

BARMER

**Gesund und Lecker
im Home-Office**



Die Verpflegung am Arbeitsplatz stellt eine Herausforderung dar, wenn es um ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung geht. Das gilt im Besonderen für die Situation im Home-Office, auch wenn die Einkaufsplanung und die Vorratshaltung hier einfacher ist, als auch noch für die Küche am Arbeitsplatz mitzudenken. Damit Ihr eigener Wochenspeiseplan praktikabel und trotzdem variationsreich bleibt, möchten wir Ihnen Rezepte und Tipps zur Verfügung stellen. Eine gute Wochenplanung kann Ihnen dabei helfen, die Zeit, die für die Mittagspause zur Verfügung steht, gut zu nutzen.

Ihnen hier Hilfe anzubieten, ist uns als BARMER ein großes Anliegen. Deshalb möchten wir Ihnen gemeinsam mit unserem Kooperationspartner DR. AMBROSIOUS®-Ernährungsberatung leckere und gesunde Rezepte für Ihr Home-Office anbieten.

Gemüse und Obst werden bei DR. AMBROSIOUS mit gelben Bausteinen 🍌 gekennzeichnet. Diese sollten in jeder Mahlzeit einen großen Anteil einnehmen. Hellblaue Bausteine 🐟 stehen für eiweißhaltige Lebensmittel, wie Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte oder Hülsenfrüchte. Diese Lebensmittel sättigen ohne müde zu machen. Ein Viertel auf dem Teller ist für die „hellblauen“ Lebensmittel reserviert. Fett wird durch rosa 💧 und Kohlenhydrate durch die dunkelblauen Bausteine 🌾 gekennzeichnet. Fetthaltige Lebensmittel variieren und Kohlenhydrate vollkörnig auswählen, ist der Schlüssel zur gesunden leckeren Homeoffice-Küche. Der graue Baustein 🍵 ist für alle wichtig. Regelmäßig Wasser oder Tee trinken reduziert Naschhunger und erhält die Konzentration.

Was geht schnell, was hilft im „Zu-Hause-Büroalltag“ konzentriert zu bleiben und was macht auch Kindern Spaß, – Dafür möchten wir Ihnen mit dieser digitalen Broschüre spannende, schmackhafte Ideen für die ganze Familie vorstellen. Daher sind die Rezepte für 4 Personen berechnet.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Nach-Kochen.
Ihre BARMER



VORWORT _____ 2

01 - BLEIBEN SIE GESUND: REZEPTE, AUF DIE SICH DAS IMMUNSYSTEM FREUT 5

Frühstück: Haferflockenbowl mit Heidelbeeren	6
Frühstück: Avocado mit Tomaten auf Vollkornbrot mit Ei	7
Mittag: Fisch mit Zitrone, Kräutern und Gemüse	8
Mittag: Quinoasalat Greek Style	9
Mittag: Reispfanne Hawaiianische Art	10
Abendessen: Brokkoli-Apfel Salat mit gehackten Mandeln	11
Abendessen: Avocado-Schinkensalat mit Vollkornbrot	12
Abendessen: Rindfleischintopf mit Chili	13
Zwischenmahlzeit: Ingwer-Honig-Cookies	14
Zwischenmahlzeit: Möhren-Kokoskuchen	15

02 - BLEIBEN SIE GUT GELAUNT: LECKER FÜR BAUCH UND HIRN 16

Frühstück: Müsli-Joghurt-Pfirsich-Parfait	17
Mittag: Fränkischer Kartoffelgurkensalat	18
Mittag: Gnocchi-Scampi-Gemüsepfanne	19
Mittag: Rinderfiletstreifen mit Champignons auf Pasta	20
Mittag: Süßkartoffelpfanne mit schwarzen Bohnen und Erdnüssen	21
Abendessen: Griechische Penne	22
Abendessen: Mediterraner Hackfleischauflauf	23
Zwischenmahlzeit: Beerenjoghurt mit Mandeln	24
Zwischenmahlzeit: Chili-Schoko-Kekse	25
Zwischenmahlzeit: Energyballs	26



03 - BLEIBEN SIE IN TIME: RUCK-ZUCK-REZEPTE, DIE SCHNELL UND MIT KINDERN FUNKTIONIEREN	27
Frühstück: Knäckebrot mit Kressequark	28
Frühstück: Norwegermüsli	29
Frühstück: Rührei auf Roggenbrot	30
Mittag: Mallorquinischer Sommersalat	31
Mittag: Pasta à la Siciliana	32
Mittag: Thunfischwrap	33
Abendessen: Ofenlachs mit Senf-Dill-Topping	34
Zwischenmahlzeit: Bananenjoghurt mit Erdnussbutter	35
Zwischenmahlzeit: Käse-Obst-Spieße	36
Zwischenmahlzeit: Tomatenbrot mit Ziegenkäse	37
04 - IHR WOCHENPLAN FÜR DIE HOME-OFFICE WOCHE	38
05 - DIE EINKAUFLISTE	39-40
06 - WEITERE TIPPS UND INFORMATIONEN	41
IMPRESSUM	42



VORBEUGUNG DURCH ERNÄHRUNG*:

- antimikrobiell
- antioxidativ
- für gut durchblutete & gut durchfeuchtete Schleimhäute

Gemüse und Obst enthalten sekundäre Inhaltsstoffe, die den Pflanzen z.B. als Schutz und Abwehr vor Fressfeinden dienen. Bei uns wirken sie auf unser Immunsystem. Es sind Stoffe, wie scharfe Senföle, die zum Beispiel in Radieschen, Kresse, aber auch in Zwiebeln und Knoblauch zu finden sind. Die flüchtigen Schwefelverbindungen werden bei Zellschädigung, also beim Schneiden freigesetzt, lassen unsere Augen tränen und die Nase fließen. So werden Bakterien und Viren einfach weggespült. Das fettlösliche Capsaicin aus Chili und Paprika löst eine Art Schmerzreiz aus, sodass auch hier unsere Nase läuft. Aber auch aus Milch- und Vollkornprodukten erhalten wir wertvolle Booster für unser Immunsystem. Zitrusfrüchte enthalten zwar besonders viel Vitamin C, aber wir profitieren für ein starkes Immunsystem auch von anderen Gemüse- und Obstsorten. Denn das Geheimnis liegt in der Vielfalt. Je bunter und abwechslungsreicher wir essen, umso größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass wir von allen Nährstoffen, die wir brauchen, auch genügend bekommen.

