



Kath. St. Paulus Gesellschaft

# *Lecker und gesund essen*



Rezepte und Ernährungstipps  
zur Paulus-Woche der  
gesunden Ernährung

# MO

Rezept von  
Jan Krämer und  
seinem Küchen-  
team in Dortmund  
Mitte



## Mie-Nudeln in Teriyaki Sauce mit Tofu



Mie-Nudeln in Teriyaki Sauce mit Tofu

## Mie-Nudeln in Teriyaki Sauce mit Tofu

- 80 g Mie-Nudeln
- 50 g Pak Choi
- 50 g Möhren in Streifen
- 50 g Zuckerschoten
- 25 g Rote Zwiebeln in Brunoise
- 25 g Edamame geschält
- 25 g Knoblauch
- 20 g Sesam Dunkel
- 20 g Sesam Hell
- 150 ml Teriyaki Sauce
- 200 ml Kikkoman Sojasauce Mild
- 100 g Tofu Natur (in Würfeln)
- 50 ml Sesamöl
- 300 g Rapsöl  
(200ml benutzen um den Tofu zu Frittieren)
- 25 ml Reis-Essig
- 75 g Mondamin (um den Tofu zu frittieren)
- 25 g Mehl (um den Tofu zu frittieren)
- 25 g Mondamin (für die Sauce zum Binden)
- 2 g Liebstöckel
- 2 g Koriander
- Salz, Pfeffer, Zucker

### Zubereitung:

1. Tofu in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben, mit der Hälfte der Sojasauce, Sesamöl, Reis-Essig und je der Hälfte vom Sesam dunkel / hell eine Marinade herstellen und damit den Tofu marinieren.
2. Mie-Nudeln in gesalzenes kochendes Wasser geben, einmal aufkochen lassen und danach 2 bis 3 Minuten ziehen lassen. In kaltem Wasser abschrecken.
3. Restlichen Sesam dunkel und hell in einer Schüssel mischen und im Backofen für circa 8 Minuten bei 180° C rösten.
4. Rapsöl in der Pfanne erhitzen, darin rote Zwiebeln und Knoblauch glasig anschwitzen. Möhren, Edamame, Pak Choi und Zuckerschoten dazu geben und ebenfalls anschwitzen, gut vermengen, abschmecken und das alles herausnehmen und zur Seite stellen.
5. Mit der Teriyaki Sauce und 100ml von der Sojasauce ablöschen / auffüllen und kochen lassen; abschmecken mit Liebstöckel, Koriander, Pfeffer, Zucker.
6. Vor dem Salzen bitte das ganze probieren falls es wegen der Sojasauce zu salzig wird. Eventuell mit Wasser verdünnen.
7. Mondamin anrühren, andicken und aufkochen.
8. Die Marinade vom Tofu absieben, mit 75g Mondamin und 25g Mehl, etwas kaltem Wasser eine dicke Masse anrühren und den Tofu damit panieren, danach in heißem Rapsöl bei 160°C frittieren, auf einem Gitter abtropfen lassen und warm stellen.
9. Die Mie-Nudeln kurz im heißen Wasser erhitzen und in die Pfanne geben, gut vermengen, das Gemüse dazu geben und ebenfalls vermengen.
10. Zum Schluss die Hälfte vom Tofu dazu geben, die andere Hälfte mit dem Sesam zum Garnieren benutzen.



42  
Mitarbeiter:innen



1.500  
Mittagessen



# DI

Rezept von Franz-Peter Judex und seinen Küchenteams in Hörde, Kirchlinde und Castrop-Rauxel



## Kohlrabi-Curry

Kohlrabi-Curry (vegan)



## Kohlrabi-Curry (vegan)

Zutaten für 4 Portionen

- 150 g rote Linsen
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g Kohlrabi
- 200 g Möhren
- 200 g Süßkartoffeln
- 200 g Reis
- 1 EL Rapsöl
- 2 TL Currypulver
- 200 ml Kokosmilch
- 600 ml Gemüsebrühe (am besten selbst gekocht, alternativ Bio-Instant-Brühe)
- 30 g geröstete, ungesalzene Erdnusskerne
- ½ Bd. Koriander
- Salz, Pfeffer

