



Fitness- und Sportrezepte
von [Köche-Nord.de](https://köche-nord.de)

Downloadlink:
[https://forum.köche-nord.de/
viewforum.php?f=484](https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=484)

Imprint:

V. i. S. d. P.: Marcus Petersen-Clausen, Kirchweg 2, 30900 Mellendorf/Wedemark (DE) - Tel.: +49 179 6162 178

Dieses Dokument ist lizenziert unter der Creative Common Lizenz BY-SA 3.0.

(c) 2022 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2022 Köche-Nord.de

Vorwort:

Mit diesem kostenlosem Fitnesskochbuch möchte Marcus Petersen-Clausen von Köche-Nord.de die Sportvereine in Mellendorf/Wedemark unterstützen. Der Webmaster weist darauf hin das er für diese Aktion sowie die Verlinkungen keinen Cent bekommen hat und das ehrenamtlich macht! Wir haben in diesem Buch die Rezepte von Köche-Nord.de verewigt und am unteren Seitenrand die drei örtlichen Sportvereine mit einem Link und deren Adresse erwähnt. Marcus Petersen-Clausen erhofft sich von dieser Aktion das der eine oder andere Sportler, der das liest, die Internetseite Köche-Nord.de in positiver Erinnerung behält und sich durch die Rezepte ausgewogener ernähren kann.

Freundliche Grüße
Marcus Petersen-Clausen
<http://www.köche-nord.de>

Inhalt:

FRÜHSTÜCK Seite: 3-15
SNACK Seite: 16-18
HAUPTGERICHT Seite: 19-30
BEILAGE/SNACK Seite: 31-31
DRINK Seite: 32-32
KREUZWORTRÄTSEL
AUS DER WEDEMARK Seite: 33-38
INDEX Seite: 36

FRÜHSTÜCK

Baguette mit Pesto und Schinken (Frühstück / Snack)

Menge: 1 Portion

- 1 Vollkorn-Baguettebrötchen
- 2 Teelöffel fertiges Pesto (aus dem Glas)
- 2 Salatblätter
- 2 Esslöffel Alfalfa-Sprossen
- 30 Gramm Schafskäse
- 2 hauchdünne Scheiben luftgetrockneter Schinken (etwa Parma- oder Serranoschinken)

Außerdem:

etwas Klarsichtfolie

NÄHRWERTE PRO PERSON

KCAL: 470 EIWEIF: 22 Gramm, FETT: 12 Gramm, KOHLENHYDRATE: 65 Gramm

Schneiden Sie die Brötchen auf und bestreichen Sie sie mit dem Pesto. Dann spülen Sie die Salatblätter kalt ab, schütteln sie kurz trocken und belegen die untere Brötchenhälfte damit.

Danach spülen Sie die Alfalfa-Sprossen auch kalt ab und lassen sie gut in einem Sieb abtropfen. Währenddessen schneiden Sie den Schafskäse bitte in feine Würfel und belegen das Baguette mit dem luftgetrocknetem Schinken sowie dem Schafskäse.

Zum Schluss wird das ganze fest in Klarsichtfolie gewickelt, so bleibt das Sandwich Stunden frisch!

FRÜHSTÜCK

Mini-Laugenbrötchen mit Käse (Frühstück / Snack)

Menge: 5 Portionen

1,5 Esslöffel Honig

3 Esslöffel körniger Senf

75 Gramm Rauke

10 Mini-Laugenbrötchen

300 Gramm mittelalter Gouda in Scheiben

NÄHRWERTE PRO PERSON

KCAL: 390, EIWEIß: 21 Gramm, FETT: 19 Gramm, KOHLENHYDRATE: 34 Gramm

Verrühren Sie den Senf mit dem Honig in einer Schüssel, verlesen Sie die Rauke, spülen Sie sie kalt ab und schneiden Sie von dem Salat die grobe Stiele ab. Dann schütteln Sie die Rauke kurz trocken und zupfen sie eventuell etwas kleiner. Danach schneiden Sie bitte die Brötchen auf, bestreichen sie mit der Honig-Senf-Mischung und belegen die Brötchen mit dem Käse und der Rauke belegen.

Unser Tipp:

Dieses Rezept schmeckt auch gut mit Parmaschinken.



Ortsberg Mellendorf (Foto von Robin Heyna)

FRÜHSTÜCK

Vollkornschnitte mit Chutney (Frühstück / Snack)

Menge: 1 Portion

50 Gramm Putenbrustfilet
1 Teelöffel Sesam
1 Teelöffel Sonnenblumenöl
2 Blätter Römersalat (Lattich)
2 reife Litschis
2 Scheiben Vollkornbrot mit Sesam
2 Teelöffel Mango-Chutney
Pfeffer aus der Mühle
Tafelsalz

NÄHRWERTE PRO PERSON

KCAL: 390, EIWEIß: 22 Gramm, FETT: 12 Gramm, KOHLENHYDRATE: 50 Gramm

Spülen Sie die Putenbrustfilets kalt ab und tupfen Sie sie mit einem Küchentuch trocken. Dann rösten Sie den Sesam ohne Fett in einer Pfanne, geben ihn danach auf einen Teller und stellen den Sesam zum Abkühlen beiseite. Nun erhitzen Sie das Öl in einer weiteren Pfanne und braten die Putenbrust im heißen Öl von beiden Seiten etwa 5 Minuten. Anschließend schmecken Sie das Fleisch mit Pfeffer und Tafelsalz ab, nehmen es heraus und lassen es lauwarm abkühlen.

Währenddessen schälen Sie die Litschis und entkernen sie. Den Römersalat spülen Sie danach kalt ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden das abgekühlte Fleisch in Scheiben.

Jetzt bestreichen Sie die Brote mit dem Mango-Chutney und belegen sie dann mit einer Scheibe mit Salat, Pute und Litschis. Die zweite Hälfte der Brote wird zum Schluss oben drauf geklappt.

Unser Tipp:

Das ist ein vitaminreicher und leckerer, Pausensnack!

FRÜHSTÜCK

Lachs-Schalotten-Tatar (Frühstück / Snack)

Menge: 4 Portionen

1 Schalotte
400 Gramm extrafrisches Lachsfilet
1 Esslöffel Limettensaft
Tafelsalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
16 Scheiben Pumpernickel
50 Gramm Alfalfa-Sprossen
etwas grüner Salat
75 Gramm fettarmer Jogurt
1 Teelöffel Senf
etwas frischer Dill
50 Gramm Keta-Kaviar

NÄHRWERTE PRO PERSON

KCAL: 270, EIWEIß: 25 Gramm, FETT: 7 Gramm, KOHLENHYDRATE: 25 Gramm

Schälen Sie die Schalotten und schneiden Sie sie sehr fein (1x1 Zentimeter). Dann spülen Sie den Fisch kalt ab, tupfen ihn mit dem Küchenpapier kurz trocken und entgräten ihn wenn nötig. Danach schneiden Sie den Fisch auch sehr fein. Nun verrühren Sie beides mit dem Limettensaft, dem Pfeffer und dem Tafelsalz in einer Schüssel.

Danach belegen Sie die Pumpernickelscheiben mit den Sprossen und etwas von dem Salat. Anschließend verteilen Sie das Lachs-Tatar darauf und verrühren den Senf in einer weiteren Schüssel mit dem Jogurt, dem Pfeffer, etwas Tafelsalz und den gehackten Dill.

Dann geben Sie auf jede Brotscheibe einen bisschen der Senf/Joghurt Mischung und belegen die Brötchen danach mit etwas Keta-Kaviar. Zum Schluss richten Sie die Brote auf einer Platte an und servieren sie sofort.

FRÜHSTÜCK

Bauernbrot mit Kresse-Quark (Frühstück / Snack)

Menge: 2 Portionen

250 Gramm Magerquark
1 Stück (2/3 Zentimeter) frischer Meerrettich
1/2 Beet Kresse
1 Teelöffel Leinsamen
4 Scheiben Bauernbrot
Pfeffer frisch aus der Mühle
Tafelsalz

NÄHRWERTE PRO PERSON

KCAL: 380, EIWEIß: 27 Gramm, FETT: 4 Gramm, KOHLENHYDRATE: 59 Gramm

Geben Sie den Quark in eine Schüssel und rühren Sie ihn mit 3 Esslöffeln Mineralwasser cremig.

Dann schälen Sie den Meerrettich und raspeln ihn dünn. Danach spülen Sie die Kresse kalt ab, schütteln das Beet kurz trocken, zupfen die Stängel und schneiden Sie fein.

Anschließend rühren Sie beides unter den Quark, schmecken ihn mit Pfeffer und Tafelsalz ab und mischen die Leinsamen unter. Nun schmecken Sie die Zutaten nochmals mit Tafelsalz und Pfeffer ab.

Das Bauernbrot bestreichen Sie danach dick mit dem Quark.

Unser Tipp:

Dieses Frühstück / dieser Snack schmeckt natürlich auch mit Pumpernickel oder Vollkornbrot.

