

## Ballaststoffreiche Hauptgerichte und Beilagen

Gehen Ihnen beim Kochen manchmal die Ideen aus? Hier haben wir Ihnen eine Übersicht an leckeren, einfachen und ballaststoffreichen Rezepten zusammengestellt.

### Linsen-Curry-Topf

Dieses leckere Curry servieren Sie am besten mit Naan Brot und einem Joghurt Dip.

Zutaten (für 4 große Portionen):

- 2 rote Zwiebeln
- 1/2 Blumenkohl
- 1 rote Paprikaschote
- 3 EL Kokosöl
- 1 EL Currypaste, rot
- 1 TL Currypaste, grün
- 1/4 Bund Petersilie
- 1-2 Frühlingszwiebeln
- Prise Salz, Pfeffer
- 200 g Linse, rot
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose Kokosmilch

Zuerst die Zwiebeln und die gewaschene Paprika würfeln. Dann den Blumenkohl waschen und die Röschen abschneiden. Größere Stücke werden halbiert.

Die Zwiebel in Kokosöl bei mittlerer Hitze anbraten. Nach wenigen Minuten die rote und grüne Curry-Paste einrühren und nochmal kurz anbraten. Danach den Blumenkohl und die Paprika hinzugeben und alles einige Minuten weiter braten – dabei mehrmals umrühren

Geben Sie die Linsen, Brühe und Kokosmilch hinzu. Alles aufkochen und danach bei geschlossenem Topf und niedriger Temperatur etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Zum Schluss die Petersilie hacken und die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Das Gericht mit Salz und Pfeffer abschmecken und Frühlingszwiebeln und Petersilie zum Dekorieren verwenden.

## **Vegetarischer Bohneneintopf**

Dieser würzige Bohneneintopf enthält viele Ballaststoffe und macht daher lange satt. Gerade in der kalten Jahreszeit wärmt er wunderbar von innen.

Zutaten (für 4 Portionen):

- grüne Paprika
- 300 g weiße Bohnen
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Dose Kichererbsen
- 2 EL Rapsöl
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Zwiebel
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose stückige Tomaten
- Salz, Pfeffer, Chili (nach Belieben)
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Bund frische Petersilie

Paprika waschen, entkernen und würfeln. Bohnen und Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen. In der Zwischenzeit Öl erhitzen und den fein gehackten Knoblauch und die klein geschnittenen Zwiebeln darin anbraten. Paprika, Kichererbsen und Bohnen in den Topf geben. Mit Gemüsebrühe und stückigen Tomaten ablöschen.

Anschließend Gewürze hinzufügen und Eintopf circa 20 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss etwas frische Petersilie hinzugeben und servieren.

## **Rosenkohlaufauf**

Rosenkohl ist wie viele Kohlsorten reich an Ballaststoffen und schmeckt mit Käse überbacken besonders lecker.

Zutaten (für 2 Portionen):

- 500 g Rosenkohl
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 EL ÖL
- 125 ml fettreduzierte Kochsahne

- 75 ml Gemüsebrühe
- Prise Salz, Pfeffer
- 50 g magere Schinkenwürfel
- 30 g geriebener Käse
- 1 EL gemahlene Mandeln
- 1 EL Semmelbrösel

Zunächst den Rosenkohl waschen und halbieren. Dann den Knoblauch klein hacken und eine Zitrone auspressen. Den Rosenkohl mit dem Knoblauch in einer Pfanne anbraten und mit 1 EL Zitronensaft ablöschen. Gemüsebrühe und Sahne mit in die Pfanne geben und aufkochen lassen. Danach alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Auflaufform mit Butter einfetten und den Pfanneninhalt hineingeben. Schinkenwürfel, Käse, Mandeln und Semmelbrösel über den Rosenkohl geben und den Auflauf bei 200 Grad Ober-/Unterhitze für etwa 20 Minuten backen. Der Käse sollte goldbraun sein.

### **Veganes Kartoffelgratin**

Dieses vegane Kartoffelgratin eignet sich als Beilage oder Hauptgericht.

Zutaten (für 4 Portionen):

- 1 kg Kartoffeln
- 200 ml Hafermilch
- 200 ml Hafersahne
- 1 EL Haferflocken
- Prise Salz, Pfeffer, Muskat
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Senf mittelscharf
- 100 g veganer Käse gerieben

Zunächst die Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und in einer gefetteten Auflaufform schichten.

Mehl in einem Topf mit heißen Öl einrühren und dann mit Hafermilch und -sahne ablöschen. Den Topf vom Herd nehmen und Haferflocken, Knoblauch, Senf sowie Muskat und Salz zugeben. Das Ganze zu einer Masse verrühren.