Linsen waschen und bis zur Weiterverarbeitung in Wasser einweichen. Zwiebel sowie Knoblauch abziehen und fein würfeln bzw. hacken. Harte Schale vom Kohlrabi dünn abschneiden bzw. schälen und die Knollen in längliche, mundgerechte Sticks schneiden

Möhren waschen, ggf. schälen und ähnlich wie die Kohlrabi schneiden. Süßkartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Reis nach Packungsangabe garen. Linsen in ein Sieb abschütten und abtropfen lassen.

Rapsöl in einem Topf erhitzen. Zuerst Zwiebeln, Kohlrabi und Möhren 5 Minuten anbraten, dann Knoblauch, Süßkartoffeln sowie Linsen zufügen und alles mit Currypulver bestäuben. Kurz weiterbraten und anschließend mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen.

Curry aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 20-25 Minuten garen. In der Zwischenzeit Erdnusskerne grob hacken. Koriander abbrausen, trocken schütteln und grob hacken.

Sobald Linsen, Kohlrabi, Möhren und Süßkartoffeln gar sind, Curry mit Salz, Pfeffer sowie ggf. weiterem Currypulver abschmecken. Curry mit Kohlrabi zusammen mit Reis sowie gehackten Erdnüssen und Koriander servieren.

Im Kohlrabi-Curry Rezept trifft das Kohlrabi auf Möhren, Süßkartoffeln, Linsen und Kokosmilch. Dazu gibt's Reis und Toppings bestehend aus Erdnüssen und Koriander. Lecker!

Kohlrabi enthält bis zu 2 Ballaststoffe je 100 Gramm. Das macht ihn aber nicht nur zu einem sättigenden Snack in Form von Rohkost, sondern verleiht auch beim Kochen allerhand Rezepten ein Gesundheitsplus.



42  
Mitarbeiter:innen



1.190  
Mittagessen

# MI

Rezept von Franz-Peter Judex und seinen Küchenteams in Hörde, Kirchlinde und Castrop-Rauxel



## Gemüsenudeln mit Petersilien-Pesto

Gemüsenudeln mit Petersilien-Pesto



## Gemüsenudeln mit Petersilien-Pesto

- 400 g Rotkohl (1 Stück)
- 3 Möhren
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Petersilie (1 Bund)
- 60 g Haselnusskerne
- 120 ml Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 400 g Vollkorn-Spaghetti
- 30 g Kapern (Glas; 2 EL)

Rotkohl putzen, waschen und in Streifen hobeln. Möhren schälen und mit einem Spiralschneider oder Sparschäler in lange Streifen schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und ebenfalls in Streifen schneiden.

Knoblauch schälen und hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und klein schneiden. Haselnüsse grob hacken; die Hälfte beiseitelegen. Knoblauch, Petersilie und eine Hälfte der Nüsse mit 100 ml Olivenöl fein pürieren. Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spaghetti nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Inzwischen restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelstreifen zugeben und 2 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Rotkohl- und Möhrenstreifen und restliche Haselnüsse zugeben und 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Spaghetti mit Gemüse auf Teller geben, mit Pesto beträufeln und mit Kapern bestreuen

Vollkornnudeln und Gemüse sind echte Sattmacher – dank jeder Menge Ballaststoffe. Haselnüsse punkten mit pflanzlichem Eiweiß sowie gesunden ungesättigten Fettsäuren. Petersilie liefert viel immunstärkendes Vitamin C. Mit ihrem hohen Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen haben Kapern einen positiven Effekt auf die Verdauung und Leberfunktion.



