Zitronenkuchen mit Kokos

12 Stück

- ✓ 3 Zitronen oder 5 Limetten (Bio)
- ✓ 300 g Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)
- ✓ 3 TL Weinstein-Backpulver
- ✓ 100 g und 2 EL Kokosflocken
- ✓ 1 Prise Salz
- ✓ 200 g Butter oder Margarine
- ✓ 180 g plus 50 g Zucker
- ✓ 1 Pck. Vanillezucker
- ✓ 4 Eier
- ✓ 100 ml Kokosmilch
- ✓ 3 EL geröstete Kokos-Chips

Schale von 2 Zitronen abreiben und mit Mehl, Backpulver, 100 g Kokosflocken und Salz mischen. Butter oder Margarine, 180 g Zucker und Vanillezucker mit den Quirlen des Handrührers cremig aufschlagen. Eier nach und nach unterrühren. Mehlmischung, Saft von eineinhalb Zitronen und Kokosmilch kurz unterrühren. In eine gefettete, mit Kokosflocken ausgestreute Kastenform füllen. Bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 60 Minuten backen. 10 Minuten in der Form abkühlen, dann auf einem Gitter auskühlen lassen.
Von der restlichen Zitrone mit einem Zestenreißer dünne Zesten abreißen. Saft der übrigen eineinhalb Zitronen mit dem restlichen Zucker aufkochen. Zesten zugeben und ca. 8 Minuten sirupartig einkochen lassen. Sirup über den noch warmen Kuchen geben. Geröstete Kokos-Chips darauf verteilen.

Pro Stück: ca. 300 kcal, 7 g Eiweiß, 14 g Fett, 38 g Kohlenhydrate, 9 g Ballaststoffe

Amaranth-Lachs-Pfanne

4 Portionen

- ✓ 250 g Amaranth (oder Vollkornreis)
- ✓ ca. ¾ Liter Wasser
- ✓ gekörnte Gemüsebrühe
- ✓ 150 g Erbsen, tiefgefroren
- ✓ 1 Bund Frühlingszwiebeln
- ✓ 2 Paprikaschoten, bunt
- ✓ 150 g Gelbe Rüben
- ✓ 250 g Lachs (aus umweltgerechter Haltung)
- ✓ 50 g Tomatenmark
- ✓ 4 EL Rapsöl
- ✓ Pfeffer
- ✓ Basilikum

In einer Pfanne den Amaranth in Rapsöl unter Rühren 5 Minuten anbraten. Mit Wasser aufgießen, 30 Minuten leicht kochen lassen und gelegentlich umrühren. Gekörnte Gemüsebrühe erst gegen Ende der Garzeit hinzufügen, ansonsten bleibt der Amaranth hart!
Die tiefgekühlten Erbsen zufügen und weitere 5 Minuten leicht kochen lassen. Die Frühlingszwiebeln in Ringe, die Paprikaschoten, Gelbe Rüben und den Lachs in Würfel schneiden. Alles in die Pfanne geben und nochmal 10 Minuten mit garen. Das Tomatenmark unterrühren und mit Pfeffer und Basilikum würzen.

Pro Portion: ca. 527 kcal, 27 g Eiweiß, 22 g Fett, 55 g Kohlenhydrate, 12 g Ballaststoffe

4. Auflage: Dezember 2019
Bildnachweis: Brötchen Turm: Ray - Fotolia.com; Linsen und Zitronen: Photocrew - Fotolia.com; Grünkern: Picturefoods - Fotolia.com; Kartoffel: Paul Morley - Fotolia.com

Landesgeschäftsstelle und Herausgeber
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.
80335 München, Dachauer Str. 5/V
Tel. 089 51518743, Fax 089 51518745
info@verbraucherservice-bayern.de
www.verbraucherservice-bayern.de
www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern

Gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.

Ernährung

Kohlenhydrate -

Energielieferanten oder Dickmacher?

Rezepte

WIR BERATEN UNABHÄNGIG UND KOMPETENT. ÜBERALL IN BAYERN.

Alle folgenden Rezepte enthalten vorwiegend langsam verdauliche („komplexe“) Kohlenhydrate und sind ballaststoffreich. Sie sättigen langanhaltend, helfen den Blutzuckerspiegel konstant zu halten und unterstützen eine geregelte Verdauung. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, täglich mindestens 30 g Ballaststoffe aus Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Gemüse und Obst zu essen.