Die hergestellte Masse gleichmäßig über die Kartoffeln geben. Das Gratin mit veganem Käse bestreuen und bei 200 Grad (Ober-/Unterhitze) etwa eine halbe bis dreiviertel Stunde backen. (Die Backzeit kann je nach Dicke der Kartoffelscheiben variieren)

**Tipp:** Für eine extra Portion Ballaststoffe lässt sich das Gratin auch mit Rosen- oder Blumenkohl kombinieren.

## **Erbsenpüree**

Dieses Erbsenpüree hat nicht nur eine schöne grüne Farbe, sondern ist auch im Handumdrehen zubereitet.

Zutaten (für 4 kleine Portionen):

- 60 g Zwiebeln
- 80 g Butter
- 450 g Erbsen, tiefgekühlt
- 1 Msp. Zucker
- 1 EL Petersilie
- 80 ml Sahne
- Prise Salz, Pfeffer

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen. Die aufgetauten Erbsen, Zucker und die gehackte Petersilie zugeben und zugedeckt bei reduzierter Hitze weich dünsten.

Im Anschluss die Erbsen fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Die vorher erhitzte Sahne untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und servieren.

## **Brokkoli-Auflauf**

Ballaststoffreich und lecker: Mit diesem Gemüseauflauf für den Mittag tun Sie ihrem Darm etwas Gutes.

Zutaten (für 4 Personen):

- 2 frische Brokkoli
- 300 bis 400 g Kartoffeln
- 280 g Tomaten

- 250 g Schafskäse
- 250 ml fettarme Milch
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Eier
- 1 EL Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer
- Etwas Rapsöl

Zunächst waschen und zerkleinern Sie den Brokkoli. Die Kartoffel schälen, in mundgroße Stücke schneiden und in kochendes Wasser geben. Wenn sie bissfest sind (nach etwa fünf Minuten) abgießen und in eine gefettete Auflaufform geben.

In der Zwischenzeit Zwiebeln und Knoblauch klein hacken und in einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen. Geben Sie den Brokkoli und zwei Esslöffel Wasser hinzu und lassen ihn kurz garen.

Währenddessen können Sie den Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen und die Tomaten würfeln. Milch, Eier sowie die Gemüsebrühe verquirlen und mit etwas Pfeffer und Salz würzen.

In der Zwischenzeit Zwiebeln und Knoblauch klein hacken und in einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen. Geben Sie den Brokkoli und zwei Esslöffel Wasser hinzu und lassen ihn kurz garen.

Währenddessen können Sie den Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen und die Tomaten würfeln. Milch, Eier sowie die Gemüsebrühe verquirlen und mit etwas Pfeffer und Salz würzen.

Brokkoli, Zwiebeln, Knoblauch und Tomaten ebenfalls in die Auflaufform geben und die Eirmischung darüber gießen. Nun noch den Schafskäse zerbröseln und darauf streuen. Schieben Sie den Auflauf für etwa 20 Minuten in den Ofen, bis der Käse leicht braun geworden ist.

### **Quinoa-Salat mit Feta**

Quinoa enthält nicht nur Ballaststoffe, sondern ist auch eine pflanzliche Proteinquelle. In diesem Rezept zeigen wir, wie Sie ganz einfach eine leckere Beilage oder kombiniert mit Feta, eine Hauptmahlzeit kreieren.

Zutaten (für 4 kleine Portionen):

- 120 g Quinoa
- 200 ml Gemüsebrühe

- 1 Gurke
- 4 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 2-3 Stängel Petersiele
- 2-3 Stängel Koriander
- 3 Stängel Minze
- nach Belieben Feta
- 1 Zitrone
- 1 EL Olivenöl

Den Quinoa unter fließendem Wasser abwaschen, um die Bitterstoffe auszuspülen, und dann in Gemüsebrühe aufkochen — für 20 Minuten auf niedriger Stufe köcheln. Überschüssiges Wasser abgießen und anschließend den Quinoa mit einer Gabel auflockern und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit Gemüse und Kräuter waschen. Gurke und Tomate würfeln und die Kräuter fein hacken. Den Feta zerkrümeln und alles in eine große Schüssel geben. Für das Dressing den Saft einer Zitrone, Olivenöl, Salz und Pfeffer miteinander verrühren.

Den kalten Quinoa und das Dressing in eine Schüssel geben und gut mit den anderen Zutaten vermengen. Lassen Sie den Salat für 1 bis 2 Stunden im Kühlschrank ziehen, bevor Sie ihn kühl servieren.

