



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Praktisches Hilfsmittel: Kichererbsen

Kichererbsen stellen eine sehr gute Proteinquelle dar, die mit einem stärkehaltigen Lebensmittel verbunden, eine optimale Aufnahme der Proteine durch den Organismus ermöglicht. Kichererbsen schmecken kalt, zum Beispiel in Salaten, oder warm, als Beilage. Falls die Menge zu gross für eine Mahlzeit erscheint, verteilen Sie sie auf zwei Mahlzeiten oder vermengen Sie die Kichererbsen mit einer anderen Proteinquelle.

Verwendung in der Küche

Im doppelten Wasservolumen 12 bis 24 Stunden bei Raumtemperatur einweichen. Abtropfen und unter kaltem Wasser abspülen. Das Einweichwasser nicht verwenden. Im dreifachen kochenden Wasservolumen 1 bis 1½ Stunden kochen. Salz und weitere Zutaten erst am Schluss dazugeben.

Kichererbsen schmecken im Salat, Reis, Curry, Taboulé, gebratenem Gemüse oder in einer Suppe hervorragend. Ein Kichererbsenpüree kann zu Gemüse-Dips oder Vollkornbrot serviert werden.

Ernährungs-Tipps

Für eine bessere Eisenaufnahme, gegärte Lebensmittel wie Cornichons, kleine Zwiebeln, Kapern, Kimchi, Sauerteigbrot, Joghurt, Kefir oder Vitamin C-reiche Lebensmittel wie frische Früchte, rohes Gemüse, Frucht- oder Gemüsesaft in die Mahlzeit integrieren.

Ratatouille mit Kichererbsen - ½ Portion Protein (Erwachsene)

50g trockene Kichererbsen,
½ Tomate, ¼ Zucchini,
¼ Peperoni, ¼ Aubergine,
30g Zwiebeln,
2 TL HOLL-Rapsöl,
frisches Basilikum,
frische Minze,
1 Prise Salz, gemahlener Pfeffer.



Zubereitung: Die Kichererbsen einweichen und kochen. Peperoni und Zwiebeln im Öl anbraten. Zucchini, Tomate, Aubergine, Minze, Salz und Pfeffer dazugeben und 20 Minuten kochen. Kichererbsen darunter geben. Das Basilikum ganz am Schluss hinzufügen. Mit 45g Quinoa oder Amaranth und mit einem Stück Gruyère servieren, um 1 Portion Protein zu erreichen und eine ausgewogene Mahlzeit zusammenzustellen.

Tipps für die Zubereitung

Beim Kochen Natriumbicarbonat hinzufügen, um die Kichererbsen weicher zu machen.

Für einen Salat nimmt man die Kichererbsen aus dem Wasser wenn sie noch fest sind. Eine längere Kochzeit eignet sich für ein Püree.

Um die Kichererbsen verdaulicher zu machen, die Haut abnehmen indem man sie zusammenreibt oder leicht auf die Haut drückt.



100g Kichererbsen =
20g Protein

Tipps zur Lagerung

Die getrockneten Kichererbsen am besten in einer Stofftasche oder in einem luftdichten Behälter kühl, trocken und im Dunkeln lagern.

Sommerlicher Kichererbsensalat - ½ Portion Protein (Erwachsene)

Für den Salat: 50g trockene Kichererbsen,
100g Tomaten
(verschiedene Farben),
60g Gurke,
40g Erdbeeren,
5g Sonnenblumenkerne.



Für die Sauce: 1 EL kaltgepresstes Rapsöl, 1 TL Aceto Balsamico, ½ kleine Zwiebel fein geschnitten, frisches Basilikum, gemahlener Pfeffer.

Zubereitung: Die Kichererbsen einweichen und kochen. Tomaten, Gurke und Erdbeeren in Stücke schneiden und dazugeben.

Mit 70g Quinoa, 70g Amaranth oder 50g Käse und Vollkornbrot servieren, um 1 Portion Protein zu erreichen und eine ausgewogene Mahlzeit zusammenzustellen.



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Praktisches Hilfsmittel: Tempeh

Tempeh ist aus fermentierten Sojabohnen oder anderen Hülsenfrüchten hergestellt und zum Teil mit Getreiden angereichert. Der Unterschied zum Tofu liegt darin, dass die Bohnen als Ganze fermentiert werden und die Konsistenz fest ist. Es hat einen ausgeprägten, milden und zugleich leicht herben Geschmack, der dem Aroma von Haselnüssen ähnelt. Es kann roh oder gekocht verzehrt werden.

Verwendung in der Küche

In Scheiben geschnitten und im Ofen gebacken, können Sie Tempeh in einem Burger servieren. Gekocht oder gedünstet ist es eine perfekte Ergänzung zu vielen Gerichten, einschliesslich Suppen, Eintöpfen, Quiches oder den Resten vom Vortag. Mariniert schmeckt es ideal mit Brot kombiniert. Tempeh mit Maisstärke bestrichen und im Ofen gebacken, ergibt ein knuspriges Tempeh. In Scheiben oder Würfel geschnitten, können Sie es beispielsweise mit einem Salat anrichten.