VIEL SPASS MIT DEN IMMUNSTÄRKENDEN REZEPTEIN.

* Quelle: Watzl B. Fundort Pflanzenzelle. Einführung in Vorkommen, Eigenschaften und Wirkungsweise sekundärer Pflanzenstoffe. Akt Ern Med 36 (Suppl. 1): S2-S5, 2011 Watzl B. Einfluss sekundärer Pflanzenstoffe auf die Gesundheit. In: DGE (Hrsg). 12. Ernährungsbericht. S. 355-374, Bonn 2012
<https://www.5amtag.ch/wissen/sekundaere-pflanzenstoffe/sulfide/>

HAFERFLOCKENBOWL MIT HEIDELBEEREN



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

125 g	Haferflocken
400 ml	Milch
2 EL	Honig
250 g	Heidelbeeren
1/2	Bio-Zitrone

ZUBEREITUNG

- Haferflocken mit der Milch vorsichtig aufkochen, anschließend von der Herdplatte nehmen und ca. 10 Minuten quellen lassen.
- Die Zitrone heiß abwaschen und die Schale abreiben.
- Früchte waschen. Heidelbeeren und Zitronenabrieb unter den Haferbrei rühren.
- Zum Schluss den Honig drüber träufeln.



Zubereitung: 10 Min. inkl. Garzeit



NÄHRSTOFF-TIPP

Obst: Heidelbeeren sind ein einheimisches Superfood. Ihre Farb- und Gerbstoffe wirken antibakteriell und schützen vor Alterung.

AVOCADO MIT TOMATEN AUF VOLLKORNBROT MIT EI



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1 Avocado
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 TL weißer Essig
- 4 Eier
- 4 Scheiben Vollkornbrot
- 100 g fettarmer Frischkäse
- 2 Tomaten

Zitronensaft, frisch gepresst
Meersalz
Pfeffer
Rucola

ZUBEREITUNG

- Für den Avocadodip Avocado schälen, entkernen und mit einer Gabel zerdrücken oder pürieren.
- Mit klein gewürfelter Zwiebel, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Essig vermengen.
- Eier kochen.
- Brot mit Frischkäse bestreichen, Dip darauf geben.
- Tomaten würfeln und mit den geschälten Eiern belegen.
- Zum Schluss mit etwas Rucola garnieren.



Zubereitung: 10 Min. inkl. Garzeit



NÄHRSTOFF-TIPP

Gemüse: Bitterstoffe stärken das Immunsystem: Avocadokern schälen, reiben, evtl. rösten, für Smoothie oder Salat verwenden. Je nach Vorlieben kann das Brot auch mit 1 Ei pro Person ergänzt werden.

FISCH MIT ZITRONE, KRÄUTERN UND GEMÜSE



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

3 TL	Olivenöl
600 g	Weißfischfilet
120 g	Naturreis
20 g	Walnüsse
400 g	Brokkoli oder Blumenkohl
400 g	Brechbohnen
200 g	Erbsen

Zitrone, frisch gepresst
Meersalz
Pfeffer
frischer Thymian
frisches Basilikum

ZUBEREITUNG

- Backofen vorheizen auf 200°C.
- Zitronensaft, Olivenöl, gehackte Kräuter, Salz, Pfeffer vermengen.
- Fisch damit beträufeln und im Ofen 15-20 Minuten garen.
- Naturreis kochen.
- Walnüsse hacken und kurz in der Pfanne bräunen, beiseite stellen.
- Gemüse mundgerecht schneiden und kurz mit wenig Öl anbraten.
- Reis und Walnüsse untermengen.
- Fisch aus dem Ofen nehmen.
- Alles zusammen servieren.



Zubereitung: 5 Min. plus
Garzeit 20 min.



NÄHRSTOFF-TIPP

Gemüse: Thymian wirkt u.a. krampflösend, entzündungshemmend und antimikrobiell. Er wird häufig in Hustensäften verwendet.



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

120 g	Quinoa
500 ml	Gemüsebrühe
10	Kirschtomaten
1	Salatgurke
1	rote Zwiebel
40 g	Oliven
200 g	Kidneybohnen
200 g	Babyspinat
120 g	Feta
1 TL	Senf

Olivenöl
Balsamico weiß
Salz, Pfeffer
Chiliflocken

ZUBEREITUNG

- Quinoa nach Anleitung mit Brühe garen. Gemüse würfeln und vermengen.
- Dressing zubereiten und über das Gemüse geben.
- Quinoa ebenfalls dazugeben und mit dem Dressing unter das Gemüse heben.
- Zum Schluss Feta bröseln und auf dem Salat verteilen.



Zubereitung: 20 Min. inkl. Garzeit



NÄHRSTOFF-TIPP

Gemüse oder Haushaltstip: Gemüsereste mit etwas Salz und Pfeffer und ggfs. Fleischknochen zu Brühe einkochen, in kleinen Portionen einfrieren.