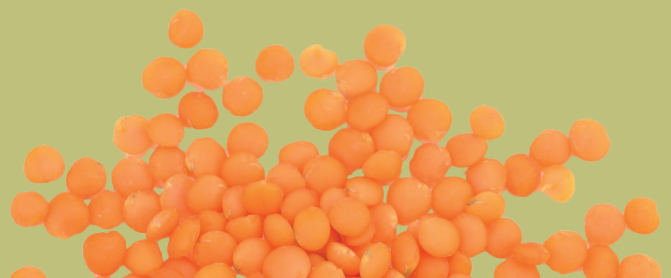
Rote-Linsen-Suppe

2 Portionen

- ✓ 2 Frühlingszwiebeln in feinen Ringen
- ✓ 2 Gelbe Rüben in Würfeln
- ✓ 1 EL Olivenöl
- ✓ 120 g rote Linsen
- ✓ 500 ml Gemüsebrühe
- ✓ 200 ml Milch
- ✓ Salz, Curry, edelsüßes Paprikapulver
- ✓ 2 EL Zitronensaft
- ✓ 2 EL gehackte Petersilie oder Koriander
- ✓ ½ rote Paprikaschote in feinen Würfeln

Linsen in einem Sieb kalt abspülen, abtropfen lassen. Zwiebeln und Gelbe Rüben in heißem Öl andünsten. Linsen und Brühe unterrühren. Alles aufkochen, zugedeckt bei schwacher Hitze 10-15 Minuten köcheln lassen. Mit dem Stabmixer pürieren. Fein gewürfelte Paprika, Milch und evtl. noch etwas Brühe einrühren, aufkochen und kurz weiter köcheln lassen. Mit Gewürzen und Zitronensaft abschmecken. Evtl. mit Kräutern garnieren.
Dazu Vollkornbaguette oder -toast servieren.

Pro Portion (ohne Brot): ca. 280 kcal, 18 g Eiweiß, 7 g Fett, 34 g Kohlenhydrate, 12 g Ballaststoffe



Grünkernaufstrich

- ✓ 100 g feinen Grünkernschrot
- ✓ ¼ l Gemüsebrühe
- ✓ 60 g weiche Butter
- ✓ 1 kleine Zwiebel
- ✓ 1 Knoblauchzehe
- ✓ reichlich Majoran, Basilikum, Salz

Den Grünkernschrot in die kochende Brühe geben und bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten ausquellen lassen. Dabei öfter umrühren. Die Zwiebel sehr fein würfeln und in etwas Butter bräunen. Den ausgekühlten Grünkern mit allen anderen Zutaten mischen, die restliche Butter zugeben und abschmecken.

Gesamt: ca. 844 kcal, 14 g Eiweiß, 57 g Fett, 69 g Kohlenhydrate, 13 g Ballaststoffe

Indianisches Maisdessert

4 Portionen

- ✓ 700 g säuerliche Äpfel
- ✓ 4 EL Ahornsirup
- ✓ 125 g Maisgrieß (Polenta)
- ✓ ½ TL Salz
- ✓ 60 g Butter
- ✓ 4 EL Honig
- ✓ ½ Liter Dickmilch
- ✓ 1 EL Zitronensaft

Die Äpfel waschen, vierteln, die Kerngehäuse entfernen und die Apfelviertel in dünne Scheiben schneiden. Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen. Die Apfelscheiben einfüllen und mit Ahornsirup und Zitronensaft beträufeln. In einer Schüssel den Maisgrieß mit Salz mischen. Butter und Honig in einem Topf zerlaufen lassen und mit der Dickmilch verrühren. Maisgrieß unterrühren und auf den Apfelspalten verteilen. Bei 180 Grad etwa 1 Stunde goldbraun backen.
Der Maisgrieß kann auch durch Vollkornweizengrieß ersetzt werden.

Pro Portion: ca. 447 kcal, 6 g Eiweiß, 21 g Fett, 57 g Kohlenhydrate, 4 g Ballaststoffe

Sesamkartoffeln mit Paprikagemüse und Dip

2 Portionen

- ✓ 600 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- ✓ 2 EL Öl, 1 EL Sesam
- ✓ 1 Frühlingszwiebel oder 50 g Lauch
- ✓ 1 rote Paprikaschote in feinen Streifen
- ✓ 1 Fleischtomate in Würfeln
- ✓ Salz, Pfeffer, edelsüßes Paprikapulver
- ✓ gehackte Petersilie

Für den Dip: 125 g Magerquark, 2 EL Sauerrahm, Salz, Pfeffer, Currypulver und Schnittlauchröllchen nach Belieben

Kartoffeln in Wasser etwa 20 Minuten kochen, pellen und längs in Spalten schneiden. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Kartoffelspalten darin bei mittlerer Hitze braten, dabei den Sesam unter die Kartoffeln mischen und kurz mitrösten.
Für das Gemüse Frühlingszwiebel oder Lauch im restlichen Öl andünsten. Paprika zufügen. Alles unter Rühren bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten braten, dann die Tomatenwürfel unterheben. Das Gemüse aufkochen, zugedeckt bei milder Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen. Mit Gewürzen und Petersilie abschmecken.
Dip: Quark mit Rahm und Gewürzen verrühren.

Pro Portion: ca. 425 kcal, 18 g Eiweiß, 15 g Fett, 52 g Kohlenhydrate, 11g Ballaststoffe