



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Bereich Gesundheitsdienste

► Abteilung Prävention

EATfit

JUNGES GESUNDHEITSMAGAZIN

No
01



Leckere Rezepte

Zmorge S.2 Zmittag S.4 Salatsaucen S.8
3-Gang-Menü S.10 Party-Snacks S.12
Getränke S.14

Zmorge

Müesli

Zutaten

- 180 g Naturejoghurt
- 2 EL Haferflocken
- 1 Banane
- 1 Apfel
- (nach Saison: Beeren, Orange, Kiwi etc.)

Zubereitung

1. Banane schälen und in Müesli-schale geben
2. Banane mit Gabel zerdrücken
3. Apfel waschen und dazuraffeln
4. Restliche Früchte rüsten, schneiden und in Müesli-schale geben
5. Haferflocken und Joghurt dazumischen
6. Einmal gut vermischen, und fertig ist deine Vitaminbombe für einen erfolgreichen Tag



Belegtes Brot

Zutaten

- 2 Scheiben dunkles Vollkornbrot
- 80 g Käse oder Frischkäse nach Wahl
- ½ Tomate oder 2–3 kleine Cherrytomaten
- ¼ Gurke

Zubereitung

1. 2 Scheiben Brot schneiden
2. Käse oder Frischkäse auf den Brotscheiben verteilen
3. Brotscheiben mit Tomaten- und Gurkenstücken belegen
4. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen

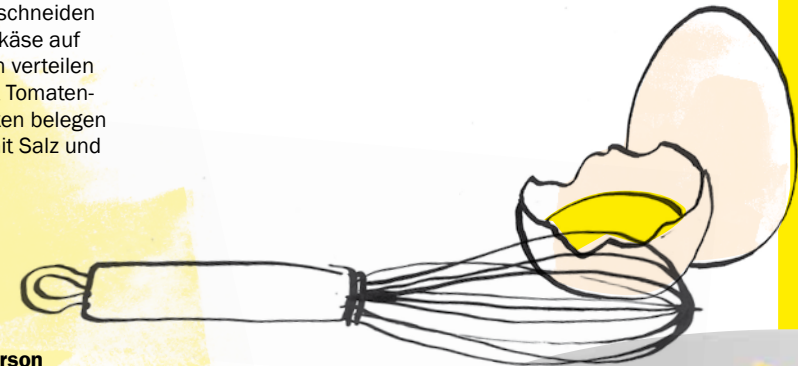


Rührei

- 1 Ei pro Person
- 1 EL Milch pro Person
- 1 EL Reibkäse pro Person
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

1. Eier in Schüssel schlagen
2. Milch und Reibkäse dazugeben
3. Alles mit dem Schwingbesen gut mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken
4. Beschichtete Pfanne mit wenig Butter oder Öl erhitzen
5. Masse in die Pfanne geben und bei mittlerer bis hoher Hitze, unter mehrmaligem Rühren, anbraten



Tipp

Dieses Grundrezept kannst du ganz nach deinen Vorlieben ergänzen. Füge zum Beispiel Schinken, Tomaten, Peperoni, Champignons oder Fetakäse hinzu.

Zmittag auch zum Mitnehmen

Taboulésalat 2 Portionen

Zutaten

- 160 g Couscous
- ½ Dose (125 g) Kichererbsen
- 2,2 dl Gemüsebouillon
- ½ Zwiebel
- 1 Salatgurke
- 3 Tomaten
- 120 g Fetakäse
- Saft von 1 Zitrone
- 1 dl Olivenöl
- 2 TL Sambal Oelek
- Salz, Pfeffer
- ½ Bund Peterli
- 1 Handvoll Pfefferminzblätter