REISPFANNE HAWAIIANISCHE ART



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

200 g	Vollkornreis
400 g	Lachsfilet
1	Mango
2	Schalotten
15	Cherrytomaten
4 EL	Sojasauce
2 EL	Sesamöl
2 EL	Reisessig
1-2 TL	Chiliflocken
1 ½ TL	Honig
1-2 EL	Olivenöl
2 EL	Erdnüsse (ungesalzen)

Salatgurke

ZUBEREITUNG

- Reis garen.
- Fisch in mundgerechte Stücke schneiden. Mango vom Stein schneiden. Mango und Gemüse mundgerecht schneiden.
- Sojasauce, Sesamöl, Essig, Chili und Honig zum Dressing vermengen und über den Gemüsesalat geben.
- Schalotten würfeln.
- Erdnüsse in einer Pfanne rösten, Öl hinzugeben und Schalotten mit anschwitzen, Fisch zugeben und 2-3 min. scharf anbraten.
- Reis anrichten, Salat und Fisch hinzufügen,
- mit Salz und Pfeffer würzen.



Zubereitung: 30 Min. nkl. Garzeit



NÄHRSTOFF-TIPP

Fett: Lachse sind besonders reich an Omega-3-Fettsäuren. Bevorzugen Sie Wildlachs!

BROKKOLI-APFEL SALAT MIT GEHACKTEN MANDELN



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

350 g	Brokkoli, roh
2	rote Paprika
2	Äpfel
200 g	Fetakäse
3 EL	Olivenöl
3 EL	Balsamico hell
2-3 TL	Honig
1 TL	Senf
2 EL	gehackte Mandeln

Dazu 1 Scheibe Vollkornbrot pro Person
Salz, Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

- Brokkoli waschen, in mundgerechte Röschen teilen.
- Paprika und Äpfel waschen und klein würfeln.
- Fetakäse darüber bröseln.
- Öl, Essig, Honig und Senf vermengen, zusammen mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben.
- Alles mit gehackten Mandeln bestreuen.



Zubereitung: 10 Min.



NÄHRSTOFF-TIPP

Gemüse: Brokkoli enthält immunstärkende sekundäre Pflanzenstoffe wie z.B. Flavonoide, Glucosinolate und Isothiocyante.

Fette: Alternativ zu den Mandeln eigenen sich Sonnenblumenkerne oder Pinienkerne.

AVOCADO-SCHINKENSALAT MIT VOLLKORNBROT



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

2	Avocado
250 g	magerer Schinken
2	Orange
2	Fenchel (In Scheiben)
2-3 Hände	Basilikumblätter
2	Limetten frisch gepresst
6 TL	Olivenöl
4 Scheiben	Vollkornbrot

Salz
Pfeffer
Chili

ZUBEREITUNG

- Orange schälen und vierteln.
- Schinken in Würfel schneiden und Basilikum hacken.
- Avocadoscheiben, Orangenviertel und Fenchelscheiben mischen.
- mit Limettensaft, Olivenöl, Chili, Salz, Pfeffer würzen.
- Schinken und Basilikum unterrühren.



Zubereitung: 10 Min.



NÄHRSTOFF-TIPP

Fette: Avocados enthalten einen hohen Anteil ungesättigter, herz- und immunstärkender Fettsäuren.



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

450 g	Rindfleisch aus der Hüfte
1 EL	Vollkornmehl
3 EL	Rapsöl
1	Zwiebel
1	mittelgroße Pastinake
1	Karotte
3	Selleriestangen gehackt
1	Knoblauchzehe gehackt
1-2	Chilischoten
1	Süßkartoffel
400 g	gehackte Tomaten
2	Lorbeerblätter
1	Zweig Thymian
1 EL	Dijon Senf
1 TL	Olivener Öl
200 g	Couscous

Meersalz, Pfeffer, frische Petersilie

ZUBEREITUNG

- Backofen auf 180°C (Umluft) vorheizen. Fleisch würfeln, mit Salz, Pfeffer und Vollkornmehl mehlieren.
- Zwiebel, Wurzelgemüse, Knoblauch, Chili und geschälte Süßkartoffel würfeln.
- Fleisch mit Rapsöl scharf anbraten, anschließend in eine Auflaufform geben.
- Wurzelgemüse in Öl kurz anschwitzen. Tomaten und Süßkartoffelwürfel dazugeben.
- Lorbeer, Thymian und Senf hinzufügen, mit ca. 100 ml Wasser auffüllen. Kurz aufkochen, dann zum Fleisch geben.
- Alles in einer Auflaufform mit Deckel ca. 30 Minuten im Ofen garen.
- Couscous zubereiten, mit Petersilie dekorieren.



Zubereitung: 15 Min. plus
Garzeit: 30 Min.



NÄHRSTOFF-TIPP

Gemüse: Geheimtipp gegen verstopfte Nasen: Scharfe Gewürze wie Chilis oder Rosenpaprika bringen die Nase zum Laufen und wirken abschwellend.

INGWER-HONIG-COOKIES



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN (45 STÜCK)

240 g	weiche Butter
2-3 TL	geriebener Ingwer, frisch
120 ml	Honig
1	Ei
1 Prise	Salz
480 g	Vollkornmehl
50 g	Schokotropfen, zartbitter
1/2 TL	Zimt
1/2 Pk.	Backpulver

ZUBEREITUNG

- Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen. Auf dem Backblech zu kleinen Plätzchen formen und für ca. 15-20 Minuten bei 180°C bei Ober-Unterhitze in den Backofen geben.



Zubereitung: 5 Min. plus
Backzeit: 20 Min.



NÄHRSTOFF-TIPP

Gemüse: Wussten Sie, dass die typischen Pflanzenstoffe im Ingwer, die Gingerole, in ihrer Zusammensetzung der Acetylsalicylsäure gleichen?

MÖHREN-KOKOSKUCHEN



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN (12 STÜCKE)

400 g Möhren
120 g Rapsöl
100 g Apfelmus
400 g Vollkornmehl
100 g Honig
50 g Kokosraspel
2 TL Zimt
1 Pk. Backpulver

Salz

ZUBEREITUNG

- Möhren schälen und raspeln. Öl und Apfelmus vermischen.
- Restliche Zutaten zugeben und mit dem Handrührer verquirlen.
- Teig in gefettete Backform füllen und im heißen Ofen bei 155°C Umluft 60 Minuten backen (Stäbchenprobe).
- Auskühlen lassen. Ggfs. mit Guss dekorieren.