42  
Mitarbeiter:innen



1.190  
Mittagessen



# DO

Rezepte von  
Thomas Saalberg  
und seinem  
Küchenteam  
in Schwerte

## Kichererbsen-Bowl mit Brokkoli



Kichererbsen-Bowl mit Brokkoli



## Kichererbsen-Bowl mit Brokkoli

Zutaten für 1 Person

- 30 g Couscous
- 50 ml Gemüsebrühe
- 25 g Karotten
- 60 g Brokkoli
- 50 g Radicchio
- 25 g Salatgurke
- 50 g Endiviensalat
- 50 g Kichererbsen
- 10 g Walnüsse
- 5 g Cranberrys
- 5 g Kresse
- 30 ml Olivenöl
- 10 ml Essig
- Salz, Pfeffer

1. Couscous mit heißer Gemüsebrühe übergießen und ca. 10 Minuten quellen lassen.
2. Karotten in Spalten schneiden, Brokkoli in kleine Röschen teilen.
3. Radicchio in feine Streifen und die Gurke in feine Scheiben schneiden.
4. Den Endiviensalat waschen und abtropfen lassen.
5. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zuerst Karottenstreifen, dann den Brokkoli darin kurz anbraten.
6. Kichererbsen abtropfen lassen.
7. Nun alles hübsch in einer großen Schüssel anrichten. Dafür zuerst den Salat und den Couscous hineingeben, dann die restlichen Zutaten darin platzieren.
8. Mit Kresse, Nusskernen und Cranberries bestreuen.
9. Zum Schluss das Salatdressing drüber geben.

## Warum sind Kichererbsen gesund:

In 100 Gramm Kichererbsen steckt 15,5 g Ballaststoffe, das ist der halbe Tagesbedarf an Ballaststoffen. Zusätzlich sind Kichererbsen reich an Eiweiß, Fett und Vitaminen.



24

Mitarbeiter:innen



420

Mittagessen

# FR

Rezept von  
Michael Wulf und  
seinem Küchenteam  
in Lünen-Werne



## Basilikumpasta mit Lachs

Basilikumpasta mit Lachs



## Basilikumpasta mit Lachs

Nährwerte (pro Portion) Rezept für 4 Personen.

Kalorien 973 kcal, Protein 47 g, Fett 46 g, Kohlenhydrate 92 g, zugesetzter Zucker 0 g  
Ballaststoffe 7,9 g

- 500 g Spaghetti
- 2 Handvoll Basilikum
- 2 Knoblauchzehen
- 50 ml Olivenöl
- 40 g Pinienkerne
- 40 g Parmesan frisch gerieben
- 6 getrocknete Tomaten
- 4 Lachsfilets à ca. 120 g
- 1 EL Butter
- 100 ml Schlagsahne
- Basilikum zum Garnieren

1. Die Pasta nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen und gut abtropfen lassen. In der Zwischenzeit das Basilikum waschen und trocken schütteln, den Knoblauch schälen und vierteln. Basilikum, Knoblauch, Olivenöl, Pinienkerne und Parmesan im Mörser zu einem Pesto verarbeiten. Die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden.
2. Den Lachs waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Grillpfanne erhitzen und den Lachs darin von beiden Seiten insgesamt 6–8 Minuten braten.
3. In der Zwischenzeit die Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Spaghetti dazugeben und unter Rühren erhitzen. Die Sahne hinzufügen und 1–2 Minuten kochen lassen. Die Nudeln vom Herd ziehen und das Pesto einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Spaghetti auf Tellern anrichten und die Lachsfilets auf die Nudeln setzen. Mit den getrockneten Tomaten und Basilikumblättern garnieren.