Zubereitung

1. Couscous in eine Schüssel geben
2. 2 dl Gemüsebouillon zum Kochen bringen
3. Gemüsebouillon über Couscous giessen und 10 min stehen lassen. Danach das Couscous mit den Händen gut durcheinanderreiben und zur Seite stellen
4. Zwiebel fein hacken
5. Gurke schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden
6. Tomate in Schnitze schneiden
7. Fetakäse schneiden und mit den restlichen Zutaten begeben
8. Zitronenschale, Zitronensaft, Olivenöl, Sambal Oelek, Salz und Pfeffer begeben
9. Peterli fein hacken und begeben
10. Kichererbsen abtropfen und begeben
11. Alles zusammen mit Couscous mischen
12. Salat mit Pfefferminzblättern garnieren

Tomatensuppe mit Reis und Linsen 2 Portionen

Zutaten:

- 80 g Speck
- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 8 dl Gemüsebouillon (fettfrei)
- 40 g Langkornreis
- 40 g rote Linsen
- 3 frische Tomaten
- Salz, Pfeffer, Oregano
- ½ Bund Peterli

Zubereitung

1. Speck und Zwiebel in ganz kleine Würfel schneiden
2. Knoblauch fein hacken
3. Alles zusammen in einer Pfanne andämpfen
4. Gemüsebouillon dazugeben
5. Kurz aufkochen
6. Reis und Linsen dazugeben und 15 min auf kleiner Stufe köcheln lassen
7. Tomaten in Würfel schneiden und dazugeben
8. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen
9. Bei Bedarf noch mehr Gemüsebouillon zugeben
10. Suppe vor dem Essen mit gehacktem Peterli garnieren

Tipp

Magst du etwas aus dem Rezept nicht? Dann ersetze es durch etwas anderes wie zum Beispiel Peperoni anstatt Gurke oder Thon anstelle des Fetakäses. Das ist das Tolle am selbst Zubereiten deines Lunchs – du bestimmst, was drin ist!



Zmittag

Pastasalat mit Gemüse 2 Portionen

Zutaten

- 150 g Teigwaren (z.B. Maccheroni, oder Fusilli)
- 100 g Rüebl
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Tomate
- 80 g Käse (z.B. Gruyère)
- 20 g Rucola
- 3 EL Weissweinessig
- 3 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer
- Salatkräuter

Zubereitung

1. Wasser aufkochen, Salz zugeben
2. Rüebl schälen und in Stängelchen schneiden
3. Teigwaren im kochenden Salzwasser ca. 6 min kochen
4. Rüebl beigen und ca. 3 min fertig kochen
5. Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Salatkräuter gut vermischen
6. Teigwaren und Rüebl abtropfen und mit Sauce mischen
7. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden
8. Tomate und Käse in Würfeli schneiden
9. Zwiebelringe, Tomaten- und Käsewürfeli zu den Teigwaren geben und mischen
10. Salat mit Rucolablättern garnieren

Panzanella – italienischer Brotsalat 2 Portionen

Zutaten

- 2–3 grosse Scheiben altes Brot
- 4 Tomaten
- 1 Gurke
- ½ rote Zwiebel
- 10 Blätter Basilikum
- 5–6 EL Olivenöl
- 2–3 EL Rotweinessig
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Brot in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben
2. Tomaten in Würfel schneiden
3. Gurke schälen und in Würfel schneiden
4. Zwiebel schälen und schneiden
5. Alles in die Schüssel geben
6. Salz, Pfeffer und gehackte Basilikumblätter begeben
7. Olivenöl und Essig mischen
8. Sauce über den Salat geben
9. Alles mischen und mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen, damit das Brot weich wird



Leckere Salatsaucen

1 dl =
6 EL*

selbst gemacht!

Salat lebt von der Salatsauce! Jugendliche verraten dir ihre Lieblingsrezepte. Probier doch einige Rezepte aus und finde deine ganz persönliche Spezialsauce!