Zubereitung: 20 Min. plus
Backzeit: 60 Min.



NÄHRSTOFF-TIPP

Dieses Rezept ist ein Booster für das Darm-Mikrobiom, weil sowohl Vollkorngetreide als auch das Pektin aus dem Apfel die Darmflora stärken und somit das Immunsystem unterstützen.

SCHON DER GRIECHISCHE ARZT UND PHILOSOPH HIPPOKRATES WAR SEINER ZEIT VORAUS, ALS ER BEHAUPTETE: „WAS WIR ESSEN BESTIMMT UNSER GEMÜT!“

Damit das Glückshormon Serotonin uns die gute Laune und den Wohlfühleffekt verschafft, muss es aus der Vorstufe Tryptophan (ein Eiweißbaustein) gebildet und zusammen mit hochwertigen Kohlenhydraten kombiniert werden. Tryptophanhaltige Lebensmittel sind z.B. Parmesan, Thunfisch, Hühnerfleisch, Cashewkerne. Wer dazu noch mit Genuss isst, aktiviert gleichzeitig das Belohnungssystem im Gehirn und stärkt sein Immunsystem. Die „Good-Mood-Food“-Formel lautet: Eiweiß + hochwertige Kohlenhydrate (+ Gewürze). Vollkornprodukte in den Rezepten helfen das Gehirn gleichmäßig mit Energie zu versorgen. So sind Laune und Leistungsfähigkeit einfach topp!

GENIESSEN SIE DIE GUTE-LAUNE REZEPTE!

MÜSLI-JOGHURT- PFIRSICH-PARFAIT



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

480 g	Naturjoghurt
120 g	Haferflocken
4	frische Pfirsiche
4 EL	gehackte Mandeln (oder Haselnusskerne)

ZUBEREITUNG

- Pfirsiche entkernen und würfeln.
- Mandeln nach Geschmack leicht anrösten.
- Haferflocken und Joghurt in ein Glas schichten, Pfirsichwürfel und Mandeln obendrauf geben. Fertig!



Zubereitung: 10 Min.



NÄHRSTOFF-TIPP

Kohlenhydrate: Die Kombination von Kohlenhydraten und Eiweiß bewirkt einen konstanten Blutzuckerspiegel und fördert so die gute Laune.

FRÄNKISCHER KARTOFFEL- GURKENSALAT



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1 kg** Kartoffeln, vorwiegend festkochend
- 1** Zwiebel, fein geschnitten
- 125 ml** heiße Gemüsebrühe
- 2 EL** Essig
- 3 EL** Olivenöl
- 1 Hand** Petersilie oder Schnittlauch
- 1** Salatgurke

Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Gekochte Kartoffeln handwarm pellen, dann in Scheiben schneiden.
- Gemüsebrühe im Topf aufwärmen, Essig in die Brühe geben.
- In folgender Reihenfolge agieren: Salz auf die Kartoffeln geben, dann die Zwiebeln, Pfeffer und Kräuter. Mit warmer Gemüsebrühe übergießen und zum Schluss Öl dazugeben und vermengen.
- Ruhen lassen, idealerweise für 1 Std.
- Gurke waschen, mit Gemüsehobel in feine Scheiben hobeln und zu dem Kartoffelsalat geben, vorsichtig vermengen.



Zubereitung: 25 Min. plus
Kühlzeit: 60 Min.



NÄHRSTOFF-TIPP

Die heiße Brühe entschärft die Zwiebel. Damit die Kartoffeln die Flüssigkeit aufnehmen können, das Öl erst zum Schluss zufügen. Es verteilt sich gleichmäßig.

GNOCCHI-SCAMPI- GEMÜSEPFANNE



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

240 g	Gnocchi
1	kleine Zwiebel
30 g	Petersilienwurzel
1/2	Bio-Zitrone
300 g	Scampi
200 g	Zucchini
150 g	Kirschtomaten
100 g	Rucola
30 g	Pinienkerne

Olivenöl

ZUBEREITUNG

- Gnocchi in Salzwasser garen.
- Zwiebel und restliches Gemüse würfeln.
- Zwiebel und Petersilienwurzel in Öl kurz anschwitzen, Scampi zugeben, scharf anbraten, mit Zitronensaft ablöschen.
- Zitronenabrieb zugeben, Zucchiniwürfel und Tomaten zufügen, auf mittlerer Hitze dünsten.
- Pinienkerne anrösten.
- Gnocchi zugeben und vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Rucola und Pinienkernen servieren.



Zubereitung: 10 Min. plus
Garzeit: 10 Min.



NÄHRSTOFF-TIPP

Fett: Achtung! Pinienkerne nur leicht bräunen lassen und zum Abkühlen sofort auf einen Teller geben! Sie verbrennen schnell.

RINDERFILETSTREIFEN MIT CHAMPIGNONS AUF PASTA



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

500 g	Vollkornpasta
1	Zwiebel
3 TL	Rapsöl
300 g	braune o. weiße Champignons
250 ml	Rinderfond
100 ml	Weißwein
2 EL	Speisestärke
2 EL	frisches Basilikum
2 EL	frische Petersilie
375 g	Rinderfilet
150 g	Rucola
50 g	Parmesan

Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Pasta in Salzwasser bissfest garen.
- Zwiebelwürfel in 1 TL Öl andünsten.
- Pilze waschen, in Scheiben schneiden und zu den Zwiebeln geben. Mit Fond und Weißwein ablöschen.
- Mit in Wasser aufgelöster Speisestärke andicken.
- Basilikum und Petersilie dazugeben.
- Pasta unter die Soße heben.
- Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Filet darin anbraten und in Streifen schneiden.
- Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Rucola und Parmesan garnieren.



Zubereitung: 15 Min. plus
Garzeit: 25 Min.