Ernährungs-Tipps

Tempeh ist für Menschen mit Sojaallergie nicht geeignet. Kombinieren Sie das Tempeh mit stärkehaltigen Lebensmitteln wie Vollkornnudeln oder -reis, damit der Körper die Proteine besser aufnehmen kann. Wenn Tempeh mit frischem Obst oder Gemüse serviert wird kann das Eisen besser vom Körper aufgenommen werden.

Tempeh mit Hafermantel - ½ Portion Protein (Erwachsene)

60g Tempeh in Scheiben

Marinade: 1 EL Wasser,
1 EL Aceto Balsamico,
1 TL Senf (ohne Zucker),
1 Knoblauchzehe gepresst,
1 EL Schnittlauch, ½ Ei, 2 TL Mehl (z.B. Vollkornmehl),
25g Haferflocken, 1 TL HOLL-Rapsöl oder HO-Sonnenblumenöl, 1 Prise Salz

Salat: 70g Blattspinat und roter Kopfsalat, 70g rohes Gemüse, 70g roter Kopfsalat, 1 TL Rapsöl kaltgepresst, 1 TL Aceto Balsamico, 1 EL Petersilie frisch, fein geschnitten, ½ Schalotte, fein gehackt, wenig Pfeffer

Zubereitung: Tempeh marinieren, dann jede Scheibe in Mehl, Ei und Haferflocken wenden. In einer Pfanne auf jeder Seite ca. 2-3 Minuten braten oder im Ofen goldbraun backen. Servieren Sie dazu Naturjoghurt mit Kräutern. Für eine ausgewogene Mahlzeit servieren Sie dazu Reis oder ein anderes Getreide.



Tipps für die Zubereitung

Schneiden Sie vor dem Gebrauch den Tempeh in Würfel, garen Sie ihn für ca. 10 Minuten im Dampfgareinsatz bei mittlerer Hitze und tupfen Sie ihn danach trocken. So wird das Innere des Tempehs weicher, die Hülle beim Zubereiten knuspriger und die Marinade kann besser einziehen.



120g Tempeh
= 20g Protein

Möchten Sie Ihrem Rezept eine würzige, salzarme Note verleihen? Legen Sie das in Stücke geschnittene Tempeh in eine aromatische Kräuter-Marinade ein und bewahren Sie es für mindestens zwei Stunden im Kühlschrank auf.

Tipps zur Lagerung

In kochendem Wasser kann das Tempeh innerhalb von 20 Minuten pasteurisiert werden. Pasteurisiertes Tempeh ist im Kühlschrank etwa zwei Wochen haltbar.

Quinoa mit Tempeh - 1 Portion Protein (Erwachsene)

100g Tempeh in Würfeln

Marinade: 1 EL Wasser,
Saft einer Zitrone,
1 EL Baum- oder Haselnussmuss,
1 Knoblauchzehe gepresst,
1 EL Zitronenmelisse, fein geschnitten
1 TL HOLL-Rapsöl oder HO-Sonnenblumenöl

70g Quinoa roh, 80ml Karottensaft ohne zugesetzten Zucker, 90g Karotten in feinen Stäbchen, 90g Rotkohl gekocht, ½ Zwiebel fein gehackt, 1 Knoblauchzehe gepresst, 2 EL Basilikum fein geschnitten, wenig Pfeffer, wenig Salz

Zubereitung: Die einzelnen, marinierten Tempeh-Stücke auf einem Holzspieß auf jeder Seite für ca. 2-3 Minuten braten. Die Quinoa mit wenig Salz für ca. 20 Minuten kochen. Abschmecken. Das Gemüse während ca. 15 Minuten dämpfen, den Karottensaft und Basilikum dazugeben.





Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Praktisches Hilfsmittel: Grüne Linsen

Die in der Schweiz angebaute grüne Linse kann in verschiedensten Mahlzeiten als Proteinlieferant eingebaut werden. Die Kombination mit stärkehaltigen Lebensmitteln ermöglicht eine bessere Aufnahme für den Körper.

Verwendung in der Küche



Grüne Linsen sind vielfältig einsetzbar. Für Suppen, Currys oder Chilis bieten sie sich als gute Proteinquelle an.

Nach dem Einweichen, 20-30 Minuten in der doppelten Menge Wasser kochen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Für Salate empfiehlt sich beispielsweise eine kürzere Garzeit.

Ernährungs-Tipps



Um die Proteinverfügbarkeit beim Konsum von Linsen perfekt zu ergänzen, müssen Getreideprodukte dazu serviert werden.

Linsen stellen eine gute Eisenquelle dar. Zur optimalen Aufnahme dieses Nährstoffs tragen fermentierte Lebensmittel (z.B. Kefir, Kimchi) oder Lebensmittel mit Vitamin C (z.B. Brokkoli, Kohl) bei.