Nüsslisalat-Spezial

- 1 Zwiebel
- 2 EL Öl
- Etwas Salz
- Wenig Zucker
- 1 EL Kräuteressig
- 2 TL Dill
- 1 dl Halbrahm



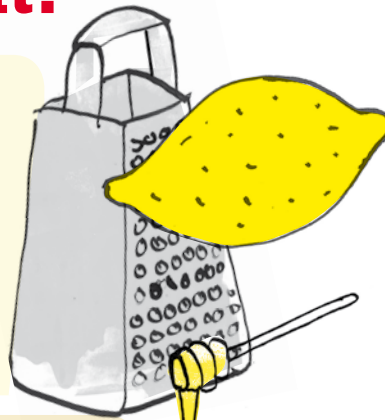
Insalate di stile italiano

- 2 EL Tomatenpüree
- 2 dl Balsamicoessig
- 3 dl Olivenöl
- 1 dl Wasser
- 2 EL getrocknete Kräuter
- ¼ TL Cayennepfeffer
- 1 TL Salz
- Wenig Pfeffer

* EL = Esslöffel
TL = Teelöffel

Zitronensauce

- Abgeriebene Schale und Saft von ½ Biozitrone
- 4 EL Öl
- 1 TL flüssiger Honig
- Fein gehackte kleine Zwiebel
- ½ EL Thymianblättchen
- Salz und Pfeffer nach Bedarf



Senf-Honig-Salatsauce

- 1 EL Honig
- 1 EL Senf nach Wahl
- 6 EL Öl
- 4 EL Balsamicoessig
- ½ TL Salz
- 2 Prisen Pfeffer
- Etwas Petersilie
- 1 Zwiebel, fein gehackt



Salade à la française

- 2 EL grobkörniger Senf
- 2 dl Weissweinessig
- 1 TL Zitronensaft
- 3 dl Öl
- 1 dl Rahm
- 1 Ei, gekocht, geschält, gehackt
- 2 EL getrocknete Kräuter
- 1 TL Salz
- Wenig Pfeffer

> alles zusammen pürieren



Leichtes Quarkdressing

- 1 dl Weissweinessig
- 1 dl Bouillon, kalt
- ½ dl Öl
- 250 g Magerquark
- 2 EL Senf
- 1 TL Zucker
- ½ EL getrockneter Dill
- Salz, Pfeffer

Öl-Tipp

Du kannst den Salatsaucen auch durch die Verwendung unterschiedlicher Öle deine eigene Note verleihen. Folgende Öle können wir dir empfehlen:

- Olivenöl
- Rapsöl
- Baumnussöl
- Kürbiskernöl

Sonnenblumenöl solltest du eher zurückhaltend verwenden.



Etwas scharf

- 4 EL Öl
- 4 EL Balsamicoessig (sonst Balsamicoessig)
- 2 TL Dijon Senfcreme

> alles zu einer cremigen Sauce verrühren

- Frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, etc ... alles, was man gerade im Garten/ Kühlschrank hat)
- 1 Prise Zucker



Cesar Dressing

- 4 Scheiben Brot
- 2 Eier
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 6 EL Öl
- Saft von 1 Zitrone oder Limette
- 2 TL scharfer Senf
- 40 g geriebener Parmesan
- 1 TL Kapern
- Salz, Pfeffer



1. Rinde vom Brot abschneiden und Brot in kleine Würfel schneiden
2. Olivenöl in Pfanne erhitzen, Knoblauch andünsten und Brotwürfel leicht anbraten
3. Eier genau 1 min lang in kochendem Wasser kochen. Eier aufschlagen und in eine grosse Schüssel geben
4. Zitrone/Limette auspressen und zu den Eiern geben
5. Parmesan, Öl und Senf dazugeben und alles zu einer cremigen Masse pürieren
6. Mit Pfeffer abschmecken
7. Sauce mit dem Salat mischen und Brotwürfel darüber verteilen

Klassische Salatsauce

- ½ EL Mayonnaise mit Senf
- ¼ TL Curry
- Wenig Salz
- 4 EL Öl
- 2 EL Balsamicoessig



Tipp

Bereite deine Lieblingsalatsauce in grösserer Menge zu und fülle sie in eine Flasche ab. So kannst du sie über mehrere Tage im Kühlschrank lagern und hast sie jederzeit griffbereit.