NÄHRSTOFF-TIPP

Eiweiß: Parmesan enthält reichlich Tryptophan. Daraus bildet der Körper das Glückshormon Serotonin.

SÜSSKARTOFFELPFANNE MIT SCHWARZEN BOHNEN UND ERDNÜSSEN



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 2 Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Kreuzkümmel
- 3 TL Chilipulver
- 2 Süßkartoffeln
- 400 g gehackte Tomaten
- 600 g Bohnen
(schwarzen Kidneybohnen
oder weiße Bohnen)
- 40 g Parmesan
- 3 Hände Spinatblätter
- 30 g Erdnüsse

Koriander, frisch
Olivenöl
Meersalz

ZUBEREITUNG

- Zwiebel, Knoblauch und Paprika würfeln, in Öl kurz glasig dünsten.
- Gewürfelte Süßkartoffel, Bohnen und gehackte Tomaten, Koriander, Kreuzkümmel und Chilipulver hinzufügen und vermengen.
- Kurz aufkochen, ggf. etwas Wasser hinzufügen. Topf abdecken und für 15-20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen bis die Süßkartoffel gar ist.
- Erdnüsse kurz anrösten.
- Alles portionieren und mit Erdnüssen, Parmesan und frischem Spinat servieren.



Zubereitung: 15 Min. plus
Garzeit: 20 Min.



NÄHRSTOFF-TIPP

Eiweiß: Erdnüsse enthalten wichtige Eiweißbausteine für die Dopaminbildung. Dopamin ist wichtig für unser Belohnungszentrum im Gehirn.

GRIECHISCHE PASTA



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Vollkornpasta
- 1 TL Olivenöl
- 2 EL Pinienkerne
- 2 Knoblauchzehen
- 275 g Spinat
- 400 g stückige Tomaten
- 100 g Schafskäse
- 1 kl. Glas grüne oder schwarze Oliven

Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Pasta nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen.
- Pinienkerne und Knoblauch in einer Pfanne anrösten. Spinat und Tomaten dazugeben, würzen und einköcheln lassen.
- Feta und Oliven kleinschneiden.
- Spinat-Mischung unter die Pasta mischen und mit Feta und Olivenstückchen bestreut servieren.



Zubereitung: 25 Min. inkl. Garzeit



NÄHRSTOFF-TIPP

Fett: Kaufen Sie Pinienkerne möglichst frisch. Die guten, für die Nerven wichtigen Fettsäuren, werden schnell ranzig.

MEDITERRANER HACKFLEISCHAUFLAUF



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

25 g	Pinienkerne
350 g	Tatar, roh
2-3	TL Rapsöl
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
25 g	Rosinen
1 Prise	Zimt
150 ml	Gemüsebrühe
1	kl. Aubergine
1	Zucchini
1 EL	Speisestärke
2 EL	Wasser
2	Tomaten
100 g	Naturjoghurt
125 g	Friskäse
1	Ei

Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Ofen auf 170°C vorheizen.
- Pinienkerne in einer Pfanne bräunen.
- Tatar in Öl scharf anbraten. Zwiebeln, Knoblauch fein hacken, mitdünsten.
- Rosinen, Zimt und Brühe einrühren, 10 Minuten köcheln.
- Aubergine, Zucchini, Tomaten in Scheiben schneiden, in Öl anbraten.
- Stärke in Wasser anrühren, zum Tartar geben, unter Rühren aufkochen bis die Masse eindickt.
- Pinienkerne zufügen, die Hälfte der Masse in eine Auflaufform geben.
- Mit Auberginen bedecken, das restliche Tatar zugeben. Tomaten und Zucchini darüber verteilen.
- Joghurt, Käse und Ei verquirlen, würzen, gleichmäßig über dem Auflauf verteilen.
- 40–45 Minuten goldbraun backen.



NÄHRSTOFF-TIPP

Gemüse: Wussten Sie, dass Zimt und andere „Weihnachtsgewürze“ zu den stimmungsaufhellenden Gewürzen gehören?



Zubereitung: 30 Min. plus
Garzeit: 45 Min.

Den Auflauf können Sie gut vorbereiten und dann während der Arbeit in den Ofen schieben.

BEERENJOGHURT MIT MANDELN UND ERDNÜSSEN



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

600 g Naturjoghurt
480 g (TK-)Beeren
50 g Mandeln

ZUBEREITUNG

- Joghurt und Beeren mixen. Mandeln hacken und über den Joghurt geben.



Zubereitung: 5 Min..



NÄHRSTOFF-TIPP

Fett: Mandeln sind reich an Vitamin B1 und B2, wichtige Vitamine für Nerven und Energiestoffwechsel.



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

30 g	Butter
120 g	Honig
2	Eier
60 g	Mandelmehl
40 g	Dinkelvollkornmehl
1 TL	Backpulver
30 g	Kakaopulver
1 TL	Chiliflocken
1 TL	Zimt
100 g	Zartbitterschokolade

ZUBEREITUNG

- Backofen auf 170 °C vorheizen (Heißluft).
- Weiche Butter und Honig vermengen, Eier hinzufügen und zu einer glatten Masse verrühren.
- Mehlsorten, Backpulver, Kakao, Chiliflocken und Zimt miteinander mischen und unter den Teig rühren.
- Gehackte Schokolade unter den Teig mengen. Mit zwei Teelöffeln kleine Häufchen auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen.
- Kekse im Ofen ca. 10-15 Minuten backen.



Zubereitung: 15 Min. plus
Backzeit: 15 Min.



NÄHRSTOFF-TIPP

Kohlenhydrate: Chili - Schokolade regt die Geschmacksnerven und damit die Sinne an.