FRÜHSTÜCK

Falscher Flammkuchen mit Weintrauben (Frühstück / Snack)

Menge: 4 Portionen

4 Teelöffel gehobelte Haselnüsse
400 Gramm Mehl
2 Teelöffel Trockenhefe
4 Teelöffel Olivenöl
400 Gramm Magerquark
4 Esslöffel saure Sahne
Tafelsalz
Pfeffer frisch aus der Mühle
8 dünne Scheiben Bacon
2 Gemüsezwiebeln
300 Gramm Trauben

Außerdem:
etwas Backpapier

NÄHRWERTE PRO PERSON

KCAL: 700, EIWEIß: 31 Gramm, FETT: 23 Gramm, KOHLENHYDRATE: 90 Gramm

Kneten Sie das Mehl, das Tafelsalz, die Hefe, ein wenig warmes Wasser und das Öl zu einem glatten Teig und lassen Sie ihn an einem warmen Ort gehen.

In der Zeit vermengen Sie den Quark, 3 Esslöffel Wasser, die saure Sahne, das Tafelsalz und etwas Pfeffer in einer Schüssel. Außerdem schneiden Sie bitte den Bacon klein und schneiden die abgezogenen Zwiebel in Ringe. Danach spülen Sie die Trauben kalt ab, halbieren und entkernen sie.

Nun rollen Sie den Teig auf einem Backpapier aus und legen ein Backblech damit aus. Danach bestreichen Sie den falschen Flammkuchen mit der Quarkmischung und verteilen die Zwiebel, die Trauben, die Nüsse und den Bacon darüber.

Anschließend lassen Sie das Gericht nochmals kurz aufgehen. Zum Schluss backen Sie den falschen Flammkuchen bitte bei 220 Grad Celsius (Umluft) etwa 20 Minuten.

Unser Tipp:

Das Rezept ist ein "falscher Flammkuchen" weil Flammkuchen normalerweise nicht mit Hefe zubereitet wird.

FRÜHSTÜCK

Vollkornschnitte Hähnchenbrust (Frühstück / Snack)

Menge: 2 Portionen

2 Scheiben Vollkornbrot
4 hauchdünne Scheiben geräucherte Hähnchenbrust
6 Blätter Rauke
1 Stiel Minze
schwarzer Pfeffer
Tafelsalz
2 Esslöffel Senf
1 Teelöffel Honig

Spülen Sie die Rauke und die Minze kalt ab und schütteln Sie beide Zutaten kurz trocken.
Danach hacken Sie die Minzeblättchen fein.

Nun vermengen Sie den Honig in einer Schüssel mit dem Senf, den Minzeblättchen, dem Pfeffer und dem Tafelsalz.

Dann bestreichen Sie die Vollkornbrotscheiben mit der Honig-Senf-Creme, verteilen die Hähnchenbrustscheiben darauf und garnieren das belegte Brot mit den Raukeblättern.

Unser Tipp:

Die Brote schmecken auch mit anderen Salatblättern sehr gut, wie zum Beispiel Römersalat (Lattich) oder Lollo rosso.

FRÜHSTÜCK

Currybrot mit Mangostreifen (Frühstück)

Menge: 2 Portionen (2 Brote)

3 Esslöffel Frischkäse
1 Esslöffel Curry
1 Teelöffel Sojasoße
1 Esslöffel Apfelsaft
50 Gramm Apfelsaft
50 Gramm Mango
2 Scheiben Vollkornbrot
2 Teelöffel Kashmir-Mangochutney (aus dem Glas, z.Bsp. von Rajah)
1 Esslöffel frische Kresse
etwas Tafelsalz
schwarzer Pfeffer frisch aus der Mühle

NÄHRWERTE PRO PERSON

KCAL: 225, EIWEIß: 8 Gramm, FETT: 8 Gramm, KOHLENHYDRATE: 30 Gramm

Rühren Sie den Frischkäse mit dem Currypulver, der Sojasoße und dem Apfelsaft in einer Schüssel glatt. Dann schälen Sie die Mango, lösen das Fruchtfleisch vom Stein und wiegen etwa 50-60 Gramm ab. Danach schneiden Sie das Mangofleisch in Spalten, bestreichen die Brote mit der Currycreme und verteilen darauf das Chutney. Die Mangospalten richten Sie anschließend darauf an.

Zum Schluss bestreuen Sie die Brote mit kalt abgespülter Kresse und schmecken sie mit Tafelsalz sowie Pfeffer ab.

FRÜHSTÜCK

Quarkspeise mit Birnenmus (Frühstück)

Menge: 2 Portionen

2 Birnen
2 Teelöffel Limettensaft
4 Esslöffel Ahornsirup
etwas gemahlener Anis
2 kleine runde Pumpernickel
1 Teelöffel Speiseöl
250 Gramm Magerquark
50 Milliliter fettarme Milch
etwas Zitronenmelisse

Spülen Sie die Birnen kalt ab, reiben Sie sie mit einem Küchentuch trocken, schälen, vierteln und entkernen Sie sie und schneiden sie in kleine Stücke. Danach dünsten Sie die Birnenwürfel mit 2 Teelöffel Limettensaft, 2 Esslöffel Ahornsirup und etwas Anis etwa 5-10 Minuten. Dann lassen Sie das Ganze bitte abkühlen

Anschließend erhitzen Sie das Speiseöl in einer Pfanne und schneiden nebenbei die Pumpernickel in Würfel. Danach rösten Sie die Pumpernickel im heißen Speiseöl knusprig. Den Quark rühren Sie jetzt mit dem übrigem Limettensaft, dem Ahornsirup und der Milch in einer Schüssel cremig.

Dann richten Sie den Quark mit dem Birnenkompott und dem gerösteten Pumpernickel an und garnieren die Quarkspeise zum Schluss nach eigenem Geschmack mit Zitronenmelisse.

Wedemärker helfen Wedemärker

(unbezahlte Werbung)

Das Spendenkonto lautet:

Hilfsfonds "Wedemärker für Wedemärker",
Sparkasse Hannover: BIC SPKHDE2HXXX
IBAN DE 79 2505 0180 1030 3740 01

<https://www.wedemark.de/portal/seiten/wedemaerker-fuer-wedemaerker-918000096-20051.html>

FRÜHSTÜCK

Baguette mit Schinken und Pesto (Frühstück)

Menge: 2 Portionen

1 Kugel Mozzarella
2 Baguettebrötchen
0,25 rote Paprika
0,25 gelbe Paprika
0,25 grüne Paprika
2 Esslöffel Pesto
4 dünne Scheiben Parmaschinken
Tafelsalz
Pfeffer frisch aus der Mühle
einige Blätter Rauke

NÄHRWERTE PRO PERSON

KCAL: 500

EIWEIß: 21 Gramm

FETT: 16 Gramm

KOHLENHYDRATE: 66 Gramm

Halbieren Sie die Paprikas, entkernen Sie sie, spülen Sie die Schoten gründlich und kalt aus und schneiden Sie sie in Streifen. Dann spülen die Rauke ebenfalls kalt ab und schütteln sie kurz trocken.

Danach schneiden Sie den Mozzarella in Scheiben, halbieren das Baguette und bestreichen die untere Hälfte mit dem Pesto. Anschließend verteilen Sie bitte den Mozzarella, die Paprikastreifen und die Rauke darauf und belegen die Brote mit dem Schinken. Gewürzt wird das Gericht mit Tafelsalz und Pfeffer. Zum Schluss decken Sie das Ganze mit den oberen Brötchenhälften ab.

Unser Tipp:

Das Baguette schmeckt auch gut mit Mango-Chutney oder Olivencreme statt Pesto.

FRÜHSTÜCK

Mini-Laugenbrötchen mit Käse (Frühstück)

Menge: 5 Portionen

1,5 Esslöffel Honig

3 Esslöffel körniger Senf

75 Gramm Rauke

10 Mini-Laugenbrötchen

300 Gramm mittelalter Gouda in Scheiben

NÄHRWERTE PRO PERSON

KCAL: 390, EIWEIß: 21 Gramm, FETT: 19 Gramm, KOHLENHYDRATE: 34 Gramm

Vermengen Sie den Honig in einer Schüssel mit dem Senf. Dann verlesen Sie die Rauke, spülen sie kalt ab, schütteln sie kurz trocken und schneiden die groben Stiele ab. Danach zupfen Sie die Rauke eventuell etwas kleiner.

Zum Schluss schneiden Sie die Brötchen auf, bestreichen sie mit der Honig-Senf-Mischung und belegen sie mit dem Käse und der Rauke.

Unser Tipp:

Diese Laugenbrötchen schmecken auch gut mit Parmaschinken.

LIONS CLUB WEDEMARK

(unbezahlte Werbung)

Der Lions Club Wedemark ist ein Serviceclub mit internationalem Hintergrund und regionaler Verankerung in der niedersächsischen Gemeinde Wedemark nördlich der Stadt Hannover. Hier finden Sie Informationen über unseren Club sowie über unsere Veranstaltungen, Termine, Aktivitäten, Spenden und unsere Förderungen und Förderprojekte.

<https://lions-wedemark.de/#unser-selbstverst%C3%A4ndnis-als-lions-club-wedemark>

FRÜHSTÜCK

Vollkornschnitte mit Hähnchenbrust (Frühstück)

Menge: 2 Portionen

2 Scheiben Vollkornbrot
4 hauchdünne Scheiben geräucherte Hähnchenbrust
6 Blätter Rauke
1 Stiel Minze
schwarzer Pfeffer
Tafelsalz
2 Esslöffel Senf
1 Teelöffel Honig

NÄHRWERTE PRO PERSON

KCAL: 280, EIWEIß: 21 Gramm, FETT: 10 Gramm, KOHLENHYDRATE: 25 Gramm

Spülen Sie die Rauke und die Minze kurz kalt ab und schütteln Sie beide Zutaten dann trocken. Danach hacken Sie die Minzeblätter bitte fein.