Linsencurry - 1 Portion Protein (Erwachsene)



85g grüne Linsen (trocken),
½ Aubergine,
100g Kirschtomaten,
1 EL HOLL-Rapsöl,
½ rote Zwiebel,
1 Knoblauchzehen,
½ TL Kreuzkümmel,
½ TL Koriander (getrocknet),
½ TL Kurkuma, 250 ml Gemüsebouillon,
1 Handvoll Blattspinat,
Gewürze nach Belieben, frischer Koriander,
Naturjoghurt



Zubereitung: Aubergine und Kirschtomaten im Ofen rösten, Zwiebel und Knoblauch in Pfanne dünsten, Gewürze hinzufügen.

Blattspinat grob hacken, mit Aubergine und Tomaten zu Pfanne hinzufügen. Ca. 30 Minuten köcheln bis Linsen gar sind.

Für eine ausgewogene Mahlzeit: mit Koriander, Joghurt nature und 1 Stück Brot servieren.

Tipps für die Zubereitung



Für eine bessere Verdaulichkeit, empfehlen wir, die Linsen 8 bis 12 Stunden lang in Wasser einzuweichen, am besten im Kühlschrank. Das Einweichwasser wegschütten.

Salz kann ruhig schon während des Kochens hinzugefügt werden. Es verringert die Kochzeit und verbessert die Konsistenz.



85g Linsen (roh)
= 20g Protein

In den meisten Gerichten wird der fein-nussige Geschmack der Linse mit weiteren Gewürzen intensiviert.

Tipps zur Lagerung



Als Rohprodukt sollten die Linsen trocken und vor Licht geschützt aufbewahrt werden. Das Haltbarkeitsdatum soll beachtet werden.

Gekochte Linsen möglichst rasch verzehren, um Nährstoffverluste zu vermeiden. Lagerung im Kühlschrank: 4-7 Tage.

Linsenbolognese - 1 Portion Protein (Erwachsene)



85g grüne Linsen,
½ EL Olivenöl,
¼ Zwiebel fein gehackt,
½ Karotte gerieben,
100ml Gemüsebouillon,
175g passierte Tomaten,
Petersilie,
Gewürze



Zubereitung: Öl in Pfanne erhitzen, Zwiebel andünsten, Linsen begeben und mitdämpfen. Karotte begeben, Bouillon dazu geben und alles aufkochen.

Bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten lang köcheln. Nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen.

Als Sauce in Lasagne verwenden oder mit Pasta servieren.



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Praktisches Hilfsmittel: Tofu

Tofu wird unter anderem in der Schweiz aus Sojabohnen hergestellt, die gepresst und gefiltert werden. Die Kombination mit stärkehaltigen Lebensmitteln ermöglicht eine bessere Proteinaufnahme für den Körper.

Verwendung in der Küche

Tofu kann in den meisten Mahlzeiten als Proteinquelle verwendet werden. In Scheiben oder in Würfel geschnitten kann es roh gegessen werden (z.B. Salat). Ansonsten kann Tofu gebraten, gebacken, gedämpft, gegrillt oder gekocht werden.

Ausserdem kann der Tofu bereits gewürzt oder geräuchert gekauft werden (Curry, Kräuter, etc.).

Ernährungs-Tipps

Tofu ist für Menschen mit einer Sojaallergie nicht geeignet.

Tofu enthält gesunde Fettsäuren. Seine Proteinverfügbarkeit wird mit einer Getreidekomponente in der Mahlzeit verbessert.

Um die Eisenaufnahme zu fördern, lohnt es sich Vitamin C (z.B. Peperoni, Brokkoli, Kohl, Erdbeeren, Koriander oder Petersilie) in die Mahlzeit einzubauen.

Tofu Tikka Masala -

1 Portion Protein (Erwachsene)

120g Tofu in Würfel geschnitten,
1 EL HOLL Rapsöl, ½ Zwiebel,
1 Knoblauchzehe, 1 TL frischer
Ingwer, 0.5 TL Garam Masala,
½ TL Kümmel, ½ TL Kurkuma,
½ TL Koriander, ½ TL Paprika,
½ TL Cayenne Pfeffer,
120g passierte Tomaten, 200ml Milch,
100g fein gehackte Karotten



Zubereitung: Zwiebeln in der Pfanne mit Öl braten. Knoblauch und Ingwer hinzufügen. Dann alle Gewürze dazugeben, dünsten und umrühren. Passierte Tomaten begeben und köcheln, bis sich die Sauce verdickt.

Dann Milch, Tofu und gewürfelte rote Peperoni hinzufügen und 15 Minuten lang köcheln.

Für eine ausgewogene Mahlzeit: Mit Reis oder Brot servieren.

Tipps für die Zubereitung

Der Geschmack von Tofu ist grundsätzlich neutral und kann je nach Mahlzeit entsprechend angepasst werden. Wenn der Tofu knusprig gebraten werden soll, muss der Wasseranteil verringert werden. Es gibt Tofu-Pressen, das gleiche Resultat kann aber auch mit Büchern oder Kochtöpfen erreicht werden, die auf das in Haushaltspapier gewickelte Tofu gelegt werden. Eine Marinade kann einen tollen Geschmack geben, wenn man den Tofu darin mehrere Stunden einlegt. Richtig knusprig wird der Tofu, wenn er vor dem braten mit Paniermehl paniert wird.