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN (16 BALLS)

120 g	Datteln (getrocknet)
50 g	Walnüsse
2 TL	dunkles Kakaopulver
2 TL	Mandelmus
15 g	Mandeln

Für Ummantelung variable Gestaltung:

Chiasamen
Kokosraspeln
Blütenmischungen
Kurkumapulver

ZUBEREITUNG

- Datteln 20 Minuten in warmem Wasser einweichen, dann Wasser abgießen.
- Datteln, gemahlene Walnüsse, Kakaopulver, Mandelmus und Mandeln in eine Küchenmaschine geben und mixen bis eine leicht krümelige, klebrige Masse entsteht.
- 1 EL der Masse zu einem Ball formen und nach Belieben ummanteln.



Zubereitung: 20 Min. plus
Einweichzeit: 20 Min.

Kühl gelagert halten die Balls etwa
1,5 Wochen, also prima zum Vorbereiten.



NÄHRSTOFF-TIPP

Obst: Datteln, Mandeln, Chia, Kurkuma.
Mit diesem Rezept haben Sie einen Energiebooster für das Immunsystem und für frische Energie fürs Gehirn.

Schnelle Küche kann richtig gesund sein. Wenn Sie die Lebensmittel der Mahlzeiten richtig kombinieren, sind Sie gut gesättigt, leistungsfähig und mit allen notwendigen Nährstoffen versorgt. Denken Sie daher an die 5 Bausteine und Sie haben mit nur 5 Zutaten ein schnelles Gericht:



Kohlenhydrate für Energie und gute Laune,



Eiweiß als Sattmacher,



Gemüse und Obst, die „Schön-von-Innen-Lebensmittel“, so bunt wie möglich,



Fette, die „Herzstärker“,



und vergessen Sie nicht die **Getränke** als Zellerfrischer!

SCHNELL – LECKER - GESUND

KNÄCKEBROT MIT KRESSEQUARK



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

8 Scheiben Knäckebrot
400 g Quark

Leinöl nach Belieben
Kresse

ZUBEREITUNG

- Quark mit dem Öl vermengen.
- Kresse vorsichtig unter den Quark heben, mit Salz und Pfeffer würzen und dann auf dem Brot verteilen.



Zubereitung: 5 Min.



NÄHRSTOFF-TIPP

Fett: Kaufen Sie Leinöl nur in kleinen, dunklen Flaschen! Es wird schnell ranzig.

NORWEGERMÜSLI



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

4	mittelgroße Karotten
120 g	Haferflocken
300 g	Joghurt
2 EL	Rosinen
1-2	Orangen gepresst oder
2	Äpfel

Nach Belieben:

Nüsse, Sonnenblumenkerne
Zimt

ZUBEREITUNG

- Karotten putzen und raspeln.
- Orange auspressen oder Äpfel raspeln.
- Alle Zutaten mit dem Joghurt vermengen.



Zubereitung: 10 Min.



NÄHRSTOFF-TIPP

Fett: Nüsse und Samen liefern das benötigte Fett zur Aufnahme des Beta-Carotins aus den Karotten. Alternativ geben Sie Leinöl hinzu.



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 4** Tomaten
- 3 Hände** Babyspinatblätter
- 4** Eier
- 4 Scheiben** Roggenbrot

Olivener Öl
frische Kräuter zum Würzen

ZUBEREITUNG

- Tomaten würfeln, Spinat waschen und hacken.
- Eier aufschlagen und mit Salz und Pfeffer vermengen.
- Öl in Pfanne erhitzen
- Eimasse in die Pfanne geben, 2 Minuten anbraten, dann Gemüse unterrühren.
- Kräuter hacken.
- Rührei auf das Brot geben und mit Kräutern würzen.



Zubereitung: 5 Min. plus
Garzeit: 5 Min.



NÄHRSTOFF-TIPP

Fett: Das Olivenöl fördert die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine aus dem Gemüse (A, D, E, K) ins Blut.

MALLORQUINISCHER SOMMERSALAT



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

2 EL	Balsamico
3 EL	Olivenöl
1 Bund	glatte Petersilie
1 kg	Tomaten
2	grüne Paprikaschoten
250 g	Zwiebeln
10	Sardellenfilets

ZUBEREITUNG

- Essig, Öl, Salz, Pfeffer vermengen.
- Petersilie fein hacken und unter das Dressing geben.
- Tomaten, Paprika und Zwiebeln in feine Scheiben schneiden.
- Mit den Sardellen zur Vinaigrette geben.



Zubereitung: 15 Min.



NÄHRSTOFF-TIPP

Eiweiß: Erhöhen Sie den Eiweißanteil mit einer Quarkspeise zum Nachtisch oder einem Joghurtdessert.



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

400 g	Vollkornpasta
50 g	Parmesan
50 g	Pinienkerne
100 g	getrocknete Tomaten in Öl
50 ml	Olivenöl
50 ml	Wasser
50 g	Ricotta

ZUBEREITUNG

- Pasta in Salzwasser kochen.
- Parmesan, Pinienkerne und abgetropfte Tomaten mit einem Rührstab mixen.
- Erst Öl, dann Wasser untermixen. Ricotta hinzufügen und cremig pürieren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Pasta vermengen.



Zubereitung: 10 Min. plus
Garzeit: Nudeln



Nährstoff-TIPP

Vollkornpasta erhöht im Vergleich zu weißen Nudeln den Blutzuckerspiegel langsamer. Die Insulinausschüttung ist geringer. Sie bleiben länger satt.



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 4** Vollkorn-Wrap
- 200 g** körniger Frischkäse
- 400 g** Thunfisch (Dose, in Wasser) mit MSC Zertifikat
- 1** Salatgurke
- 3** Tomaten (Würfel oder Scheiben)
- 2 Hände** Rucola

Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Wrap anrösten.
- Gurke und Tomate würfeln oder in Scheiben schneiden.
- Wrap mit Hüttenkäse bestreichen, dabei 2-3 cm Abstand zum Rand lassen.
- Thunfisch gleichmäßig verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Gurken, Tomaten und Rucola hinzufügen.

Bitte an den Abstand denken!
Anschließend eine Seite leicht hochklappen und einrollen.



Zubereitung: 10 Min.