Dann vermengen Sie den Senf in einer Schüssel mit dem Honig und den Minzeblättchen sowie dem Tafelsalz und dem Pfeffer.

Anschließend bestreichen Sie die Vollkornbrot-scheiben mit der Senf-Honig-Creme und verteilen die Hähnchenbrust-scheiben darauf. Zum Schluss dekorieren Sie das belegte Brot mit den Raukeblättern.

Unser Tipp:

Die Brote schmecken auch mit anderen Salatblättern, wie zum Beispiel Römersalat (Lattich) oder Lollo rosso.

FRÜHSTÜCK

Bauernbrot mit Kresse-Quark (Frühstück)

Menge: 2 Portionen

250 Gramm Magerquark
1 Stück (2-3 Zentimeter) frischer Meerrettich
1/2 Beet Kresse
1 Teelöffel Leinsamen
4 Scheiben Bauernbrot
Pfeffer frisch aus der Mühle
etwas Tafelsalz

NÄHRWERTE PRO PERSON

KCAL: 380, EIWEIß: 27 Gramm, FETT: 4 Gramm, KOHLENHYDRATE: 59 Gramm

Geben Sie den Quark in eine Schüssel und rühren Sie ihn mit 3 Esslöffeln Mineralwasser cremig.

Dann schälen Sie den Meerrettich und raspeln ihn dünn. Danach spülen Sie die Kresse kalt ab, schütteln das Beet kurz trocken und schneiden die Kresse fein. Anschließend mengen Sie bitte beides unter den Quark, schmecken ihn kräftig mit Tafelsalz sowie Pfeffer ab und mischen die Leinsamen unter. Danach schmecken Sie die Zutaten bitte nochmals ab.

Zum Schluss bestreichen Sie das Bauernbrot dick mit dem Quark.

Unser Tipp:

Dieses Frühstück schmeckt natürlich auch mit Pumpernickel oder Vollkornbrot sehr gut.

SNACK

Sportler Müsli (Snack)

Menge: 1 Portion

- 1 Esslöffel Reisflocken
- 1 Esslöffel zarte Haferflocken
- 1,5 Esslöffel Amaranth (gepufft)
- 1 Granatapfel
- 100 Gramm Soja- oder Naturjoghurt
- 1 kleine Banane
- 1 Esslöffel Mandelblättchen

NÄHRWERTE PRO PERSON

KCAL: 460, EIWEIß: 8 Gramm, FETT: 13 Gramm, KOHLENHYDRATE: 65 Gramm

Vermengen Sie die Flocken in einer Schüssel mit dem Amaranth und mit 120 Milliliter Wasser. Dann schneiden Sie den Granatapfel auf und pressen aus einer Hälfte der Frucht mit der Zitruspresse den Saft. Danach holen Sie bitte aus der anderen die Fruchtkerne heraus. Die Getreidemasse füllen Sie anschließend in ein verschließbares Glas und vermengen den Joghurt mit dem Granatapfelsaft. Diesen füllen Sie nun bitte in das Glas ein. Danach schichten Sie darauf die Granatapfelkerne.

Jetzt verschließen Sie das Glas und lassen es über Nacht durchziehen. Am nächsten Tag schneiden Sie bitte die geschälte Banane dazu und streuen zum Schluss die Mandelblättchen darüber.

SNACK

Schoko-Power-Riegel (Snack)

Menge: 1 Portion

100 Gramm Mehl
40 Gramm Back-Kakao
100 Gramm Griechischer Joghurt
1 Ei (Größe M)
1 Schuss Honig
40 Gramm Walnüsse
60 Milliliter Milch fettarm

Außerdem:
etwas Backpapier

Nährwerte pro 100 Gramm:

Kalorien: 250.2 kcal, Kohlenhydrate: 25.6 Gramm, Proteine: 9.2 Gramm, Fett: 11.9 Gramm

Als erstes vermengen Sie bis auf 1/3 der Walnüsse alle Zutaten miteinander und mixen die Zutaten gut durch. Der Teig sollte dabei schön cremig sein, gegebenenfalls müssen Sie noch etwas Milch nachgießen.

Dann geben sie den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte kleine Auflaufform. Die restlichen Walnüsse verteilen Sie nun auf der Teigoberfläche.

Zum Schluss geben Sie die Auflaufform nur noch für 25 Minuten in den auf 160 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vorgeheizten Backofen.

Nach dem die Riegel abgekühlt sind können Sie sie in die passende Größe schneiden und genießen oder servieren.

Pestalozzi Stiftung

der aktuelle Arbeitgeber des Autoren
(unbezahlte Werbung)

Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE54 2512 0510 0001 4954 00
BIC: BFSWDE33HAN

<http://www.pestalozzi-stiftung.de/pestalozzi-stiftung/spenden.html>

SNACK

Wrap Omelett mit Schinken (Snack)

Menge: 1 Portion

1 Ei (Größe M)
2 Teelöffel Speiseöl
etwas Tafelsalz und Pfeffer (frisch aus der Mühle)
1 Möhre
1 Frühlingszwiebel
3 Stiele Petersilie
100 Gramm Magerquark
2 Scheiben Kochschinken (à 15 Gramm)

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie
etwas Alufolie

NÄHRWERTE PRO PERSON

KCAL: 270, EIWEIß: 29 Gramm, FETT: 13 Gramm, KOHLENHYDRATE: 9 Gramm

Vermengen Sie das Ei in einer Schüssel mit 1 1/2 Teelöffel Speiseöl und schmecken Sie die Zutaten mit Tafelsalz sowie Pfeffer ab. Das restliche Speiseöl erhitzen Sie danach in einer beschichteten Pfanne. Dann geben Sie die Eimasse hinein und verteilen sie durch schwenken der Pfanne dünn. Nun braten Sie die Eimasse etwa 2 Minuten, wenden sie dann und braten sie etwa 2 Minuten weiter. Das Ganze richten Sie bitte auf einen Teller an und lassen es abkühlen.

Währenddessen putzen Sie die Möhre, schälen sie und raspeln sie fein. Dann putzen Sie die Frühlingszwiebel, spülen sie kalt ab und schneiden sie in feine Ringe. Danach spülen Sie die Petersilie kalt ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blätter von den Stängeln und hacken sie fein. Das Ganze rühren Sie anschließend unter den Quark und schmecken ihn mit Pfeffer sowie Tafelsalz ab.

Dann legen Sie den Schinken auf das Omelett und bestreichen ihn mit dem Quark. Das Omelett rollen Sie danach auf, wickeln es eventuell zum Mitnehmen erst in Frischhaltefolie, dann in Alufolie ein und halten es bis zum Verzehr kühl.

SNACK

Energieriegel mit Haferflocken, Datteln und Mandeln (Snack)

Menge: 2 Portionen (ca. 8 Stück)

50 Gramm getrocknete Datteln
50 Gramm getrocknete Aprikosen
50 Gramm Paranüsse
150 Gramm kernige Haferflocken
50 Gramm gemahlene Mandeln
50 Gramm Butter
4 Esslöffel brauner Zucker
1 Esslöffel Ahornsirup
50 Milliliter Vollmilch

NÄHRWERTE PRO PERSON

KCAL: 270 EIWEISS: 5 G FETT: 14 G KOHLENHYDRATE: 30 G

Die Datteln und die Aprikosen fein hacken, die Paranüsse etwas gröber. Alles mit den Haferflocken und gemahlenden Mandeln mischen.

Die Butter schmelzen, den Zucker und den Sirup gleichmäßig unterrühren, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst ist. Das ganze etwas köcheln lassen, sodass der Zucker leicht karamellisiert. Nach und nach die Milch unterrühren und kurz weiter erhitzen.

Die Karamelmischung gleichmäßig unter die Flockenmischung mischen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen. Die angegebene Masse reicht ungefähr für eine Fläche von 20 mal 20 Zentimetern. Wenn Sie ein ganzes Blech backen möchte, sollte Sie die Mengen verdoppeln.

Bei 160 Grad 20 Minuten backen. Noch warm in etwa 8 Riegel schneiden. Auskühlen lassen. Die Riegel halten in einer Blechdose zwei bis drei Wochen. Für den Sport Riegel einzeln in Frischhaltefolie verpacken und mitnehmen.

Hauptgericht

Lauch-Tofu-Wok (Frühstück/Hauptgericht)

Menge: 1 Portion

150 Gramm Tofu
1/2 Stange Lauch/Porree
100 Gramm Champignons
1 Esslöffel Speiseöl
50 Milliliter Gemüsebrühe
1 Esslöffel Sojasauce
1 Knoblauchzehe
geriebene Zitronenschale
etwas frischer Ingwer
Cayennepfeffer, Tafelsalz, Sesamöl

NÄHRWERTE PRO PERSON

KCAL: 260, EIWEIß: 18 Gramm, FETT: 18 Gramm, KOHLENHYDRATE: 7 Gramm

Schneiden Sie den Tofu in Stücke und hacken Sie den geschälten Ingwer sowie den abgezogenen Knoblauch in kleine Würfel. Danach halbieren Sie den Lauch, spülen ihn gründlich aus und schneiden die Hälfte des Lauches in feine Ringe. Dann putzen Sie die Pilze und in schneiden sie in Scheiben.

