Karotten ersetzt werden. Das Kochwasser muss nicht weggeschüttet werden. Es enthält Mineralien und kann getrunken werden.

Am liebsten würde ich alle Rezepte hier der Reihe nach ausprobieren.

Shannon K.

Fladenbrot



ZUTATEN

- ½ kg Dinkelvollkornmehl
- 250 ml warme Milch
- 100 ml Joghurt, 3,5% Fett
- ½ Päckchen Backpulver
- 1 EL Salz
- 100 ml pflanzliches Öl
- 150 ml warmes Wasser
- ½ Würfel Hefe
- 1 Ei
- Sesam zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten bis auf das Ei und Sesam in eine große Schüssel geben, zu einem glatten Teig verarbeiten und an einem warmen Ort mind. eine Stunde gehen lassen.
2. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech die Fladen in beliebiger Größe (optimal: handtellergrößer) legen.
3. Das Ei verquirlen und damit die Fladen bestreichen. Danach Sesam über die Fladen streuen und sie noch einmal 10 Min. gehen lassen.
4. Abschließend bei 175 Grad Celsius Ober-/Unterhitze für 15- 20 Min. backen.

Tipp der WeHe:

Auch hier ist durch die Vollkornvariante des Mehls der Ballaststoff-Anteil erhöht.

Bananenbrot

ZUTATEN

- 3 reife Bananen
- 100 g Apfelmus
- 2 Eier
- 150 g Dinkelmehl
- 50 g gemahlene Mandeln
- 1 Pck. Backpulver
- 50 g gehackte Nüsse oder grobe Haferflocken
- 1 Prise Salz
- ½ Teelöffel Zimt
- 1 Handvoll gehackte Zartbitterschokolade

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 180°Grad vorheizen.
2. Die Bananen mit einer Gabel zerquetschen und mit Apfelmus und Eiern vermengen.
3. Die trockenen Zutaten vermischen und zu der Bananenmischung hinzugeben. Mit einem Schneebesen oder Handrührgerät alles zu einem glatten Teig verrühren.
4. Anschließend nach Bedarf eine Handvoll gehackte Zartbitterschokolade unterheben.
5. Den Teig in eine leicht gefettete Kastenform füllen und für ca. 40 Min. auf mittlerer Schiene backen.



Tipp der WeHe:

Bananen sind eine gute Magnesium-Quelle. Durch das Verwenden von Dinkelvollkornmehl kann der Ballaststoff-Anteil noch mehr erhöht werden. Zimt kann in größeren Mengen Wehen-fördernd sein.

Marie A.

Erdbeer-Ragout auf Milchreis

ZUTATEN

- 100 g Milchreis
- 400 ml Milch
- 500 g Erdbeeren
- 3 EL Agavendicksaft
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL gehackte Nüsse



ZUBEREITUNG

1. Reis und Milch in einen Topf geben. Aufkochen lassen und abgedeckt bei schwacher Hitze 25-30 Min. garen, ab und an umrühren.
2. Erdbeeren in einer Schüssel mit Wasser vorsichtig waschen. Je nach Größe und Länge halbieren oder vierteln. Etwa 1/3 davon mit 1 EL vom Agavendicksaft in ein hohes Gefäß geben und fein pürieren. Das Püree in einer Schüssel mit dem Rest von den Erdbeeren und dem Zitronensaft mischen. Die Nüsse grob hacken.
3. Den Rest des Agavendicksaftes unter den garen Reis rühren. Das Ganze etwas abkühlen lassen, danach das Erdbeer-Ragout über den Milchreis geben und die Nüsse drüberstreuen.

Tipps der WeHe:

Dies ist mein absolutes Lieblingsrezept! Hafer- oder Sojamilch machen dieses Rezept vegan.

Janine D.



Quarkauflauf

ZUTATEN

- 250 g Magerquark
- 200 g fettarmer Frischkäse
- 2 Eier
- 50 g Zucker
- 50 g gemahlene Mandeln
- 15 g Vanillepuddingpulver
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Handvoll Blaubeeren

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten bis auf die Beeren vermengen und in eine gefettete Form geben. Diese nach Belieben vor oder nach dem Backen auf dem Auflauf verteilen und bei Ober-Unterhitze für 30 min im Ofen backen.