NÄHRSTOFF-TIPP

Eiweiß: Körniger Frischkäse ist kalorienarm, dafür reich an Eiweiß. Zudem enthält er Vitamin B12 und Calcium.

OFENLACHS MIT SENF-DILL-TOPPING



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 4 Lachsfilets
- 4 Stiele Dill
- 3 TL Mayonnaise
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- 1 TL Zitronensaft

Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Backofen vorheizen auf 200°C. Lachs mit Salz und Pfeffer würzen.
- Dill fein hacken und mit Mayonnaise, Senf, Honig und Zitronensaft vermengen.
- Auf den Fisch streichen, in den Ofen geben und 12-15 Minuten backen.

Dazu passt der Kartoffel-Gurken-Salat von S. 18



Zubereitung: 10 Min. plus
Garzeit: 15 Min.



NÄHRSTOFF-TIPP

Gemüse: Senföle stärken Ihr Immunsystem. Sie wirken u.a. antimikrobiell und schützen vor Atemwegserkrankungen.

BANANENJOGHURT MIT ERDNUSSBUTTER



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

2-3 Bananen
400 g Joghurt
4 EL Erdnussbutter

ZUBEREITUNG

- Bananen zerdrücken und mit Joghurt vermengen.
- Mit einem Esslöffel Erdnussbutter garnieren.



Zubereitung: 5 Min.



NÄHRSTOFF-TIPP

Fett: Alternativ zur Erdnussbutter eignet sich Mandelmus.



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

200g Käse, z.B. Fetakäse, Bergkäse
200 g Obst

ZUBEREITUNG

- Obst und Käse würfeln. Jeweils abwechselnd ein Stück Obst und Käse mit einem Zahnstocher aufspießen und anrichten.



Zubereitung: 10 Min.



TIPP

Sie können die Zutaten mit einem Essig-Öl-Dressing auch einfach als Salat zubereiten. Überlassen Sie die Dekoration Ihren Kindern!

TOMATENBROT MIT ZIEGENKÄSE



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

4	Knoblauchzehen
4 Scheiben	Vollkornbrot
2 EL	Olivenöl
4	Tomaten
3 Stiele	Basilikum
150 g	Ziegenkäserolle

ZUBEREITUNG

- Knoblauch schälen und fein würfeln.
- Brot mit Olivenöl bestreichen, Knoblauch darauf verteilen.
- Brote unter dem Ofengrill 2-4 Min rösten.
- Tomaten würfeln, mit Salz, Pfeffer Basilikum würzen, alles vermengen.
- Tomaten auf den Broten verteilen, Käsescheiben auflegen und nochmal für 3-4 Minuten grillen.



Zubereitung: 10 Min. plus
Garzeit: 5 Min.



NÄHRSTOFF-TIPP

Eiweiß: Je jünger Ziegenkäse ist, desto milder ist er im Geschmack und desto zarter ist die Textur.

04 - WOCHENPLAN

Gesundes Essen und Trinken hält fit und hilft, die wachsenden Anforderungen im Berufsalltag besser zu bewältigen. Eine ausgewogene Ernährung am Arbeitsplatz garantiert Konzentrations- und Leistungsstärke, stabilisiert das Immunsystem wirkungsvoll und ist eine der besten Voraussetzungen für die Gesundheit.

	Montag	Dienstag	Mittwoch
Frühstück	Haferflockenbowl mit Heidelbeeren	Knäckebrot mit Kressequark	Müsli Joghurt Pfirsich-Parfait
Zwischenmahlzeit	Käse Obst Spieße	Beerenjoghurt mit Mandeln	Tomatenbrot mit Ziegenkäse
Mittagessen	Pasta a la Siciliana	Süßkartoffelpfanne mit Bohnen	Quinoasalat Greek Style
Zwischenmahlzeit	Ingwer Honig Cookies	Chili-Schoko-Kekse	Energy-Balls
Abendessen	Brokkoli-Apfel-Salat	Salat mit Hähnchenbrust	Mediterraner Hackfleischauflauf

	Donnerstag	Freitag
Frühstück	Rührei auf Roggenbrot	Avocado auf Tomaten mit Vollkornbrot
Zwischenmahlzeit	Bananenjoghurt mit Erdnussbutter	Energy-Balls
Mittagessen	Thunfischwrap	Rinderfiletstreifen auf Champignons
Zwischenmahlzeit	Möhren-Kokos-Kuchen	Beerenjoghurt mit Mandeln
Abendessen	Griechische Penne	Ofenlachs mit Senf-Dill-Topping

Neben Ernährung sind Bewegung und Entspannung die Grundlage für Wohlbefinden, Gesundheit und einen frischen Kopf. Ergänzen Sie den Home-Office-Wochenplan um ihre Sport- und Bewegungszeiten. Zwei bis drei Termine in der Woche wären dazu ideal.

05 - EINKAUFLISTE

Lebensmittel / aus der Obst- und Gemüseabteilung	Menge	Einheit
Bio Zitrone	1	Stück
Heidelbeeren	1100	Gramm
Pfirsich	4	Stück
Tomaten	19	Stück
Kirschtomaten	10	Stück
Babypinac	15	Handvoll
Avocado	1	Stück
Zwiebel rot	6	Stück
Rucola	2	Packungen
Apfel	6	Stück
Knoblauchzehe	10	Stück
Banane	3	Stück
Datteln	240	Gramm
Rosinen	25	Gramm
Paprika, rot	4	Stück
Süßkartoffel	2	Stück
Salatgurke	2	Stück
Champignons, braun	300	Gramm
Ingwer	1	Knolle
Möhren	400	Gramm
Brokkoli	350	Gramm
Zucchini	1	Stück
Romana Salatköpfe	4	Stück
Aubergine	1	Stück
Koriander, frisch	1	Bund
Basilikum	1	Stock
Kresse	1	Päckchen
Petersilie, frisch	1	Stock / Bund
Dill	1	Bund
Lebensmittel aus der Frischetheke		
Milch	400	ml
Quark	400	Gramm
Joghurt	2180	Gramm
Käse	200	Gramm
Ziegenfrischkäse	100	Gramm
Ziegenkäserolle	150	Gramm
Parmesan	140	Gramm
Ricotta	50	Gramm
Feta	420	Gramm
körniger Frischkäse	200	Gramm
Frischkäse	125	Gramm
Butter	270	Gramm
Ei	12	Stück
Wurst / Fleisch / Fisch		
Rinderfilet	375	Gramm
Hähnchenbrustfilet	450	Gramm
Tatar	350	Gramm
Lachsfilet	4	Stück
Thunfisch im eigenen Saft	400	Gramm