Das Speiseöl erhitzen Sie anschließend im Wok. Dann braten Sie den Tofu, den Ingwer und den Knoblauch darin an und geben die Pilze mit dem Lauch dazu. Das Ganze braten Sie jetzt unter gelegentlichem Schwenken etwa 4 Minuten bei mittlerer Hitzezufuhr. Abgelöscht werden die Zutaten mit der Brühe und der Sojasoße, danach lassen Sie alles weitere 3 Minuten kochen.

Jetzt schmecken Sie das Gericht pikant mit Cayennepfeffer, Tafelsalz, Sesamöl und Sojasauce ab und würzen es zum Schluss mit der Zitronenschale sowie dem Sesamöl.

Unser Tipp:

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie in das Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten. Das Weißmehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Hauptgericht

Mangold-Roulade mit Quinoa-Füllung und Rote-Beete-Schaum (Frühstück/Hauptgericht)

Menge: 2 Portionen

100 Gramm Quinoa
etwas Meersalz
1 Zwiebel
40 Gramm geröstete Haselnüsse
30 Gramm getrocknete Maulbeeren (Bioladen oder Reformhaus)
1 daumengroßes Stück Ingwer
1 Esslöffel Olivenöl nativ extra
1 Prise Safran
1,5 Esslöffel Cashewmus
100 Gramm frische rote Beete
3 frische Minzblätter
1 Esslöffel weißes Mandelmus
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 große Mangoldblätter
2 Esslöffel Sojaöl
Walnussöl
etwas frische Kresse

NÄHRWERTE PRO PERSON

KCAL: 660, EIWEIFß: 12 Gramm, FETT: 41 Gramm, KOHLENHYDRATE: 61 Gramm

Kochen Sie für die Füllung den Quinoa in 400 Milliliter leicht gesalzenem Wasser etwa 15 Minuten. Währenddessen ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in feine Würfel. Dann hacken Sie die Haselnüsse mittelfein und die Maulbeeren fein. Den Ingwer schälen Sie bitte und reiben ihn auf einer Küchenreibe fein.

Nun erhitzen Sie das Öl in einer Pfanne, geben die Zwiebeln und den Safran dazu und braten die Zutaten etwa 3 Minuten bei mittlerer Hitze an. Danach geben Sie die Nüsse und den Ingwer hinzu, braten beides etwa 2 Minuten mit und geben das ganze dann mit dem Cashewmus und den Maulbeeren zum Quinoa. Das Ganze erwärmen Sie jetzt vorsichtig unter Rühren, sodass das Cashewmus andickt und die Masse noch fester wird. Danach schmecken Sie die Zutaten mit Salz und Pfeffer ab.

Für den Minz-Schaum schälen Sie anschließend die Rote Bete und raspeln sie fein. Dann kochen Sie die Raspeln in einem Topf in 200 Milliliter Wasser etwa 8 Minuten. Zwischendurch spülen Sie bitte die Minzeblätter kalt ab, schütteln sie kurz trocken und geben sie mit dem Mandelmus zu der Roten Bete. Danach pürieren Sie die Zutaten fein mit einem Stabmixer, kochen sie noch einmal auf und lassen sie andicken. Dann schlagen Sie den Rote-Beete Schaum schaumig und schmecken ihn eventuell mit Pfeffer und Salz ab.

Hauptgericht

Fortsetzung: Mangold-Roulade mit Quinoa-Füllung und Rote-Beete-Schaum (Frühstück/
Hauptgericht)

Jetzt trennen Sie für die Roulade die Mangoldblätter ab, schneiden den unteren Teil ab und entfernen den harten Teil des Strunks. Dann streichen Sie jeweils 2 Esslöffel der Quinoa-Mischung auf den Mittelteil des Blattes und schlagen das Blatt über. Danach klappen Sie das Blatt seitlich ein und rollen es dann ein. Die Rouladen braten Sie nun in erhitztem Sojaöl bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten auf jeder Seite. Die Mangold-Roulade servieren Sie danach mit dem Rote-Bete-Schaum sowie der restlichen Quinoafüllung, träufeln noch etwas Walnussöl darauf und garnieren das Gericht zum Schluss mit der kalt abgespülten und trocken geschüttelten Kresse.

Tierschutzhof Hannover Land e. V.
-unbezahlte Werbung-
(ehemals Gnadenhof Wedemark e. V.)

Bankverbindung:

IBAN: DE47 2505 0180 0901 0351 65

SWIFT-BIC: SPKHDE2HXXX

PayPal-Adresse: tierschutzhof-hannover-land@web.de

<https://www.tierschutzhof-hannover-land.de/>

Hauptgericht

Hähnchen-Spargel-Wrap (Frühstück/Hauptgericht)

Menge: 4 Portionen

100 Gramm Rucola
500 Gramm grüner Spargel
1 rote Zwiebel
4 Esslöffel Pinienkerne
200 Gramm fettarmer Frischkäse (5 % Fett)
2 Teelöffel Zitronensaft
4 fertige Tortillafladen (ø 25 Zentimeter)
300 Gramm Hähnchenbrust
1 Teelöffel Speiseöl
Tabasco
Tafelsalz
Pfeffer frisch aus der Mühle

Außerdem:
etwas Alufolie

NÄHRWERTE PRO PERSON

KCAL: 470 EIWIEß: 37 GRAMM FETT: 14 GRAMM KOHLENHYDRATE: 49 GRAMM

Spülen Sie den Rucola kalt ab und schütteln Sie den Salat kurz trocken. Dann putzen Sie den Spargel und blanchieren ihn in Salzwasser etwa 5 Minuten. Währenddessen heizen Sie bitte den Backofen auf 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor, schneiden die Zwiebel in dünne Streifen und rösten die Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne goldbraun. Dann schmecken Sie den Frischkäse mit dem Tafelsalz und Pfeffer sowie etwas Zitronensaft ab. Danach rühren Sie die Frischkäsemischung bitte glatt.

Die Tortillafladen wickeln Sie jetzt in Alufolie ein und erwärmen sie etwa 12 Minuten im Ofen. Währenddessen spülen Sie die Hähnchenbrust kalt ab, tupfen sie kurz mit einem Küchentuch trocken und schneiden sie dann in feine Streifen. Anschließend würzen Sie die Hähnchenbrust und braten sie in einer Pfanne mit erhitztem Speiseöl. Danach schmecken Sie das Fleisch mit Tafelsalz, Pfeffer und nach eigenem Belieben mit Tabasco ab.

Dann bestreichen Sie die Tortillafladen mit dem Frischkäse und geben je 4 Spargelstangen darauf. Danach verteilen Sie den Rucola, die Zwiebel, das Hähnchen und die Pinienkerne auf den Fladen. Die Wraps schlagen Sie zum Schluss von unten ein, klappen die Seiten zu und lassen die Spargelspitzen rausgucken.

Den restlichen Frischkäse können Sie zum Dippen servieren.

Hauptgericht

Falscher Flammkuchen mit Weintrauben (Hauptgericht)

Menge: 4 Portionen

4 Teelöffel gehobelte Haselnüsse
400 Gramm Mehl
2 Teelöffel Trockenhefe
4 Teelöffel Olivenöl
400 Gramm Magerquark
4 Esslöffel saure Sahne
Tafelsalz
Pfeffer frisch aus der Mühle
8 dünne Scheiben Bacon
2 Gemüsezwiebeln
300 Gramm Trauben

Außerdem:

etwas Backpapier

NÄHRWERTE PRO PERSON

KCAL: 700, EIWEIß: 31 Gramm, FETT: 23 Gramm, KOHLENHYDRATE: 90 Gramm

Verkneten Sie das Mehl in einer Schüssel mit dem Tafelsalz und dem Pfeffer, der Hefe, etwas Olivenöl und warmem Wasser zu einem glatten Teig. Den Teig lassen Sie dann 20 Minuten an einem warmen Ort gehen.

In der Zwischenzeit verrühren Sie in einer weiteren Schüssel den Quark, 3 Esslöffeln Wasser, die saure Sahne, etwas Pfeffer und Tafelsalz. Danach schneiden Sie bitte den Bacon klein und schneiden die abgezogene Zwiebel in feine Ringe. Anschließend halbieren Sie die kalt abgespülten Trauben und entkernen sie.

Den Teig rollen Sie jetzt auf dem Backpapier aus und ziehen das Backpapier dann auf ein Backblech. Nun sollten Sie den Teig mit der Quarkmischung bestreichen. Die Trauben, die Zwiebel, die Nüsse und den Bacon verteilen Sie danach darauf und lassen den Teig nochmals kurz aufgehen. Nach der erneuten Ruhezeit backen Sie den Flammkuchen bei 220 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 20 Minuten.

Unser Tipp:

Dieses Rezept ist ein falscher Flammkuchen weil im original Flammkuchenrezept eigentlich keine Hefe verwendet wird.