Tipp der WeHe:

An Stelle von Blaubeeren können je nach Vorliebe auch Rosinen oder Walnüsse verwendet werden. Besonders fluffig wird der Auflauf, wenn man das Eigelb vom Eiklar trennt, das Eiklar zunächst steif schlägt und dann vorsichtig unter die restliche Masse hebt.

Cornflakes-Torte mit Früchten

ZUTATEN

- 100 g Mandeln
- 100 g weiße Kuvertüre
- 200 g Cornflakes
- 1 Becher Sahne
- 1 Pck. Vanillin-Zucker
- 1 Pck. Sahnesteif
- Früchte nach Wahl
(frisch oder TK)

ZUBEREITUNG

1. Mandeln anrösten, Kuvertüre schmelzen, mit Cornflakes mischen und in eine Kuchenform drücken.
2. Sahne schlagen bis sie fast steif ist, Vanillin-Zucker und Sahnesteif hinzufügen und noch kurz mitschlagen.
3. Die Masse auf dem abgekühlten Boden verteilen und mit Früchten belegen.



Tipp der WeHe:

Dieser Kuchen ist schnell zubereitet, falls sich überraschend Besuch ankündigt. Die Früchte können individuell nach Geschmack und Saison variiert werden.



Glossar

Makronährstoffe:

Kohlenhydrate: sind ein guter Energielieferant u.a. für Muskelzellen und Gehirn. (1)

Proteine: fördern das Immunsystem durch Bildung von Antikörpern. (2)

Fette: sind wichtig für den Hormon- und Zellwandaufbau und ein wichtiger Energielieferant. (3)

Ballaststoffe: haben eine Reihe von Wirkungen auf den Körper, z.B. Regulierung des Blutzuckerspiegels, schnelleres Sättigungs-gefühl und sie regen die Verdauung an. (4)

Mineralstoffe und Vitamine:

Eisen: ist wichtig für den Sauerstofftransport im Körper und essentiell für die Entwicklung des kindlichen Gehirns. Es ist vor allem in tierischen Produkten enthalten, kommt aber auch in pflanzlichen wie z.B. Vollkorngetreide vor. Eisen aus tierischen Quellen kann der Körper besser verwerten. Der gleichzeitige Verzehr von Vitamin C verbessert die Aufnahme und Verwertbarkeit von Eisen, Kaffee und schwarzer Tee setzen sie hingegen von Eisen herab. In der Schwangerschaft verdoppelt sich der Eisenbedarf auf 30mg pro Tag durch das gesteigerte Blutvolumen. In der Stillzeit liegt er bei 20mg. (5, 6)

Folsäure: ist besonders vor und in der ersten Zeit der Schwangerschaft sehr wichtig und an der Zellteilung und der Blutbildung beteiligt und sollte zusätzlich als Nahrungsergänzung eingenommen werden. (7)

Jod: ist sehr wichtig für die Produktion von Schilddrüsen-hormonen, die sowohl für das Wachstum und die Knochen-bildung, als auch für die Entwicklung des Gehirns zuständig sind. Der tägl. Bedarf an Jod liegt für Schwangere bei 230 µg /Tag und für Stillende bei 260 µg /Tag. Jod ist in Meeresfisch, Milchprodukten und in Jodsalz enthalten. (8)

Magnesium: ist wichtig für den Erhalt gesunder Knochen und Zähne und das Gleichgewicht von Elektrolyten im Körper. Darüber hinaus dient es zur Unterstützung der Muskel- und Nervenfunktion und spielt eine wichtige Rolle beim Energie-stoffwechsel. Auch in der Stillzeit ist auf Magnesium zu achten, da Muttermilch einen hohen Gehalt aufweist. (9, 10, 11)

Vitamin B12: ist an der Neubildung von Zellkernen beteiligt und wichtig für die Blutbildung. Außer in gegorenen Produkten (Sauerkraut) kommt es fast nur in tierischen Lebensmittel vor. (11)

Vitamin C: ist wichtig für viele Stoffwechselfvorgänge im Körper und fördert den Aufbau des Bindegewebes, der Knochen und der Zähne. Es wirkt antioxidativ und schützt dadurch die Zellen und Moleküle im Körper vor Schäden. Bei der Verdauung unterstützt es, die Verwertung von Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln. Da das neugeborene über die Muttermilch mit Vitamin C versorgt wird, sollte auch nach der Geburt auf eine ausreichende Zufuhr geachtet werden. (12)