3-Gang-Menü

Für 4 Personen

Vorspeise Auberginen- Bruschetta

Zutaten

- 2 Auberginen
- 2 EL Olivenöl
- 4 Zweige Thymian
- Salz, Pfeffer
- ½ Zitrone
- 3 Stiele Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Brot (ca. 250 g)

Zubereitung

1. Auberginen waschen, trockenreiben und längs halbieren
2. Das Fruchtfleisch mit einem Messer mehrmals einritzen und die Auberginenhälften auf dem mit Backpapier belegten Blech verteilen
3. Auberginen mit dem Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen
4. Thymian abspülen und über die Auberginen verteilen
5. Im Backofen bei 200°C ca. 40 Minuten garen lassen
6. Auberginen aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und den Thymian entfernen
7. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus den Auberginenschalen kratzen, fein hacken und in eine Schüssel geben
8. Eine halbe Zitrone auspressen und den Saft in die Schüssel geben
9. Basilikumblätter fein hacken, dazugeben und das Mus mit Salz und Pfeffer abschmecken
10. Die Knoblauchzehe halbieren, das Brot in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit dem Knoblauch einreiben
11. Eine Bratpfanne erhitzen und die Brotscheiben darin von beiden Seiten knusprig braun anrösten
12. Auberginenmus auf den Brotscheiben verteilen, mit einigen Basilikumblättchen garnieren und die Auberginen-Bruschetta servieren



Hauptspeise Maispizza in Herzform

Zutaten

- 250 g Polenta
- 1 Dose gehackte Tomaten (oder selber frische Tomaten schälen und hacken)
- 1 Block Mozzarella
- 6–10 Scheiben Schinken
- ½ Zucchini
- 6 Champignons
- ½ Peperoni
- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe

Zubereitung

1. Polenta wie auf der Packung beschrieben zubereiten
2. Mozzarella und Schinken in Würfel schneiden
3. Zwiebel, Knoblauch, Peperoni, Zucchini und Champignons waschen, rüsten und in kleine Stücke schneiden
4. Zubereitete Polenta ca. 1–2 cm dick in der Form eines Herzens auf dem mit Backpapier belegten Blech verteilen
5. Gehackte Tomaten vorsichtig mit Löffel auf der gesamten Polenta verteilen
6. Gemüse, Schinken und Mozzarella auf der Pizza verteilen
7. Mit Salz, Oregano und frisch gemahlenem Pfeffer würzen
8. Maispizza während 20 bis 25 min bei 230°C° backen, bis der Mozzarella schön verlaufen ist

Dessert Exotischer Fruchtsalat in einer halben Melone

Zutaten

- 2 Äpfel
- 1 Mango
- 1 Granatapfel
- 2 Bananen
- 2 Orangen
- ½ Ananas
- 2 Kiwis
- 2 Melonen
- Zitronensaft
- Minzeblätter

Zubereitung

1. Orangen, Mango, Bananen und Kiwis schälen, in kleine Stücke schneiden und in eine grosse Schüssel geben
2. Äpfel waschen, schneiden und zugeben
3. Ananas rüsten, in kleine Stücke schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben
4. Granatapfel mit viel Druck auf einem Tisch mehrmals rollen, sodass sich die einzelnen Fruchtstücke lösen. Anschliessend aufschneiden und die Granatapfelstücke zu den anderen Früchten geben
5. Melonen halbieren und mit einem Löffel aushöhlen
6. Melonenfleisch klein schneiden und in die Schüssel geben
7. Das Ganze gut mischen, mit wenig Zitronensaft beträufeln (so verfärben sich die Früchte nicht braun) und mit den Minzeblättern garnieren



Partysnacks

für 4 Pers.