Hauptgericht

Backkartoffel und Frühlings-Dip (Hauptgericht)

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Magerquark
4 Stücke extrastarke Alufolie
4 große Kartoffeln (circa 200 Gramm, festkochend)
1 Teelöffel grüner Pfeffer
1/2 Salatgurke
etwas Tafelsalz
2 Frühlingszwiebeln
2 Esslöffel Mineralwasser
1/2 Bund Kerbel

Außerdem:

etwas Alufolie

NÄHRWERTE PRO PERSON

KCAL: 253, EIWEIß: 22 Gramm, FETT: 1 Gramm, KOHLENHYDRATE: 37 Gramm

Spülen Sie die Kartoffeln mit Schale kalt ab, wickeln Sie sie in die Alufolie und garen Sie die Kartoffeln im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Celsius (Heißluft) etwa 60 Minuten.

Währenddessen putzen Sie bitte die Frühlingszwiebeln und die Gurke, spülen beide Zutaten kalt ab und schneiden sie in feine Würfel. Dann spülen Sie auch den Kerbel kalt ab, schütteln ihn kurz trocken und hacken die Blättchen anschließend. Danach zerdrücken Sie die Pfefferkörner mit einem großem Küchenmesser und vermengen sie in einer Schüssel mit dem Quark, den abgezogenen und in Würfel geschnittenen Zwiebeln, den Gurkenwürfeln und dem Kerbel gut. Nun fügen Sie das Mineralwasser hinzu und rühren das Ganze cremig. Abgeschmeckt wird der Frühlings-Dip mit Tafelsalz.

Zum Schluss nehmen Sie die Kartoffeln aus dem Backofen, halbieren sie und richten das Gericht mit dem Dip an.

Hauptgericht

Hähnchenspieße mit grünem Tee (Hauptgericht)

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Hähnchenbrustfilet
8 Holz- oder Metallspieße
4 Esslöffel Olivenöl
2 Teelöffel grüner Tee
2 Knoblauchzehen
1 walnussgroßes Stück Ingwer
2 Spritzer Tabasco
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle
100 Gramm fettarmer Kefir
1 Esslöffel saure Sahne
2 Frühlingszwiebeln

NÄHRWERTE PRO PERSON

KCAL: 210, EIWEIß: 25 Gramm, FETT: 11 Gramm, KOHLENHYDRATE: 2 Gramm

Spülen Sie das Hähnchenfilet kalt ab, tupfen Sie es mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden Sie es der Länge nach in schmale, mundgerechte Streifen. Dann ziehen Sie die Hähnchenstreifen wellenförmig auf Spieße.

Danach vermengen Sie für die Marinade das Öl, den grünen Tee, den abgezogenen und gepressten Knoblauch sowie den gepressten Ingwer mit Tabasco. Jetzt schmecken Sie die Marinade noch mit Tafelsalz und Pfeffer ab. Anschließend legen Sie die Hähnchenspieße in der Marinade ein und wenden sie. Das ganze lassen Sie bitte in der Marinade etwa 60 Minuten ziehen.

Für den Dip verrühren Sie nun den Kefir mit der sauren Sahne und schmecken die Zutaten dann mit Salz und Pfeffer ab. Dann ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in feine Ringe. Danach heben Sie die Zwiebelringe bitte unter den Dip.

Die Hähnchenspieße grillen Sie zum Schluss pro Seite etwa 4 Minuten goldbraun und servieren sie mit dem Kefir-Dip.

Als Beilage empfehlen wir einen Römersalat mit Grillgemüse.

Hauptgericht

Vollkorn-Spaghetti mit selbstgemachten Basilikum-Pesto (Hauptgericht)

Menge: 1 Portion

150 Gramm Spaghetti Vollkorn
5 Kirschtomaten
1 handvoll Basilikumblätter frisch
1 Zehe Knoblauch
2 Esslöffel Parmesan gerieben
1 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel Pinienkerne
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle

Nährwerte:

Kalorien: 281.2 kcal, Kohlenhydrate: 35.5 Gramm, Proteine: 10.1 Gramm, Fett: 9.5 Gramm
* pro 100 Gramm

Zuerst vierteln Sie die Tomaten und kochen die Spaghetti in leicht gesalzenem Wasser bis sie al dente sind.

Dann geben Sie die Basilikumblätter, die Pinienkerne, eine Prise Tafelsalz und Pfeffer sowie den Knoblauch in einen Messbecher und pürieren die Zutaten gut für etwa 2-3 Minuten.

Danach geben Sie das Olivenöl beziehungsweise den Parmesan hinzu und pürieren alles noch mal für etwa 35 Sekunden.

Zum Schluss vermengen Sie das Pesto mit den Tomaten und den gekochten Spaghetti.

Hauptgericht

Zucchini-Lasagne an einer pikanten Bolognesesauce (Hauptgericht)

Menge: 1 Portion

4 Lasagne Platten
120 Gramm Hackfleisch fettreduziert
70 Gramm Zucchini
200 Milliliter passierte Tomaten
1 Esslöffel Tomatenmark
4 Blätter Basilikum
1/2 Zwiebel (in Würfel)
1/2 Zehe Knoblauch
70 Gramm Fetakäse light
50 Gramm Creme Fraiche light
40 Gramm Gouda light
1 Teelöffel italienische Kräuter
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle

Nährwerte:

Kalorien: 127.4 kcal, Kohlenhydrate: 11.5 Gramm, Proteine: 7.9 Gramm, Fett: 5.4 Gramm
* pro 100 Gramm

Zuerst schneiden Sie die Tomate, die Zucchini, die Zwiebel, den Knoblauch, das Basilikum und den Fetakäse in kleine Stücke. Danach dünsten Sie die Zwiebelwürfel zusammen mit dem Knoblauch für etwa 5 Minuten in einer heißen Pfanne an. Zeitgleich braten Sie bitte das Hackfleisch in einer heißen Panne an und schmecken es mit einer Prise Tafelsalz und Pfeffer ab. Nach den 5 Minuten geben Sie die Tomaten, die passierten Tomaten, das Tomatenmark, die Basilikumblätter, die italienischen Kräuter und eine Prise Tafelsalz & Pfeffer mit zu den angedünsteten Zwiebeln.

Wenn die Sauce für 5 Minuten gekocht hat, fügen Sie bitte den Fetakäse hinzu bis dieser ebenfalls eingekocht ist. Dann müssen Sie nur noch schnell das Hackfleisch unterrühren und alles ein paar Minuten einkochen lassen.

Anschließend belegen Sie den Boden einer kleinen Auflaufform mit zwei Lasagneplatten. Darüber kommen die Zucchini-scheiben, die Hackfleischsauce und die anderen zwei Lasagne-Platten.

Nun vermengen Sie die Creme Fraiche mit dem Gouda und einer Prise Tafelsalze sowie Pfeffer. Diese Masse verteilen Sie jetzt bitte auf der obersten Lasagneplatten.

Zum Schluss kommt die Auflaufform noch für 60 Minuten in den auf 170 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vorgeheizten Backofen. Sobald der Käse goldgelb ist, können Sie ihre Lasagne servieren.

Hauptgericht

Spinat Nudel Auflauf (Hauptgericht)

Menge: 1 Portion

100 Gramm Nudeln
150 Gramm Hähnchenbrust
120 Gramm Spinat tiefgeroren
60 Milliliter Cremefine 7% Fett
50 Gramm Schafskäse light
1 Prise Salz & Pfeffer
1 Teelöffel Rinderbrühe
1 Prise Knoblauchpulver
40 Gramm Gouda light, gerieben

Nährwerte *

Kalorien: 156.1 kcal
Kohlenhydrate: 19 g
Proteine: 10.4 g
Fett: 3.5 g

* pro 100g

Erst schneiden Sie die Hähnchenbrust in kleine mundgerechte Stücke. Zeitgleich setzen Sie schon mal etwas gesalzenes Wasser für die Nudeln auf.

Dann braten Sie die Hähnchenbrust zusammen mit einer Prise Salz und Pfeffer für ca. 10 Minuten scharf an. Nun kochen Sie auch die Nudeln bis sie al dente sind.

jetzt geben Sie den Spinat, eine Prise Salz & Pfeffer, die Prise Knoblauch und den Teelöffel Rinderbrühe (Pulver) mit in die Pfanne.

Wenn alle Zutaten für ca. 5-6 Minuten geköchelt haben, rühren Sie die Cremefine und den kleingebröselten Fetakäse unter.

Nach ca. 5 weiteren Minuten heben Sie nur noch die gekochten Nudeln unter und vermischen alles gut miteinander.

Diesen Mix geben sie in eine Auflaufform und bestreut alles mit geriebenen Gouda.

Zum Schluss kommt die Auflaufform noch für 20 Minuten in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen bis der Käse geschmolzen ist.

Hauptgericht

Protein Pfannkuchen (Hauptgericht)

Menge: 1 Portion

30 Gramm Kokosmehl
0,3 Teelöffel Weinsteinbackpulver
90 Milliliter Mandelmilch
2 Eier (Größe M)
20 Gramm Sojaflocken
50 Gramm gemischte TK-Beeren
1 Teelöffel Rapsöl
1 Esslöffel Ahornsirup
Puderzucker

NÄHRWERTE PRO PERSON

KCAL: 270 EIWEISS: 29 G FETT: 13 G KOHLENHYDRATE: 9 G

Die Beeren auftauen lassen. Den Backofen auf 100 Grad Celsius erhitzen.

Für den Teig das Kokosmehl, Backpulver und die Mandelmilch in einer Schüssel vermengen. Die Eier und die Sojaflocken unterrühren und alles 15 Minuten quellen lassen.

Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. 2-3 EL Teig hineingeben und nicht zu dünn rund in der Pfanne verstreichen. Pfannkuchen von beiden Seiten bei schwacher Hitze ca. 3 Minuten goldgelb backen. Anschließend in den Backofen geben und warm halten.

Die Pfannkuchen mit Beeren, Ahornsirup und Puderzucker servieren.

BEILAGE/SNACK

Regenbogensalat (Beilage/Snack)

Menge: 1 Portion

30 Gramm gegarte Kichererbsen (aus der Dose)
2 kleine Möhren
50 Gramm Babyspinat
1 kleine rote Spitzpaprikaschote
100 Gramm leichter Fetakäse (etwa 11 % Fett)
1 Esslöffel Orangensaft
30 Gramm saure Sahne (10 % Fett)
30 Gramm Buttermilch
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle
1 Teelöffel gehackte Petersilie

NÄHRWERTE PRO PERSON

KCAL: 320, EIWEIß: 27 Gramm, FETT: 16 Gramm, KOHLENHYDRATE: 15 Gramm

Gießen Sie die Kichererbsen ab und lassen Sie sie in einem Sieb abtropfen. Dann putzen Sie die Möhren, schälen sie, spülen sie kurz kalt ab und raspeln die Möhren grob. Danach spülen Sie den Spinat kalt ab und schütteln ihn kurz trocken. Anschließend halbieren Sie die Paprika längs, entkernen sie, lösen den Strunk raus, spülen die Schote gründlich aus und schneiden sie in dünne Streifen. Den Feta schneiden Sie bitte in kleine Würfel.

Für das Dressing vermischen Sie nun den Orangensaft in einer Schüssel mit der sauren Sahne und der Buttermilch. Dann schmecken Sie das Gemisch mit dem Pfeffer und dem Tafelsalz ab und rühren die kalt abgespülte, kurz trocken geschüttelte und gehackte Petersilie unter. Das Dressing können Sie jetzt in ein kleines Schraubglas füllen.

Danach schichten Sie in einem großem Einmachglas oder einem Schraubglas nacheinander die Kichererbsen, Möhrenraspel, Paprikastreifen, den Feta und den Spinat ein. Zum Schluss stellen Sie den Salat bis zum Verzehr mit dem Dressing im Kühlschrank kühl.

DRINK

Sportler-Smoothie mit Banane

Menge: 1 Portion

30 Gramm Haferschmelzflocken

150 Milliliter fettarme Milch

1 Teelöffel Birnendicksaft

0,5 reife kleine Banane

1 Teelöffel Dinkelcrunch

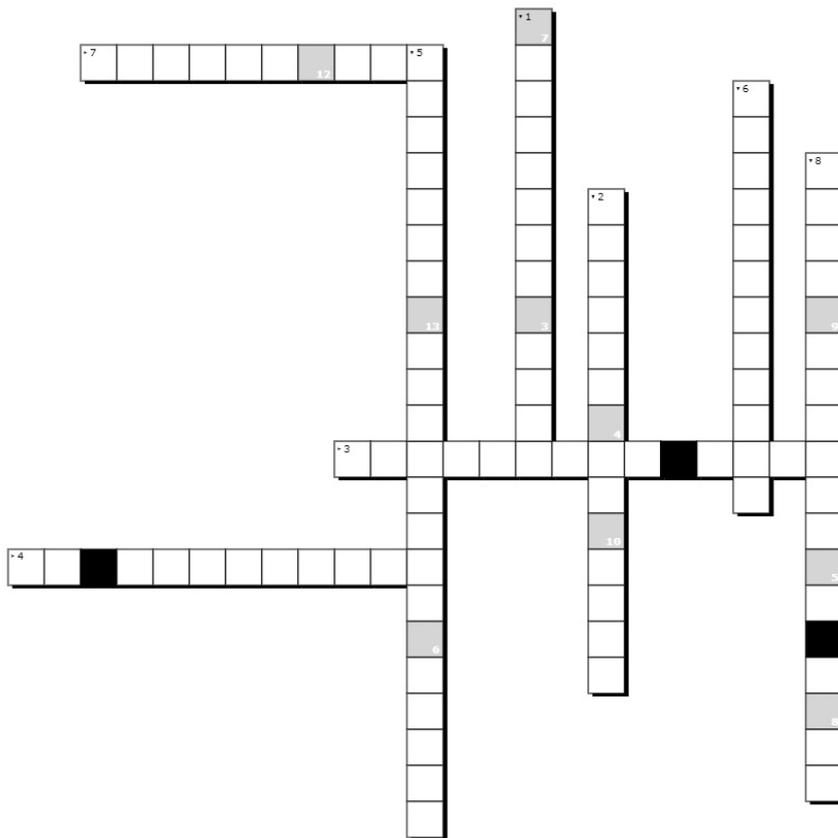
NÄHRWERTE PRO PERSON

KCAL: 310, EIWEIß: 11 Gramm, FETT: 4 Gramm, KOHLENHYDRATE: 55 Gramm

Geben Sie die Haferflocken, die Milch und den Birnendicksaft in ein Mix-Gefäß und vermengen Sie die Zutaten gut. Dann schneiden Sie die Banane in Scheiben und pürieren Sie mit den anderen Zutaten im Gefäß.

Zum Schluss füllen Sie den Drink bitte in ein großes Trinkglas und streuen den Dinkelcrunch darüber.

KREUZWORTRÄTSEL AUS DER WEDEMARK



1. In welchem Bundesland liegt die Wedemark ?
2. Der See, der durch den Bau der A 352 entstanden ist, liegt südöstlich von Bissendorf im Ortsteil Bissendorf-Wietze direkt an der A 352. Der See wird seit 1964 als Badesee eines Campingplatzes und als öffentlicher Badesee genutzt.
3. Dieser Berg ist eine 92 m ü. NHN hohe Erhebung der Landschaft Wedemark in der Gemeinde Wedemark im Norden der Region Hannover in Niedersachsen.
4. Wie viele Ortsteile hat die Wedemark ?
5. Adresse der Gemeindeverwaltung der Wedemark ?
6. Dieser See ist ein im Naturschutzgebiet Bissendorfer Moor im Ortsteil Kaltenweide liegender Hochmoorsee. Er liegt westlich von Bissendorf unmittelbar südlich der Gemeindegrenze zur Wedemark.
7. Welcher Ortsteil ist Verwaltungssitz in der Wedemark ?

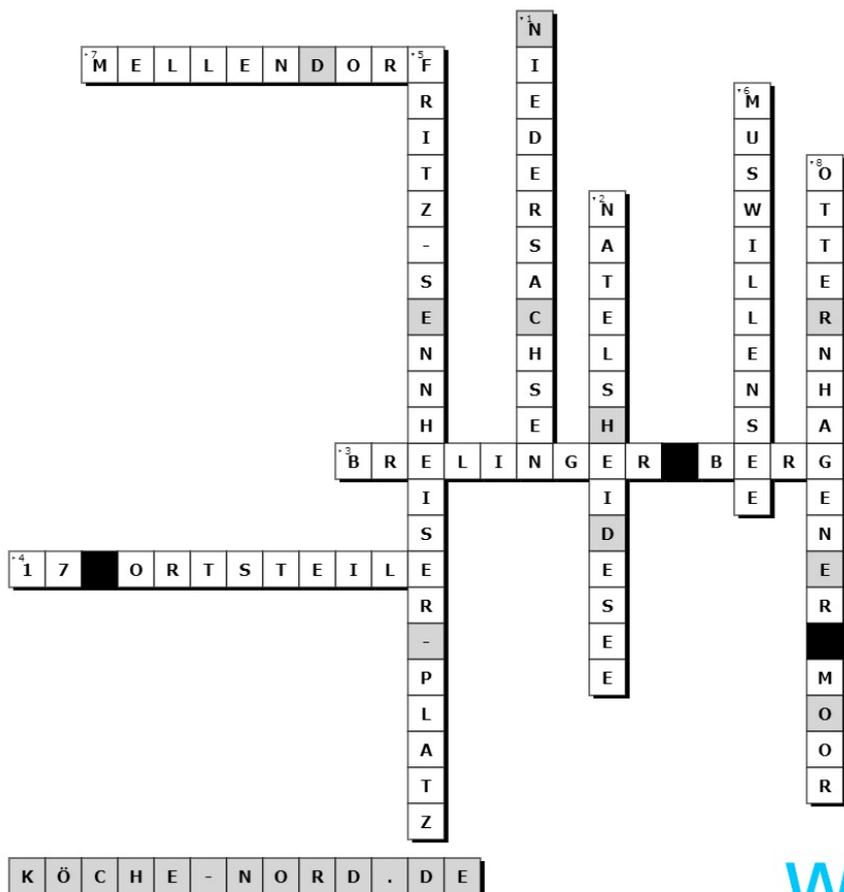


K Ö 3 4 5 6 7 8 9 10 . 12 13

Erstellt mit XWords - dem kostenlosen Online-Kreuzworträtsel-Generator
<https://www.xwords-generator.de/de>