120g Tofu
= 20g Protein

Tipps zur Lagerung

Wenn nicht der ganze Tofu in einer Packung benötigt wird, kann er in frischem Wasser wieder in den Kühlschrank gestellt und 3-4 Tage lang gelagert werden. Verarbeiteter Tofu innerhalb von 1-2 Tagen verzehren.

Tofu-Paprika-Ragout -

1 Portion Protein (Erwachsene)

120g Tofu in ½ cm dicke
Scheiben, 1 kl. Zwiebel gehackt,
½ Knoblauchzehe gehackt,
¼ Peperoni gehackt,
15 g Essiggurke gehackt,
1 EL Olivenöl, ¼ TL Paprika scharf,
1 TL Tomatenpüree, 150g passierte Tomaten
1 dl Gemüsebouillon,
½ Bund glattblättrige Petersilie,
1 TL Senf, Gewürze nach Belieben



Zubereitung: Tofu bei hoher Hitze goldbraun braten, beiseite stellen. Zwiebeln und Knoblauch andünsten, Essiggurken, Peperoni und Tomatenpüree dazugeben. Mit Bouillon ablöschen. Senf begeben, würzen und fein geschnittener Petersilie anfügen.

Für eine ausgewogene Mahlzeit: Mit 1 Portion stärkereichem Lebensmittel und 1 Portion Gemüse servieren.



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Praktisches Hilfsmittel: Quinoa

Dieses proteinreiche Getreide wird auch manchmal «Inka-Korn» oder «Inka Gold» genannt. Die ursprünglich aus Südamerika stammende Pflanze ist sehr wetterbeständig und wird mittlerweile auch im grösseren Stil in der Schweiz angepflanzt. Es wird natürlicherweise als Vollkorn bezeichnet und enthält entsprechend viele Nahrungsfasern.

Verwendung in der Küche



Quinoa ist als proteinreiches, stärkehaltiges Lebensmittel vielseitig einsetzbar. Es kann mit Reis, Pasta, Couscous, usw. ersetzt werden.

Quinoa ist in drei verschiedenen Farbvarianten (weiß, rot, schwarz) erhältlich und sorgt für Farb- und Geschmacksvariationen. Quinoa muss nicht eingeweicht werden. Es soll jedoch gewaschen werden. Nach dem Waschen in einem Kochtopf mit doppelt so viel Wasser wie Quinoa aufkochen lassen und wenig Salz beifügen. Dann das Quinoa hinzufügen und bei geschlossenem Deckel während 15 Minuten kochen lassen.

Ernährungs-Tipps



Um mengenmässig genügend Proteine aufzunehmen, Quinoa beispielsweise mit Milchprodukten, Hülsenfrüchten oder Tofu kombinieren. Wenn Quinoa mit Gemüse oder frischem Obst serviert wird kann das Eisen besser vom Körper aufgenommen werden.

Quinoa Herbssalat -

½ Portion Protein (Erwachsene)



70g Quinoa, 60g Kohlrabi,
1 Karotte, 60g Randen,
½ TL getrockneter Rosmarin,
1 Prise Kreuzkümmel,
½ TL Thymian
Dressing: 1 EL Rapsöl,
0.5 TL Kurkuma, 0.5 TL Senf,
1 TL Essig, Salz, Pfeffer



Zubereitung: Backofen auf 200 Grad Celsius vorheizen. Quinoa, leicht salzen, 15 Minuten lang köcheln. Gemüse schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Karotte und Randen auf einem Backblech mit HO-Sonnenblumenöl beträufeln, mit Pfeffer würzen und Kräuter begeben. Das Gemüse ca. 20 Minuten im Backofen rösten. Alles zusammen als Salat mit Kohlrabi vermengen.

Für eine ausgewogene Mahlzeit: Mit 50g Käse.

Tipps für die Zubereitung



Quinoa hat von sich aus bereits einen leicht nussigen Geschmack, weshalb in der Regel nur ein wenig Salz beigefügt werden muss. Beim Kochen kann anstatt Wasser und Salz Aber auch Gemüsebrühe verwendet werden.



140g Quinoa (roh)
= 20g Protein

Es lohnt sich meist eine grössere Menge an Quinoa zu kochen, da allfällige Reste in einem Salat oder als Beilage der nächsten Mahlzeit verwendet werden können.

Tipps zur Lagerung



Trocken ist Quinoa lange haltbar (siehe Ablaufdatum).

Gekocht sollte Quinoa im Kühlschrank aufbewahrt und innert 2-3 Tagen verzehrt werden.

Quinoa-Kidneybohnen-Bratlinge -

½ Portion Protein (Erwachsene)



30g Quinoa, 30g Kidneybohnen (trocken), 1 kleine Zwiebel, halbe Handvoll frische Kräuter (z.B. Basilikum, Petersilie etc.), wenig Salz, Pfeffer, 1 TL Paprikapulver, 1 EL HO-Sonnenblumenöl



Zubereitung: Kidneybohnen über Nacht einweichen und kochen. Quinoa separat kochen. Kidneybohnen, Quinoa, Zwiebel, Kräuter, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und pürieren (ggf. Wasser begeben).