Poulet-Gemüse-Spiesse

Zutaten

- 200 g Pouletbrust
- ½ Peperoni (rot)
- ½ Peperoni (gelb)
- ½ Zucchini
- 8 Champignons
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer



Zubereitung

1. Poulet in gleich grosse Würfel schneiden
2. Gemüse waschen
3. Stielansätze, Kerne und weisse Innenhäute der Peperoni entfernen und Peperoni in gleich grosse Würfel schneiden
4. Zucchini und Champignons in etwas dickere Scheiben schneiden
5. Abwechselnd ein Stück Poulet, Peperoni, Zucchini und Champignon auf die Spiesse stecken

6. Spiesse auf einen Teller legen, mit Olivenöl bepinseln und mit Salz und Pfeffer würzen
7. Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen
8. Spiesse in die Pfanne legen und ca. 3–5 min pro Seite braten



Zahnstocher-Spiesse

Tomaten-Mozzarella-Spiesse

Abwechselnd eine halbe Cherrytomate und ein kleines Stück Mozzarella auf einen Zahnstocher stecken. Mit Balsamicoessig und Basilikumblättern schön anrichten.

Käse-Trauben-Spiesschen

Abwechselnd ein Stück Käse (ideal ist Halbhartkäse) und eine Traube auf einen Zahnstocher stecken. Zusätzlich können auch Dörrfruchtstückchen dazwischengesteckt werden.

Käsepralinen

Frischkäse mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern würzen und einige gehackte Nüsse darunter mischen. Nun kannst du etwas Pumpernickelbrot mit der Hand ganz fein zerkrümeln. Mit zwei nassen Kaffeelöffeln Käsekugeln aus der Frischkäsemasse stechen und rund formen. Anschliessend die Kugeln in den Pumpernickelkrümeln rollen und jeweils einen Zahnstocher in jede Kugel stecken.

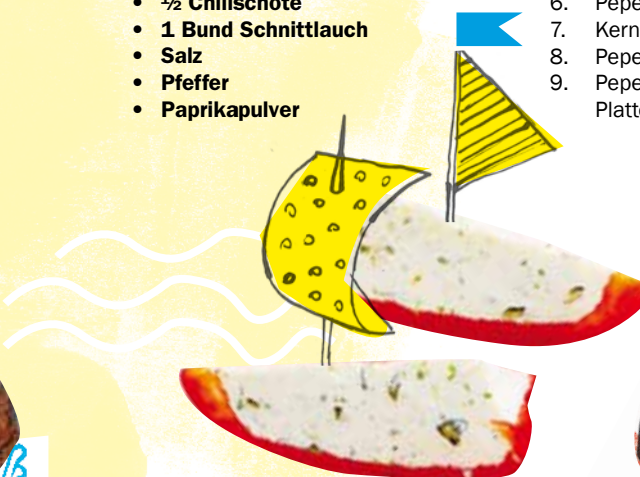
Peperonischiffchen mit Frischkäse

Zutaten

- 2 Peperoni
- 1 Packung Frischkäse mit Kräutern
- 1 Packung Fetakäse
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Chilischote
- 1 Bund Schnittlauch
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver

Zubereitung

1. Fetakäse so klein wie möglich schneiden und mit Frischkäse vermischen
2. Zwiebel ganz fein hacken und zugeben
3. Mischung mit Pfeffer, Salz und Paprikapulver würzen
4. Chilischote waschen, Kerne entfernen, fein schneiden und zugeben
5. Schnittlauch und Knoblauch möglichst fein schneiden und zugeben
6. Peperoni waschen und vierteln
7. Kerne und weisse Ränder heraus schneiden
8. Peperonistücke mit Frischkäsemasse füllen
9. Peperonischiffchen schön auf einer Platte anrichten



Trockenfleisch-Stängelchen

Zutaten

- 300–400 g Gemüse, z.B. Rüebli, Gurke, Kohlrabi, Rettich, Fenchel
- 250 g Käse, z.B. Bergkäse, Emmentaler
- 100 g Trockenfleisch, z.B. Mostbröckli, Rohschinken
- Senf

Zubereitung

1. Gemüse rüsten und in gleich lange Stängelchen schneiden
2. Käse in gleich lange Stängelchen schneiden
3. Gemüse und Käse mit wenig Senf bestreichen
4. Jeweils 2 Gemüsestängelchen und 1 Käsestängelchen bündeln und mit je einer Tranche Trockenfleisch umwickeln
5. Trockenfleisch-Stängelchen schön anrichten und bis zum Verzehr kühlstellen

Getränke

- selbst gemixt!