Wedemarkrätsel1

KREUZWORTRÄTSEL AUS DER WEDEMARK



KREUZWORTRÄTSEL AUS DER WEDEMARK



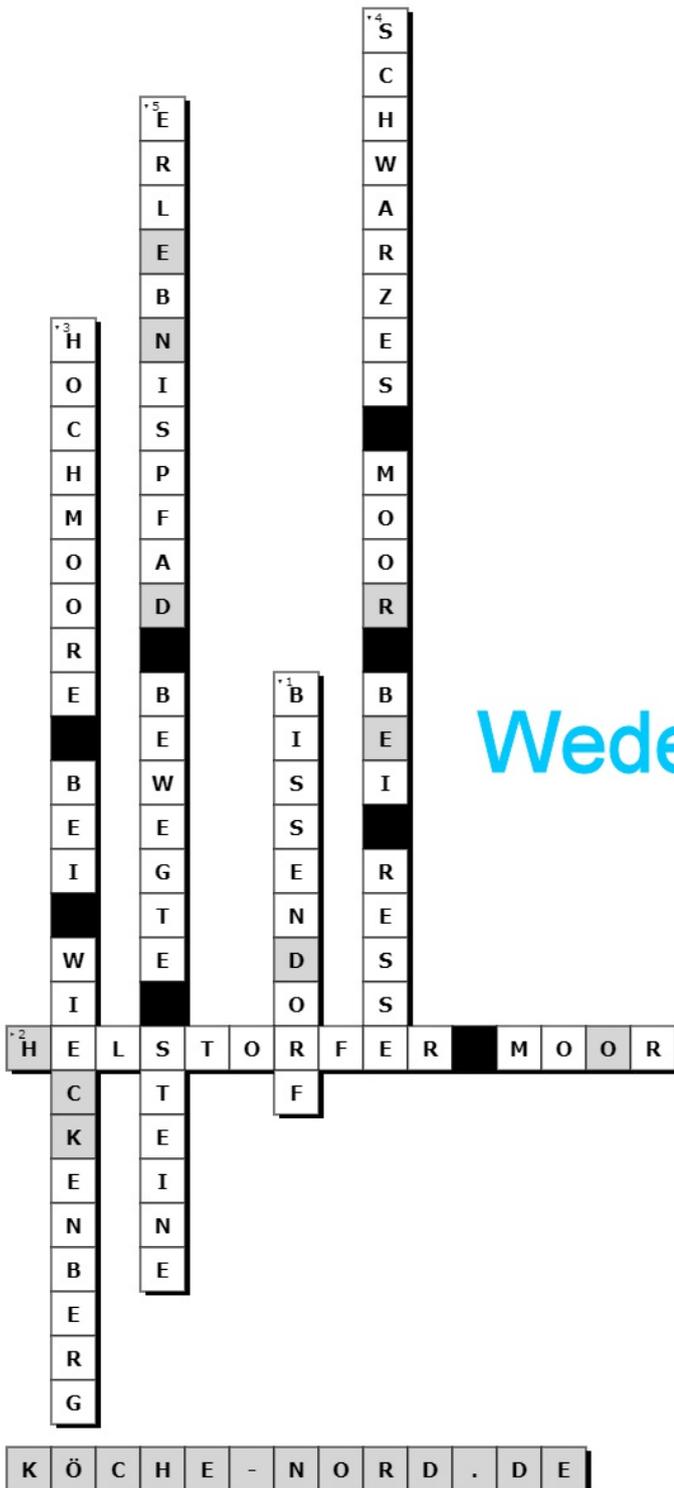
1. Welcher Ortsteil ist der zweitgrößte Ortsteil der Gemeinde Wedemark in der Region Hannover ?
2. Diese Sehenswürdigkeit ist ein Naturschutzgebiet in der niedersächsischen Stadt Neustadt am Rübenberge und der Gemeinde Wedemark in der Region Hannover.
3. Diese Sehenswürdigkeiten sind ein Naturschutzgebiet in der niedersächsischen Gemeinde Wietze im Landkreis Celle. Das aus zwei Teilbereichen bestehende Naturschutzgebiet mit dem Kennzeichen NSG LÜ 117 ist 60 Hektar groß. Die beiden Teilbereiche sind durch eine Straße voneinander getrennt.
4. Diese Sehenswürdigkeit ist ein Naturschutzgebiet in der niedersächsischen Stadt Garbsen und der Gemeinde Wedemark in der Region Hannover.
5. Diese Sehenswürdigkeit ist ein etwa 5,5 km langer Rundwander- und Skulpturenweg im östlichen Rand des Brelinger Berges in der Wedemark, Niedersachsen



Wedemarkrätsel 2

Erstellt mit XWords - dem kostenlosen Online-Kreuzworträtsel-Generator
<https://www.xwords-generator.de/de>

KREUZWORTRÄTSEL AUS DER WEDEMARK

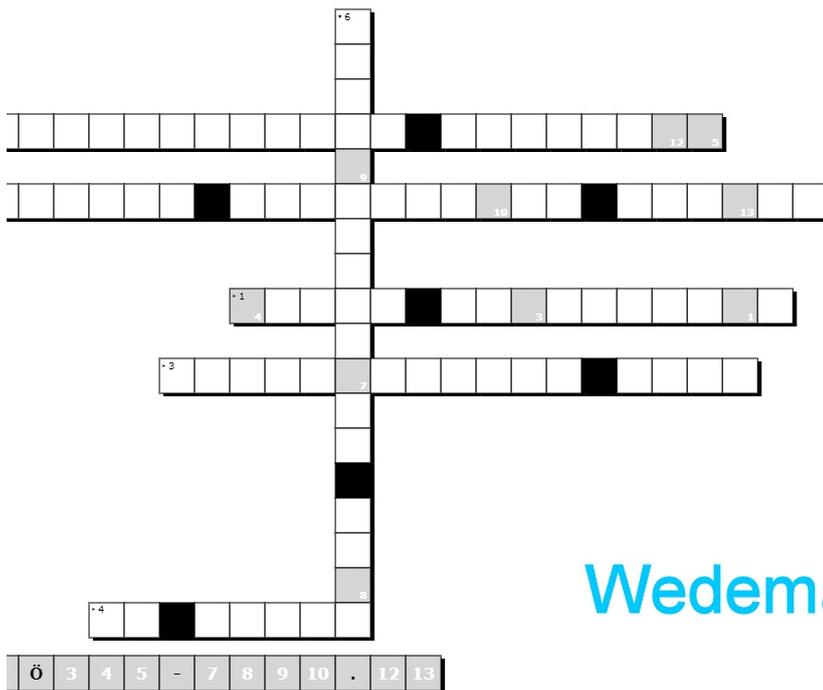


1. Welcher Ortsteil ist der zweitgrößte Ortsteil der Gemeinde Wedemark in der Region Hannover ?
2. Diese Sehenswürdigkeit ist ein Naturschutzgebiet in der niedersächsischen Stadt Neustadt am Rübenberge und der Gemeinde Wedemark in der Region Hannover.
3. Diese Sehenswürdigkeit ist ein Naturschutzgebiet in der niedersächsischen Gemeinde Wietze im Landkreis Celle. Das aus zwei Teilbereichen bestehende Naturschutzgebiet mit dem Kennzeichen NSG LÜ 117 ist 60 Hektar groß. Die beiden Teilbereiche sind durch eine Straße voneinander getrennt.
4. Diese Sehenswürdigkeit ist ein Naturschutzgebiet in der niedersächsischen Stadt Garbsen und der Gemeinde Wedemark in der Region Hannover.
5. Diese Sehenswürdigkeit ist ein etwa 5,5 km langer Rundwander- und Skulpturenweg im östlichen Rand des Brelinger Berges in der Wedemark, Niedersachsen



Wedemarkrätsel 2

KREUZWORTRÄTSEL AUS DER WEDEMARK



1. Wer ist Bürgermeister der Gemeinde Wedemark (SPD)?
2. Diese Sehenswürdigkeit ist ein Naturschutzgebiet in den niedersächsischen Gemeinden Wietze und Winsen im Landkreis Celle. Das Naturschutzgebiet mit dem Kennzeichen NSG LU 269 ist 176 Hektar groß. Ein großer Teil des Naturschutzgebietes ist Bestandteil des FFH-Gebietes „Aller, untere Leine, untere Oker“.
3. Diese Sehenswürdigkeit ist eine 110 ha große Hochmoorfläche in der Wedemark und zu einem großen Teil auch auf dem Gemeindegebiet von Langenhagen im Ortsteil Kaltenweide. Es liegt innerhalb der Hannoverschen Moorgeest. Das Bissendorfer Moor gilt als das am besten erhaltene Hochmoor in Niedersachsen.
4. Wie hoch liegt die Wedemark ?
5. Diese Sehenswürdigkeit ist ein Museum für mechanische Musikinstrumente in der niedersächsischen Gemeinde Schwarmstedt.
6. Diese Sehenswürdigkeit ist ein Naturschutzgebiet in den niedersächsischen Gemeinden Neustadt am Rübenberge und Wedemark in der Region Hannover.