Nun ca. drei Bratlinge formen. HO-Sonnenblumenöl in eine Bratpfanne geben, Bratlinge dazugeben und von beiden Seiten goldbraun braten.

Für eine ausgewogene Mahlzeit: Mit 1 Portion Gemüse, eine Sauce aus Magerquark und ein Spiegelei oder 1 Joghurt als Dessert servieren.



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Praktisches Hilfsmittel: Seitan

Seitan wird grundsätzlich aus nur zwei Lebensmitteln hergestellt: Weizenmehl und Wasser. In einem Verfahren wird das Weizenprotein (Gluten) von der Stärke getrennt. So wird die Proteinkonzentration erhöht. Die Konsistenz kann je nach Mahlzeit angepasst werden. Die Verarbeitung in der Küche ist der von Fleisch ähnlich und bietet sich deshalb gut als Alternative an.

Verwendung in der Küche



Die weitaus günstigste Option an Seitan zu kommen, ist es selbst herzustellen. Für 250g Seitan benötigt man 1kg Mehl und 750ml Wasser. Diese Zutaten in einer Schüssel zu einem glatten Teig rühren. Den Teig ca. 3 Stunden abgedeckt ruhen lassen. Ein Liter Wasser zum Teig geben und diesen wieder kneten. Anschliessend das Wasser abgiessen. Dieses Verfahren wiederholen, bis das Wasser nach dem Kneten praktisch klar ist. Es sollte eine zähe, glutenreiche Masse entstanden sein.

Wenn man eine weichere Konsistenz möchte, kocht man das Seitan anschliessend 30 Minuten lang. Wenn eine härtere Konsistenz gewünscht wird, Seitan zuerst luftdicht in einem Beutel verpacken und erst danach kochen.

Ernährungs-Tipps



Seitan ist für Gluten-intolerante Personen nicht geeignet.

Seitan-Burger-Patties -

1 Portion Protein (Erwachsene)



40g Seitanpulver (Weizengluten),
25g Randen (gekocht),
25g Erbsen, 35ml warmes
Wasser, 1 EL HOLL-Rapsöl,
½ TL Salz, wenig Pfeffer,
¼ TL Paprikapulver,
¼ TL Zwiebelpulver,
¼ TL Knoblauchpulver, Gewürze



Zubereitung: Randen in Würfel schneiden. Alle Zutaten ausser das Seitanpulver zusammen pürieren. Dann Seitanpulver untermischen und zu einem gummiartigen Teig verkneten (ggf. Wasser begeben). Teig zu einer dicken Rolle formen, in Backpapier wickeln und im Backofen 45 Minuten backen (200°C). 2-3cm dicke geschnittene Stücke - Patties in einer Pfanne von beiden Seiten scharf anbraten.

Für eine ausgewogene Mahlzeit: mit 1 Portion Gemüse und 1 Portion stärkehaltigem Lebensmittel servieren.

Tipps für die Zubereitung



Das fertige Seitan kann gebraten, frittiert oder gebacken werden. Es eignet sich ausserdem als Suppeneinlage.

Für gewisse Rezepte bietet es sich an, Seitanpulver zu verwenden. Dies ist die trockene Version des Seitans und besteht komplett aus Gluten (Weizenprotein). Mit Wasser gemixt bekommt man dieselbe Konsistenz.



80g Seitan
= 20g Protein

Um eine gute Würze in das Seitan zu bekommen, empfiehlt es sich diesen in einer Marinade über Nacht einwirken zu lassen.

Tipps zur Lagerung



Seitan kann ähnlich wie Fleischprodukte eingelegt und eingefroren werden. Nach der Zubereitung des frischen Seitans ist er im Kühlschrank eine Woche lang haltbar.

Seitan Geschnetzeltes -

1 Portion Protein (Erwachsene)



80g Seitan, 180g Champignons
(oder Gemüse) feingehackt,
½ Zwiebel, 1 EL HO-Sonnen-
blumenöl, 50ml Gemüse-
bouillon, 40g Seidentofu,
1 Bund Petersilie



Marinade: 1 EL Tomatensauce,
½ EL Senf, ½, ¼ TL Currypulver, ½ TL Salz, ¼ TL Honig,
Gewürze

Zubereitung: Zutaten der Marinade zusammenrühren und mit dem geschnittenen Seitan über Nacht marinieren. Zwiebeln in Öl anbraten. Champignons dazugeben. Mit Bouillon ablöschen. Seidentofu beifügen. 20 Min. einkochen. Seitan separat anbraten und dazugeben, würzen und mit Petersilie bestreuen.

Für eine ausgewogene Mahlzeit: Mit 1 Portion stärkehaltigem Lebensmittel servieren.



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Praktisches Hilfsmittel: Seidentofu

Was früher in Japan als Delikatesse galt ist heute für viele Länder zugänglich: Der Seidentofu. Diese weichere Version des Tofus wird auch aus Schweizer Sojabohnen hergestellt. Die Konsistenz ist weicher, weil es mehr Wasser als das gewöhnliche Tofu enthält. Dies macht es einsetzbar für eine andere Art von Mahlzeiten. Vor allem bei Vor- und Nachspeisen eignet es sich als ergänzende Proteinquelle.

