

## Tag der gesunden Ernährung 7. März 2018 Koch-Event in der BIPS-Lehrküche



Leibniz-Institut  
für Präventionsforschung und  
Epidemiologie – BIPS

### **Wer selber kocht, ernährt sich besser!**

Anlässlich des offiziellen bundesweiten Tages der gesunden Ernährung veranstalten die Senatorin für Gesundheit, Wissenschaft und Verbraucherschutz Eva Quante-Brandt und Iris Pigeot, Direktorin des Leibniz-Institutes für Präventionsforschung und Epidemiologie ein informatives kulinarisches Koch-Event in der Lehrküche des BIPS, um damit auf die präventive Bedeutung des Kochens für eine gesunde und ausgewogene Ernährung hinzuweisen.

**Kontakt: Nils Ehrenberg**  
**ehrenberg@leibniz-bips.de**

**0421/218 56780**

**Rezepte: Brigitte Bücking**

**Mitwirkung: Helga Strube**

### ***Essen - Trinken - Genießen:***

### ***Aromatische Rezepte aus der Jahreszeitenküche!***

***Fruchtiger Postelein-Salat***

***Rote-Bete-Suppe***

***Pastinaken-Kartoffelgratin mit  
Sonnenblumenkernkruste***

***Joghurt-Kokos-Dessert mit Orangen***

# Gesünder essen - kinderleicht

Ein Rezept von  
Brigitte Bücking

## Fruchtiger Postelein-Salat

(für 4 Personen)

2 Stück	300 g	Äpfel	waschen und ungeschält in kleine Würfel schneiden. Mit
2 EL		Zitronensaft	und
4 EL		Apfelsaft	marinieren und 10 Minuten stehen lassen. In der Zwischenzeit
	200 g	Postelein	waschen und verlesen. Die Stängel können mitverwendet werden. (Alternativ eignet sich Feldsalat.)
4 EL		Olivenöl	
		Jodsalz	
		Pfeffer	und
1 Prise		Zucker	verquirlen und abschmecken. Alle vorbereiteten Zutaten vermengen und den Salat kurz durchziehen lassen.
2 EL		Sesam	in einer Pfanne ohne Fettzugabe anrösten und über den Salat streuen.

**Tipps:** Der hübsche blassgrüne **Postelein** ist ein köstlicher Wintersalat und enthält reichlich Vitamin C, Eisen, Kalium und Magnesium.

**Sesam** punktet mit einem hohen Anteil an gesunden ungesättigten Fettsäuren.



**Kontakt:**

Brigitte Bücking

[buecking@leibniz-bips.de](mailto:buecking@leibniz-bips.de)

Tel.: 0421/218 56909

# Gesünder essen - kinderleicht

Ein Rezept von  
Brigitte Bücking

## Rote-Bete-Suppe (für 4 Personen)

	600 g	Rote Bete (frisch)	mit Handschuhen schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden.
2 Stück 2 Zehen		Zwiebeln, Knoblauch	und
	20 g	Ingwer	schälen und hacken. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer in
2 EL		Rapsöl	andünsten. Die vorbereitete rote Bete zufügen, kurz mit andünsten.
	600 ml	Gemüsebrühe	angießen und die Suppe ca. 20 Minuten kochen lassen bis die rote Bete gar ist.
	250 ml	Orangensaft	und
	200 ml	Kochsahne	zufügen. Die Suppe pürieren und mit
		Jodsalz	und
		Pfeffer	abschmecken.
	30 g	Mandelblättchen	in einer Pfanne ohne Fettzugabe anrösten und vor dem Servieren auf die Suppe streuen.

**Tipps:** Die farbenfrohe **Rote Bete** ist ein Multitalent. Die heimische Rübe enthält viel Folsäure, Kalium, Magnesium und Eisen. Richtig zubereitet schmeckt sie frisch und aromatisch.

**Kochsahne** eignet sich als Ersatz zu Schlagsahne und enthält deutlich weniger Fett.



**Kontakt:**

Brigitte Bücking

[buecking@leibniz-bips.de](mailto:buecking@leibniz-bips.de)

Tel.: 0421/218 56909

# Gesünder essen - kinderleicht

Ein Rezept von  
Brigitte Bücking



**Kontakt:**

Brigitte Bücking

[buecking@leibniz-bips.de](mailto:buecking@leibniz-bips.de)

Tel.: 0421/218 56909

## Pastinaken-Kartoffelgratin mit Sonnenblumenkernkruste

(für 4 Personen)

2 Stück	80 g	Sonnenblumenkerne Zwiebeln	in einer Pfanne ohne Fettzugabe anrösten. schälen und hacken.
1 gr.Bund	500 g	Pastinaken	und
	500 g	Kartoffeln	schälen, waschen und raspeln.
		Petersilie	waschen und die Blättchen von den Stielen abzupfen.
2 EL	150 g	Gouda	reiben.
		Rapsöl	in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Vorbereitete Pastinaken und Kartoffeln zufügen und kurz mitdünsten. Etwas abkühlen lassen. Anschließend die Petersilie und die Hälfte vom Käse untermischen. Die Masse mit und abschmecken und in eine Auflaufform füllen.
2 Stück	150 g	Jodsalt, Pfeffer, Curry	
	150 g	Joghurt, saure Sahne	und
2 Scheiben		Eier	verrühren. Salzen und pfeffern und über die Gemüsemasse verteilen.
		Vollkornbrot	zerbröseln, mit dem restlichen Käse und den Sonnenblumenkernen vermischen und über das Gratin streuen.
			Das Gratin bei 200° C ca. 30 Minuten überbacken.

**Tipp:** Pastinaken sind ein nährstoffreiches frosthartes Wintergemüse und liefern wertvolle B-Vitamine, Vitamin C und Kalzium. Sie schmecken süßlich-nussig.

# Gesünder essen - kinderleicht

Ein Rezept von  
Brigitte Bücking

## Joghurt-Kokos-Dessert mit Orangen (für 4 Personen)

1 Stück	Bio-Limette	heiß abspülen und 1 TL Schale abreiben. Die Limette anschließend auspressen.
	20 g Ingwer	schälen und fein reiben. Limettenschale und Ingwer mit
	4 EL braunem Zucker	und
2 EL	Kokosraspel	vermischen.
	500 g Vollmilchjoghurt	mit 2 EL Limettensaft verrühren.
2 Stück	Orangen	schälen und in Stücke teilen, anschließend in mundgerechte Stückchen schneiden. Orangenstücke in Schälchen verteilen. Anschließend die Hälfte des Joghurts und dann die Hälfte des Zuckergemischs darauf verteilen. Beides noch einmal wiederholen, so dass die oberste Schicht Zucker ist. Das Dessert evtl. mit einigen
	Minzeblättchen	garnieren.



**Kontakt:**

Brigitte Bücking

[buecking@leibniz-bips.de](mailto:buecking@leibniz-bips.de)

Tel.: 0421/218 56909

**Tipps:** Ingwer ist Küchengewürz und Heilmittel zugleich. Ingwer gilt als entzündungshemmend und beugt Erkältungen vor. Die gelbe Knolle ist sehr vielseitig und schmeckt sogar in Desserts.