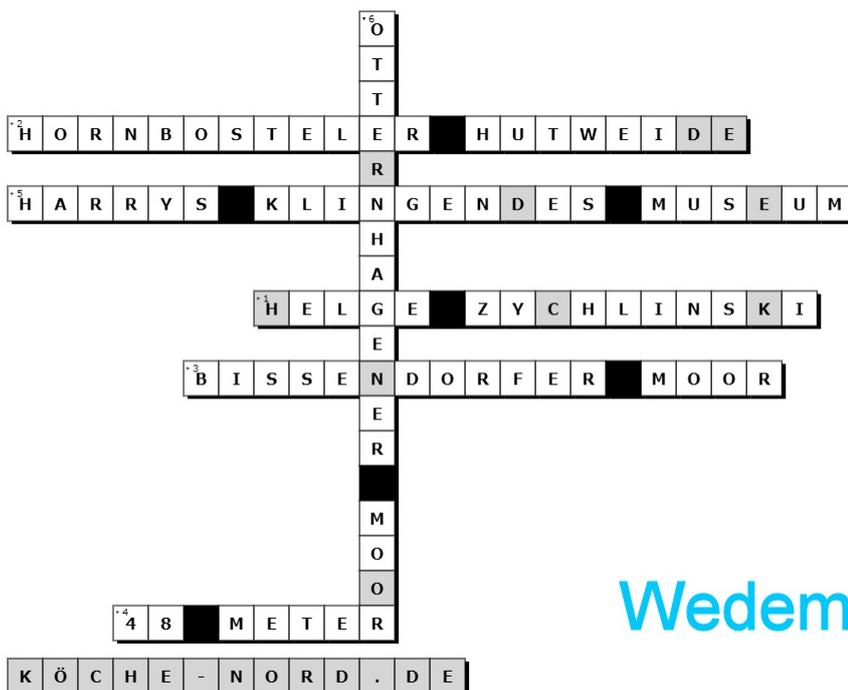


Wedemarkrätsel 3

Erstellt mit XWords - dem kostenlosen Online-Kreuzworträtsel-Generator
<https://www.xwords-generator.de/de>

Marcus Petersen-Clausen ist Mitglied in der Gruppe Katholische Kirche Mellendorf
<https://www.facebook.com/groups/131823763542572/>

KREUZWORTRÄTSEL AUS DER WEDEMARK



1. Wer ist Bürgermeister der Gemeinde Wedemark (SPD)?
2. Diese Sehenswürdigkeit ist ein Naturschutzgebiet in den niedersächsischen Gemeinden Wietze und Winsen im Landkreis Celle. Das Naturschutzgebiet mit dem Kennzeichen NSG LU 269 ist 176 Hektar groß. Ein großer Teil des Naturschutzgebietes ist Bestandteil des FFH-Gebietes „Aller, untere Leine, untere Oker“.
3. Diese Sehenswürdigkeit ist eine 110 ha große Hochmoorfläche in der Wedemark und zu einem großen Teil auch auf dem Gemeindegebiet von Langenhagen im Ortsteil Kaltenweide. Es liegt innerhalb der Hannoverschen Moorgeest. Das Bissendorfer Moor gilt als das am besten erhaltene Hochmoor in Niedersachsen.
4. Wie hoch liegt die Wedemark ?
5. Diese Sehenswürdigkeit ist ein Museum für mechanische Musikinstrumente in der niedersächsischen Gemeinde Schwarmstedt.
6. Diese Sehenswürdigkeit ist ein Naturschutzgebiet in den niedersächsischen Gemeinden Neustadt am Rübenberge und Wedemark in der Region Hannover.



Wedemarkrätsel 3

Erstellt mit XWords - dem kostenlosen Online-Kreuzworträtsel-Generator
<https://www.xwords-generator.de/de>

Kreuzworträtsel aus Niedersachsen - von Köche-Nord.de | Facebook

<https://www.facebook.com/Koch.Niedersachsen/>

Kreuzworträtsel der Köche Niedersachsen | Facebook

<https://www.facebook.com/Kreuzworträtsel-der-Koeche-Niedersachsen-11439960039762>

Index:

- Baguette mit Pesto und Schinken **Seite 3**
Mini-Laugenbrötchen mit Käse **Seite 4**
Vollkornschnitte mit Chutney **Seite 5**
Lachs-Schalotten-Tatar **Seite 6**
Bauernbrot mit Kresse-Quark **Seite 7**
- Falscher Flammkuchen mit Weintrauben **Seite 8**
Vollkornschnitte Hähnchenbrust **Seite 9**
Currybrot mit Mangostreifen **Seite 10**
Quarkspeise mit Birnenmus **Seite 11**
Baguette mit Schinken und Pesto **Seite 12**
- Mini-Laugenbrötchen mit Käse **Seite 13**
Vollkornschnitte mit Hähnchenbrust **Seite 14**
Bauernbrot mit Kresse-Quark **Seite 15**
Sportler Müsli **Seite 16**
Schoko-Power-Riegel **Seite 17**
- Wrap Omelett mit Schinken **Seite 18**
Energieriegel mit Haferflocken, Datteln und Mandeln **Seite 19**
Lauch-Tofu-Wok **Seite 20**
Mangold-Roulade mit Quinoa-Füllung und Rote-Beete-Schaum **Seite 21**
Hähnchen-Spargel-Wrap **Seite 23**
- Falscher Flammkuchen mit Weintrauben **Seite 24**
Backkartoffel und Frühlings-Dip **Seite 25**
Hähnchenspieße mit grünem Tee **Seite 26**
Vollkorn-Spaghetti mit selbst gemachten Basilikum Pesto **Seite 27**
Zucchini-Lasagne an einer pikanten Bolognesesauce **Seite 28**
- Spinat Nudel Auflauf **Seite 29**
Protein Pfannkuchen **Seite 30**
Regenbogensalat **Seite 31**
Sportler-Smoothie mit Banane **Seite 32**
Kreuzworträtsel aus der Wedemark **Seite 33**



Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum

www.koeche-nord.de



Auf [Köche-Nord.de](http://Koeche-Nord.de) vereinen sich Tradition und Moderne. In unserem Kochforum finden Sie die verschiedensten Kochrezepte, Interessierte können sich gerne beteiligen, Beiträge sind jederzeit willkommen. Wir haben schon ca. 38.000 Kochrezepte in unserem Forum Online. Außerdem haben wir einen Gemeindebrief (Newsletter), der Ihnen einmal im Monat die Rezepte der aktuellen Saison aus unserem Forum empfiehlt, einen Saisonkalender und auch einen Kalender für essbare Wildkräuter. Dazu bieten wir außerdem ein kostenloses Lebensmittellexikon (als PDF-Version) zum Download an.

Rezepte aus Hamburg
Rezepte aus Mecklenburg-Vorpommern
Gerichte aus Niedersachsen
Kochrezepte aus Schleswig-Holstein
Spezialitäten aus Bremen
Rezepte aus Burgdorf

Aufstrich
Beilagen Rezepte
Brot Rezepte
Chinesische Rezepte
Desserts, Nachspeisen
Eierspeisen

Eintöpfe, Aufläufe
Exotisches
Flammkuchen
Fischgerichte
Fleischgerichte
Fleischlos glücklich (Christen kochen sich vegetarisch um die Welt)

Geflügelgerichte
Alkoholfreie Getränke
Alkoholische Getränke
Gewürze
Grundlagen, Informationen von den Küchenmeistern

Italienische Küche (Pizza und mehr)
Kartoffel-, Gemüsegerichte
Kamelle
Kuchen, Gebäck, Pralinen
Käsegerichte
Marmeladen

Mehlspeisen, Nudeln
Mellendorfer Rezepte (Wedemark/Raum Hannover)
Mexikanische Rezepte (aus der Wedemark/Raum Hannover)
Menüs
Pasteten, Terrinen
Pilzrezepte
Reisgerichte

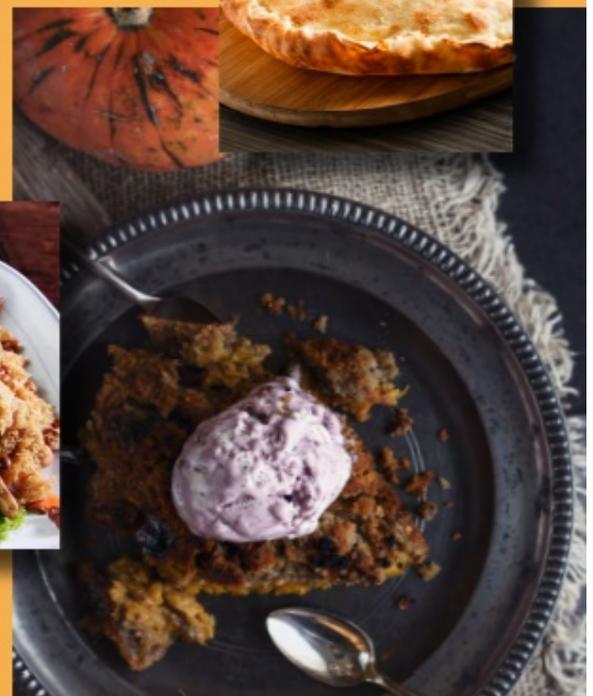
Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

Vegane Rezepte von www.animalequality.de
Vegetarisches
Vorspeisen, Suppen

Die geheimen McDonalds-Rezepte
Die geheimen Burger King-Rezepte
Fitness-Rezepte (Sport + Rezepte)
Kochen mit Hartz IV
Essbare Wildpflanzen

Chia Samen Rezepte

Unsere kostenlosen Kochbücher finden Sie unter <https://xn--koeche-nord-07a.de/kochbuecher.html>



www.koeche-nord.de

[f Koch.Mellendorf/](https://www.facebook.com/Koch.Mellendorf/)