Verwendung in der Küche



Seidentofu kann ohne grossen Aufwand ähnlich wie Joghurt oder Quark verarbeitet werden. Insofern eignet es sich für Desserts wie Kuchen oder Mousse au Chocolat, aber auch für Suppen und Quiche. Es ist eine Alternative zu Rahm und Ei. Um in einem Rezept das Ei zu Ersetzen braucht es 75g pürierter Seidentofu.

Gebraut werden sollte der Seidentofu eher nicht, da er sehr schnell zerfällt. Eine Ausnahme hierzu ist ein veganes Rührei mit Seidentofu.

Ernährungs-Tipps



Tofu ist für Menschen mit einer Sojaallergie nicht geeignet. Die Proteinverfügbarkeit von Seidentofu wird mit einer Getreidekomponente in der Mahlzeit verbessert.

Um die Eisenaufnahme zu fördern, lohnt es sich Vitamin C (z.B. Paprika, Brokkoli, Kohl, Erdbeeren, Koriander oder Petersilie) in die Mahlzeit einzubauen.

Quiche - ¼ Portion Protein (Erwachsene)



Pizzateig

Füllung (für ca. 4 Personen):

400g Seidentofu,
2 mittelgrosse rote Zwiebeln,
2 Zehen Knoblauch, 1 Peperoni,
500g weiteres Gemüse,
5-6 grosse Pilze, 2 EL Speisestärke,
etwas geriebenen Käse, Gewürze
nach Belieben (z.B. Oregano, Basilikum, Majoran,
Paprikapulver, Muskatnuss, ...), Salz, Pfeffer



Zubereitung: Gemüse gar kochen. Zwiebeln und Knoblauch anbraten, Peperoni und Pilze hinzugeben. Weiteres Gemüse kurz mit anbraten. Seidentofu, Speisestärke, Käse und Gewürze pürieren und abschmecken. Gemüse und Seidentofu-Mischung in Pizzateig geben. Für 35-40 Minuten backen (200°C) und dann 15-20 Minuten auskühlen lassen. Die Mahlzeit mit einer anderen Proteinquelle ergänzen, je nach Größe der Quiche-Stücke.

Tipps für die Zubereitung



Die Konsistenz ist weich und glitschig. Deswegen sollte der Seidentofu speziell gehandhabt werden.

Die Packung vorsichtig mit einem Messer öffnen und die Flüssigkeit abgiessen.

Dann der Seidentofu auf einen Teller stürzen.

So bleibt die Form erhalten.



350g Seidentofu =
20g Protein

Um Dips, Dressings oder Saucen aus Seidentofu herzustellen, einfach dieselben Gewürze verwenden. Tendenziell muss etwas mehr gewürzt werden, um denselben Geschmack zu erzielen.

Tipps zur Lagerung



Nach dem Öffnen der Packung den Inhalt in einen luftdichten Behälter umfüllen, im Kühlschrank lagern und innert 2-3 Tagen verbrauchen. Seidentofu ist nicht zum Einfrieren geeignet.

French Dressing - für 600g Salat



300g Seidentofu,
75ml Gemüsebouillon,
75ml Essig,
3 EL Sojasauce,
2 EL Senf,
1 Bund frische Petersilie
(im Winter: getrocknet)



Zubereitung: Gemüsebouillon zubereiten und auskühlen lassen. Alle Zutaten mithilfe eines Elektromixers pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das French Dressing kann für verschiedenste Salate eingesetzt werden.

Im Kühlschrank ist es ca. 6 Tage lang haltbar.

Für eine ausgewogene Mahlzeit: mit 1 Portion Rohkost, 1 Portion stärkehaltigem Lebensmittel und 1 Portion Proteine ergänzen.



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Praktisches Hilfsmittel: Lupinen

Die Süßlupine ist eine Hülsenfrucht, die reich an pflanzlichem Eiweiß ist. Sie wird in der Schweiz angebaut. Die Kombination mit stärkehaltigen Lebensmitteln ermöglicht eine bessere Eiweissaufnahme vom Körper.

Verwendung in der Küche



Lupinen sind getrocknet, im Glas mariniert oder als Schrot erhältlich.

Getrocknete Lupinenkerne 8-12 Stunden in Wasser einweichen. 40 Minuten in Wasser (mit oder ohne Salz) kochen bis die Kerne weich sind.

Die milden knackigen Lupinen schmecken kalt als Salat, Aufstrich oder Dip oder warm als Bratlinge, knusprig gebacken als Suppeneinlage, zu Schrot verarbeitet in einer Bolognesesauce, in gefüllten Zucchini oder Eintöpfen.

Ernährungs-Tipps



Lupinen sind bei Allergien nicht geeignet.

Vitamin C verbessert die Aufnahme von Eisen. Wenn Lupinen mit Gemüse oder frischem Obst serviert werden, können Ihre Gäste noch mehr Nährstoffe herausholen.