Lassi

Grundrezept

- 2 Teile Sprudelwasser
- 1 Teil Naturejoghurt
- Frisch gepresster Zitronensaft nach Belieben

1. Wasser und Joghurt mixen, bis ein schaumiges Getränk entsteht
2. Etwas Zitronensaft zugeben

Variationen

Holunderblüten-Lassi

Gib zur Grundmischung ein bis zwei Esslöffel Holunderblütensirup. Dazu das Fruchtfleisch einer halben Zitrone und eine Prise Salz. Mixe anschließend alles, bis es schäumt.

Gurken-Minze-Lassi

Zusätzlich zum Grundrezept brauchst du:

- 50 g Gurke
- Einige Blätter frische Minze

1. Gurke schälen und in grobe Stücke schneiden
2. Gurke mit Joghurt und einem Minzeblatt pürieren
3. Sprudelwasser unterrühren und nach Geschmack etwas salzen
4. Minzeblätter, grob gehackt, daruntermischen oder zur Dekoration verwenden

Tipp
Anstatt Minze schmeckt auch Zitronenmelisse super!

Erfrischender Fruchtdrink

Zutaten für 2 Portionen

- 2 Orangen, ausgepresst
- 1 Zitrone, ausgepresst
- 2 TL Zucker
- 120 ml Wasser
- 2 TL Sirup (Himbeer- oder Erdbeersirup)
- 100 ml Ginger Ale

Smoothie

Grundrezept

Fruchsmoothie

- Früchte – alles ist möglich
- Ahornsirup oder Honig
- Limetten oder Zitronen

Gemüsesmoothie

- Gemüse – Gemüsesorten, die man auch roh essen kann
- Kräuter und Gewürze zum Würzen

Tipp

Folgendes Gemüse eignet sich besonders gut für einen Smoothie:

- Avocado
- Peperoni
- Karotten
- Spinat
- Stängelsellerie
- Nüsslisalat
- Gurken
- Zucchini
- Brokkoli

Einen besonderen Geschmack verleiht du deinem Smoothie z.B. mit Ingwer, Minze, Petersilie oder Zitrone.

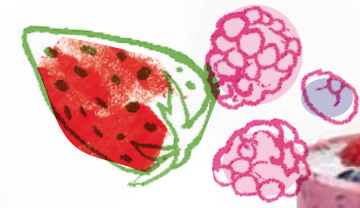
Zubereitung

1. Früchte/Gemüse waschen, schälen, zerkleinern und in den Mixerbehälter geben
2. Saft, Joghurt oder Eis (Wasser) dazugeben
3. Mixen, bis die Masse cremig ist
4. Smoothie in ein Glas giessen und dekorieren

Tropical Dream

Zutaten für 1 Portion

- 4 cl Orangensaft
- 4 cl Ananassaft
- 2 cl Maracujasirup
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Eis (Crushed Ice)





1. Auflage 2014

Herausgeber und Redaktion
Gesundheitsdepartement
Basel-Stadt, Abteilung Prävention

Gestaltung
VischerVettiger, Basel

Illustration
Sarah Weishaupt

Druck
Gremper AG, Basel

Abteilung Prävention

St. Alban-Vorstadt 19
4052 Basel
Tel. 061 267 45 20
abteilung.praevention@bs.ch

Besuche uns auch auf:

MIXyourLIFE.CH

www.gesundheit.bs.ch



www.facebook.com/mixyourlife
www.facebook.com/Gesundheit_Basel



Gesundheitsförderung
Schweiz