Vitamin K: ist nicht nur für die Blutgerinnung von Bedeutung, sondern auch für den Knochen- und Zellwachstum, sowie für Verhinderung von Kalkablagerung in Arterien unerlässlich. (13, 14)

Zink: ist wichtig für unsere Immunabwehr, außerdem unterstützt es die Wundheilung und das Wachstum. Mangelerscheinungen sind eine geschwächte Immunabwehr, ständige Müdigkeit, brüchige Nägel, Hautprobleme und Haarausfall oder brüchiges Haar. Der Bedarf in der SS liegt bei 11mg täglich und in der Stillzeit bei 13mg täglich. Wir finden Zink vor allem im tierischen Ursprung (Rind, Geflügel, Fisch, Ei, Milch, Käse) aber auch in pflanzlichen Produkten (Nüsse, Getreide, Hülsenfrüchte), allerdings etwas erschwerter zu verwerten für unseren Körper. (15)

Besonderheiten:

Listerien: sind Bakterien, die eine Infektionskrankheit auslösen. Bei gesunden Menschen verläuft die Krankheit meist mild, doch kann sie bei dem ungeborenen Kind großen Schaden anrichten. Listerien können in allen rohen Lebensmitteln vorkommen, aus dem Grund ist es sehr wichtig in der Schwangerschaft auf Hygiene bei der Zubereitung zu achten und nur Produkte zu verzehren, die gut durchgegart sind. (11, 16)

Toxoplasmose: ist eine Infektion durch Erreger vor allem auf rohen und leicht verderblichen oder verunreinigten Lebensmitteln. Bei einer Erstinfektion in der Schwangerschaft kann es beim Ungeborenen zu schweren Schädigungen kommen. Schwangere sollten deshalb keine rohen tierischen Lebensmittel essen und Obst und Gemüse gründlich abwaschen. Eine Übertragung durch Kontakt mit Katzenkot ist ebenfalls möglich. (11, 16)



Quellenangaben

1. DGE (2000): Kohlenhydrate - DGE
2. DGE (2017): URL: <https://www.dge.de/presse/pm/wie-viel-protein-brauchen-wir/>
3. Landeszentrum für Ernährung, BW (2019): URL: <https://landeszentrum-bw.de/,Lde/Startseite/wissen/Fette+in+der+Nahrung>
4. DGE (2021): Ausgewählte Fragen und Antworten zu Ballaststoffen. DGE e.V.: Bonn
5. WHO (2020) URL: WHO guidance helps detect iron deficiency and protect brain development
6. DGE (2000): URL: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr - DGE
7. DGE (2019): URL: Referenzwerte für die Zufuhr von Folat aktualisiert (dge.de)
8. DGE (2020): URL: Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln in der Schwangerschaft (dge.de)
9. Volpe SL. Magnesium in disease prevention and overall health. *Adv Nutr.* 2013 May 1;4(3):378S-83S. doi: 10.3945/an.112.003483. PMID: 23674807; PMCID: PMC3650510
10. de Baaij JH, Hoenderop JG, Bindels RJ. Magnesium in man: implications for health and disease. *Physiol Rev.* 2015 Jan;95(1):1-46. doi: 10.1152/physrev.00012.2014. PMID: 25540137.
11. Körner U/ Rösch, R (2014): Ernährungsberatung in Schwangerschaft und Stillzeit. 3., überarbeitete Auflage. Hippokrates: Stuttgart.
12. DGE (2015): New Reference Values for Vitamin C Intake. *Ann Nutr Metab* 2015;67:13-20. doi: 10.1159/000434757
13. Wen L, Chen J, Duan L, Li S. Vitamin K dependent proteins involved in bone and cardiovascular health (Review). *Mol Med Rep.* 2018 Jul;18(1):3-15. doi: 10.3892/mmr.2018.8940. Epub 2018 Apr 27. PMID: 29749440; PMCID: PMC6059683.
14. DGE (2019): Neue Referenzwerte für die Zufuhr von Zink und Vitamin B6.
15. DGE (2013): Was Schwangere nicht essen sollten

**Sana Bildungszentrum
für Gesundheitsberufe**

Hebammenschule
Wilhelmstraße 5
31785 Hameln