Gemüse-Lupinen-Lasagne –

1 Portion Protein (Erwachsene)



70g Lasagne-Blätter (ohne Vorkochen),
180g Ratatouille
50g Lupinenschrot,
50ml Béchamelsauce (oder vegane Alternative siehe unten),
Reibkäse (optional)



Zubereitung: als pflanzliche Alternative zur Bechamelsauce, 50g Seidentofu mit etwas Wasser, 1 EL Bierhefeflocken (optional), Salz und Pfeffer pürieren. Ratatouille zubereiten (siehe Rezepte «Kichererbsen»).

Die letzten 5-10 Minuten den Lupinenschrot hinzugeben und mitköcheln lassen. Die Lasagne herstellen und mit Käse bestreuen. Ca. 20 Minuten bei 200°C backen.

Im Herbst/Winter mit saisonalem Gemüse wie Kürbis und Pastinake zubereiten. Im Frühling mit Lauch, Krautstilen und Spinat zubereiten.

Tipps für die Zubereitung



Im Dampfkochtopf kann die Kochdauer auf 20 Minuten verkürzt werden.

Die Zubereitungszeit von Lupinenschrot ist deutlich kürzer. Dieser kann ohne Einweichzeit 5 Minuten gekocht und anschliessend 10 Minuten gequellt werden.



50g Lupinen (roh) =
20g Protein

Tipps zur Lagerung



Trocken und sauber verpackt halten die getrockneten Lupinen gut über ein Jahr haltbar. Im Glas sind die eingelegten Lupinen ebenfalls sehr lange haltbar.

Verarbeitete Produkte auf der Basis von Lupinen sind im Kühlschrank aufzubewahren und innerhalb einer Woche zu verwerten.

Kartoffel-Lupinen Nocken –

1 Portion Protein (Erwachsene)



250g mehlig kochende Kartoffeln,
50g Lupinen (ganz oder geschrotet),
2-3 EL Mehl, Salz, Pfeffer,
Muskatnuss



Zubereitung: Kartoffeln kochen und schälen. Lupinen einweichen und kochen. Pürieren und würzen.

Wenn nötig etwas Wasser hinzugeben. Mehl darunter rühren. Mit zwei Esslöffeln die Nocken formen. 25-30min bei 200°C backen.

Der Teig kann in etwas HOLL-Rapsöl gebraten und als Gnocchi serviert werden. Servieren Sie die Gnocchi mit einer Sauce aus Magerquark. Für eine ausgewogene Mahlzeit mit 180g saisonalem Gemüse servieren. Im Winter z.B. mit gekochtem Rotkohlsalat.



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Praktisches Hilfsmittel: Kidneybohnen

Die rote Bohne passt mit ihrem leicht süsslichen Geschmack und der mehligem Konsistenz in kalte sowie auch warme Gerichte. Die Kombination mit stärkehaltigen Lebensmitteln ermöglicht eine bessere Eiweißaufnahme für den Körper.

Verwendung in der Küche



Getrocknete Bohnen in der 2-3-fachen Wassermenge während mindestens 8 Stunden einweichen. Wasser abschütten und Bohnen abspülen. Erneut die 2-3-fache Wassermenge hinzugeben und die Bohnen aufkochen. Danach die Temperatur herunterschalten und während ca. einer Stunde köcheln lassen. Kidneybohnen sind vielseitig einsetzbar. Besonders beliebt sind sie in mexikanischen Gerichten wie Chili, Fajitas oder gemischt mit Reis. Sie passen aber auch in Salate, Bratlinge oder püriert als Bohnenmus zu Rohkost.

Ernährungs-Tipps



Durch das Einweichen werden die Bohnen leichter verdaulich. Zusätzlich können sie mit etwas Kreuzkümmel, Kümmel, Fenchel oder Anis abgeschmeckt werden.

Chili sin Carne - 1 Portion Protein (Erwachsene)



10ml HOLL-Rapsöl, ½ Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, etwas Chili, 90g getrocknete Kidneybohnen, 40g Mais, 40g Peperoni, 40g Karotten, 100g passierte Tomaten, Paprikapulver, Salz, Pfeffer



Zubereitung: Kidneybohnen nach Anleitung einweichen und kochen. Feingeschnittene Zwiebeln, Knoblauch, Chili, Mais, Karotten und Peperoni im Öl anbraten. Mit passierten Tomaten und 1dl Wasser ablöschen und aufkochen. Kidneybohnen hinzugeben, würzen und 10 Minuten köcheln lassen. Wenn die Kidneybohnen Menge zu gross ist, kann das Chili auch mit Seitan, Tofu oder Linsentortillas (siehe Rezepte «rote Linsen») ergänzt werden. Je nach Jahreszeit die Tomaten und Peperoni mit saisonalem Gemüse ersetzen.

Für eine ausgewogene Mahlzeit mit einer Portion Stärkebeilage servieren z.B. Reis, Polenta, Vollkornbrot oder Kartoffelstock.

Tipps für die Zubereitung



Die Einweichzeit kann auf zwei Stunden verkürzt werden, indem die abgespülten Bohnen zuvor zwei Minuten gekocht werden.

Die Kochzeit kann im Dampfkochtopf auf 30 Minuten verkürzt werden.

Die Kidneybohnen können bereits während des Kochens gesalzen werden.