## **Snacks und Desserts mit vielen Ballaststoffen**

Im Alltagsstress braucht es manchmal eine kleine Zwischenmahlzeit als Nervennahrung. Vielleicht sind Sie aber auch auf der Suche nach einem leckeren Dessert? Hierfür haben wir Ihnen Alternativen, die viele Ballaststoffe enthalten, zusammengestellt.

### **Powerballs**

Diese kleinen und ballaststoffreichen Energielieferanten eignen sich hervorragend für den kleinen Hunger zwischendurch oder unterwegs.

Zutaten (für 12 Portionen):

- 140 g getrocknete Datteln (entsteint)
- 60 g getrocknete Feigen
- 30 g Mandeln
- 20 g Haselnüsse
- 2 EL Chiasamen

Nüsse grob hacken und danach mit dem Trockenobst in einen Mixer geben und zerkleinern. Im Anschluss die Masse zu gleichgroßen Kugeln formen und in den Chiasamen wälzen.

## **Streuselkuchen**

Dieser Streuselkuchen wird mit einer ballaststoffreichen Mehlmischung gebacken.

Zutaten:

- 200 g Vollkornreismehl
- 100 g Speisestärke (Maisstärke)
- 50 g Tapiokamehl
- 250 g Margarine
- 175 g Erythrit
- 150 g Apfelmus
- 2 TL Vanilleextrakt
- 2 TL Backpulver
- 150 g Erdbeeren

Die verschiedenen Mehlsorten mit der Speisestärke vermischen. Im Anschluss stellen Sie einen Rührteig aus 200 g der Mehlmischung, 150 g Margarine, 100 g Erythrit und den weiteren Zutaten her und geben ihn in eine Springform (26 Ø).

Dann die Erdbeeren waschen und in Scheiben auf dem Rührteig verteilen. Aus den übrigen Zutaten (Margarine, Erythrit und dem Rest der Mehlmischung) werden Streusel geknetet. Verteilen Sie diese auf dem Kuchen und stellen Sie ihn für etwa eine Stunde bei 160 Grad (Umluft) in den vorgeheizten Ofen. Die Streusel sollten leicht gebräunt sein.

## Rübli-Kuchen

Dieser Rübli-Kuchen schmeckt nicht nur leicht und lecker, sondern ist aufgrund seiner Zutaten reich an Ballaststoffen.

Zutaten:

- 400 g Möhren
- ½ Bio-Orange
- 4 Eier
- 100 g Rohrohrzucker
- 100 g weiche Butter und Butter für die Form
- 200 g Dinkelmehl Type 1050
- 200 g gemahlene Haselnüsse
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 200 g Frischkäse
- 30 g Pistazienkerne

Orangen waschen, abtrocknen, ein wenig Schale abreiben und den Saft der Orange auspressen. Die Möhren putzen und raspeln. Eigelb und Eiweiß trennen und das Eiweiß steif schlagen. Im Anschluss das Eigelb zusammen mit dem Zucker und der Butter schaumig rühren und die Orangenschale sowie 2 EL Orangensaft unterheben.

Mehl, Backpulver, Haselnüsse sowie Salz vermengen und der Buttermasse unterrühren. Die fertige Masse in eine gefettete Springform geben und alles glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze für etwa eine Stunde backen.

Den fertigen Kuchen auskühlen lassen und in der Zwischenzeit den Frischkäse mit 1 EL Saft verrühren. Zum Schluss den Kuchen damit bestreichen und mit zerhackten Pistazien bestreuen.

## Haferflocken-Kekse

Mit diesem leichten Rezept backen Sie gesunde Kekse, die reich an Ballast- und Mineralstoffen sind.

Zutaten (für 25 Kekse):

- 200 g Haferflocken (am besten kernige)
- 50 g gemahlene Haselnüsse oder Mandeln
- 1 reife Banane
- 130 g Butter
- 50 g Honig
- 1 TL Backpulver
- je eine Prise Salz und Zimt
- 30 g Pistazienkerne

Die Banane zerdrücken und mit Butter, Haselnüssen, Backpulver, Zimt und Salz in einer Schüssel mit einem Handrührgerät verrühren. Während dem Rühren fügen Sie die übrigen Zutaten zu.

Den Backofen auf 160 Grad (Umluft) vorheizen. In der Zwischenzeit formen Sie kleine Teighäufchen auf einem mit Backpapier belegten Backblech und drücken diese mit der Hand oder einem Löffel platt. Backen Sie die Haferflocken-Kekse etwa 10 – 12 Minuten, bis sie gold-braun sind.