Trockenprodukte und Brot		
Haferflocken	245	Gramm
Knäcke Brot	8	Scheiben
Roggenbrot	4	Scheiben
Vollkornbrot	12	Scheiben
Vollkornbaguette	1	Stück
Vollkornpasta	800	Gramm
Vollkornwrap	4	Stück
Vollkornspaghetti	400	Gramm
Quinoa	120	Gramm
Vollkornmehl	2	Packungen
Mandelmehl	60	Gramm
Speisestärke	1	Packung
Backpulver	2	Päckchen
Kakao	1	Packung
Nüsse und Samen		
Mandeln, gehackt	200	Gramm
Walnüsse, gemahlen	100	Gramm
Mandelmus	1	Glas
Kokosraspeln	200	Gramm
Erdnussbutter	1	Glas
Pinienkerne	150	Gramm
Erdnüsse, ungesalzen	30	Gramm
Dosen und Glas		
Honig	2	Esslöffel
Tomaten, getr. in Öl	100	Gramm
Tomatenstücke i. d. Dose	800	Gramm
Bohnen schwarz i. d. Dose	600	Gramm
Kidneybohnen i. d. Dose	200	Gramm
Oliven	1	Glas
Rinderfond	1	Glas
Mayonnaise	1	Glas
Apfelmus	1	Glas
Sonstiges		
Weißwein	1	Flasche
Schokotropfen	50	Gramm
Zartbitterschokolade	1	Tafel
Öle und Gewürze		
Leinöl	1	Esslöffel
Rapsöl	1	Flasche
Olivenöl	1	Flasche
Salz	1	Päckchen
Pfeffer	1	Päckchen
Balsamicoessig, weiß	1	Flasche
Kreuzkümmel	1	Einheit
Gemüsebrühe	1	Glas
Senf	1	Einheit
Zimt	1	Einheit
Chilipulver	1	Einheit

THEMA LACTOSE:

Lactoseunverträglichkeit ist sehr unangenehm, kann aber durch bewusste Auswahl der Milchprodukte leicht umgangen werden. Das Angebot an lactosefreien Produkten ist in der Regel groß. Gut gereifte Schnittkäse enthalten übrigens keine nennenswerten Mengen an Laktose und werden deshalb auch von lactoseintoleranten Menschen gut vertragen. Wenn Sie betroffen sind, dann achten Sie beim Einkaufen der Milchprodukte auf lactosefreie Angebote, dann können Sie unsere Rezepte gut umsetzen.

THEMA GLUTEN:

Einige Menschen müssen Gluten, den Eiweißanteil im Getreide, meiden. Andere vertragen glutenhaltige Getreide einfach weniger gut und umgehen diese gerne. Gluten ist in Weizen, Gerste, Roggen, Dinkel, Grünkern, in sogenanntem „Urgetreide“ wie Urkorn, Einkorn, Kamut, Emmer, Rotkorn und auch in geringerer Menge in Hafer, sofern dieser nicht als glutenfrei gekennzeichnet ist, enthalten. Möchten Sie Gluten meiden, wählen Sie Reis oder Reisnudeln. Auch die Pseudogetreide Buchweizen, Quinoa und Amaranth sind Lebensmittel des dunkelblauen Bausteins und können als Beilage eine leckere Alternative sein.

Übrigens: Es ist abzuraten, Gluten oder Laktose prophylaktisch ohne wirkliche Unverträglichkeit zu vermeiden, weil das dauerhaft die Verträglichkeit der Getreide bzw. Milchprodukte reduziert. Zudem wird die Auswahl der Lebensmittel unnötig einschränkt und so eine abwechslungsreiche Ernährung erschwert.

THEMA VEGAN:

Vegane Ernährung ist total im Trend. Der vollständige Verzicht Lebensmittel mit tierischer Herkunft zu verzehren, bedarf einer aufmerksamen Auswahl der Lebensmittel. Viele unserer Rezepte können Sie auch als vegane Mahlzeit zubereiten, wenn Sie alternative Angebote des Handels für Milchprodukte, wie Hafer-, Mandel-, Soja oder Kokosmilch verwenden. Statt Fleisch oder Fisch bieten sich zum Beispiel Tofu, Seitan oder auch Pilze an. Honig ersetzen Sie bitte durch Ahornsirup oder Zucker.

Passen Sie die Rezepte gerne an Ihre Bedürfnisse und Vorlieben an.
Viel Spaß!

Herausgeber

BARMER

Axel-Springer-Str. 44
10969 Berlin
www.barmer.de

Konzept, Redaktion und Gestaltung

DR. AMBROSIUS®

Ernährungsberatung
Sonnenberger Str. 100
65193 Wiesbaden
www.dr-ambrosius.de

Fachliche Prüfung

MICAELA SCHMIDT

Diplom-Oecotrophologin
Lichtscheider Straße 89,
42285 Wuppertal
Micaela.Schmidt@barmer.de

Online Gestaltung

Salut GmbH

Sonnenberger Str. 100
65193 Wiesbaden

Stand

April 2020

Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für das Gelingen der Rezepte trotz sorgfältiger Prüfung keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.

Bildnachweis

www.istockphoto.com

© **BARMER 2020**

Alle Rechte vorbehalten