90g Kidneybohnen (roh) = 20g Protein

Tipps zur Lagerung



Achten Sie beim Lagern getrockneter Bohnen darauf, dass sie trocken aufbewahrt werden und vor Licht geschützt sind.

So sind sie beinahe unbegrenzt haltbar.

Grüne Polenta mit Kidneybohnen und Krautstiel -



1 Portion Protein (Erwachsene)

Kidneybohnen:

10ml HOLL-Rapsöl, ½ Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 50g Kidneybohnen, 130g Krautstiel, Gewürze und Kräuter nach Belieben einsetzen



Polenta: 50g Polenta, 250ml Milch, 50g Spinat, 1 Knoblauchzehe gepresst

Zubereitung: Kidneybohnen einweichen und kochen. Zwiebel und Knoblauch im Öl anbraten. Krautstiel schneiden, dazugeben und dünsten. Kidneybohnen hinzugeben und würzen.

Spinat mit 50ml Milch pürieren. Zusammen mit gepresstem Knoblauch, Salz, Muskat und restlicher Milch in einem Topf aufkochen. Temperatur herunterschalten, Polenta einrühren und 4-5 Minuten quellen lassen. Mit geriebenem Käse, z. B. Sbrinz, garnieren.

Die Krautstiele kann durch ein beliebiges saisonales Gemüse ersetzt oder ergänzt werden.



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Praktisches Hilfsmittel: rote Linsen

Rote Linsen sind keine eigene Sorte sondern geschälte Berglinsen. Durch das Schälen verkürzt sich die Kochzeit. Linsen sind eine nachhaltige Proteinquelle, welche auch in der Schweiz angebaut wird.

Verwendung in der Küche



Linsen abspülen und mit dem doppelten Wasservolumen aufkochen. Bei mittlerer Temperatur mit geschlossenem Deckel 10 Minuten köcheln lassen.

Rote Linsen sind sehr vielseitig einsetzbar. Da sie aber leicht zerfallen eignen sie sich eher für Gerichte, wo dies auch erwünscht ist, wie z.B. ein Dal oder Suppen.

Ernährungs-Tipps



Um die Proteinverfügbarkeit beim Konsum von Linsen zu optimieren, sollten Getreideprodukte dazu serviert werden.

Für eine bessere Eisenaufnahme, gegärte Lebensmittel wie Essiggurken, Essigzwiebeln, Kapern, Kimchi, Sauerteigbrot, Joghurt, Kefir oder Vitamin C-reiche Lebensmittel wie Brokkoli, Kohl, oder Peperoni in die Mahlzeit integrieren.

Linsen Dal -

1 Portion Protein (Erwachsene)



1 EL HOLL-Rapsöl, ½ Zwiebel,
1 Knoblauchzehe,
½ TL Ingwer, ¼ TL Kurkuma,
¼ TL Koriander,
¼ TL Kreuzkümmel,
¼ TL Paprikapulver,
¼ TL Currypulver,
75g rote Linsen, 2,5 dl Gemüsebouillon,
60 ml passierte Tomaten, Salz, Pfeffer



Zubereitung: Gehackte Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer im Öl anbraten, Gewürze dazugeben. Abgespülte Linsen und Gemüsebouillon hinzugeben, aufkochen und zugedeckt 8-10 Minuten kochen lassen. Anschliessend Tomaten begeben und weitere 5-10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dal kann auch püriert und als Suppe serviert werden.

Für eine ausgewogene Mahlzeit mit einer Portion Stärkebeilage (z.B. Vollkornreis, Fladenbrot) und 120g saisonalem Gemüse servieren.

Tipps für die Zubereitung



Da die Linsen bereits geschält sind sollten sie vor dem Kochen nicht eingeweicht werden, da sie sonst zerfallen.

Die Linsen werden weniger weich und bleiben besser in Form, wenn sie während dem Kochen gesalzen werden.



75g Linsen (roh) =
20g Protein

Ein Schuss Essig im Kochwasser kann das Aroma der Linsen intensivieren.

Tipps zur Lagerung



Linsen sollten in einem luftdicht verschlossenen Behälter kühl und trocken an einem dunklen Ort gelagert werden.

So sind sie ein Jahr oder sogar länger haltbar.

Linsen Crêpes -

1 Portion Protein (Erwachsene)



1 TL HOLL-Rapsöl,
75g rote Linsen,
160ml Wasser
(für ca. 2 Crêpes)
Salz



Zubereitung: 75g abgespülte rote Linsen in 160ml Wasser 6-12 Stunden Einweichen. Anschliessend Linsen samt Wasser, Öl und Salz pürieren.

Wenig Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Eine Kelle Teig hineingeben und ausstreichen.

Von beiden Seiten 1-2 Minuten braten bis die Crêpe leicht gebräunt ist.

Für eine ausgewogene Mahlzeit mit 180g Gemüse und 1 Portion Stärkebeilage kombinieren. Zum Beispiel: mit einem saisonalen Gemüsecurry und Vollkornreis, oder mit Pilzsauce auf Milchbasis, Vollkornbrot und Salat, oder mit einem Eintopf mit Kartoffeln und saisonalem Gemüse.