49

Mitarbeiter:innen



1.150

Mittagessen





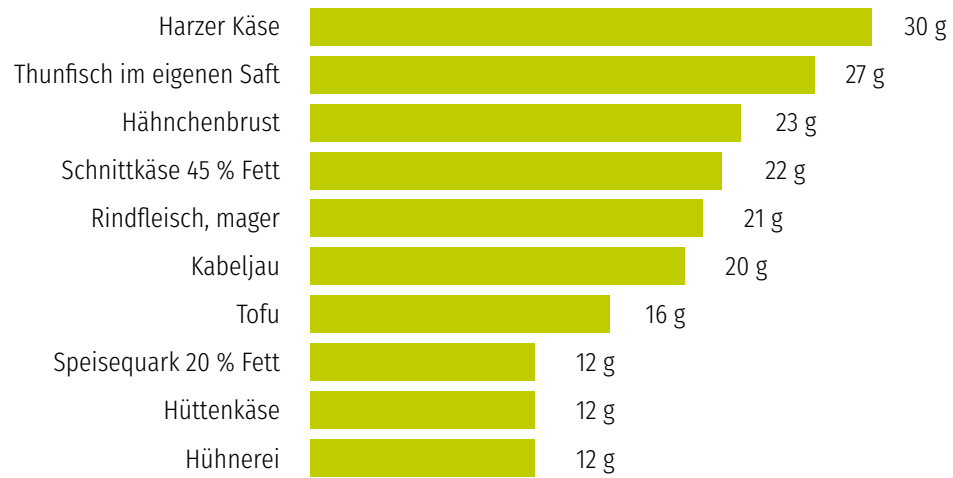
# Gesunde Ernährung und Muskelaufbau: Eiweiß ist wichtig!

Tipps vom Ernährungsteam

Eiweiße (auch Proteine genannt) sind lebensnotwendig und stellen eine wichtige Baustoffsubstanz für unseren Körper dar. Zum Beispiel sind sie wichtig für Muskeln, Organe und Blut. Als gesunder Mensch benötigt man im Schnitt 0,8 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Bei einer 70 kg schweren Person macht das insgesamt 56 g Eiweiß am Tag. Bei Leistungssportlern oder erkrankten Menschen (z.B. Tumorerkrankungen) kann der Eiweißanteil auch höher liegen.

**Tip:** Die meisten Menschen in den Industrieländern verzehren weit mehr Eiweiß, als der Körper benötigt. Nimmt man mehr Eiweiß als benötigt, lagert es der Körper als Fettreserve ein und bringt keinen Vorteil.

## Nachfolgend die Top 10 Liste mit Lebensmitteln, die von Natur aus reichlich Eiweiß enthalten:



Gramm Eiweiß (pro 100 g Lebensmittel)

Weitere eiweißreiche Lebensmittel sind: Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, Kidneybohnen), Joghurt, Skyr, Nüsse.

## Zwei eiweißreiche Rezepte

### Rotes Hähnchen-Curry

(mit und ohne Fleisch) für 2 Portionen:

#### Zutaten:

- 75 g Buschbohnen, frisch
- 1 Zwiebel
- 1 Chilischote, mild
- ½ Knoblauchzehe
- 75 g Cherrytomaten
- ¼ Ananas
- ½ Limette
- 250 g Hähnchenbrustfilet
- 100 g Basmatireis
- Salz
- 1,5 EL Öl
- 250 ml Gemüsebrühe
- 2 TL Speisestärke
- ½ Dose Kokosmilch
- Pfeffer
- 1 TL Fischsoße
- Ggf. Thai-Basilikum

#### Zubereitung

1. Bohnen waschen, die Enden entfernen und halbieren. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Chili in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Tomaten waschen und halbieren. Ananas schälen, Strunk entfernen und Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Limette halbieren. Hähnchenfilet klein schneiden.
2. Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Öl in einem Wok erhitzen. Fleisch darin unter Wenden ca. 5 Minuten goldbraun anbraten und herausnehmen. Ananas, Zwiebeln und Knoblauch in den Wok geben und anbraten. Bohnen, Tomaten und Chili dazugeben und ca. 5 Minuten mitbraten. Fleisch und Currypaste dazugeben. Mit Brühe ablöschen und ca. 1 Minute köcheln lassen.
3. Kokosmilch und Stärke glatt rühren und zum Gemüse geben. Nochmals aufkochen, mit Salz, Pfeffer, 3 EL Limettensaft und Fischsauce abschmecken. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Curry in Schalen anrichten und mit Basilikum garnieren. Mit Reis servieren.

#### Nährwerte pro Portion:

620 kcal, 36 g Eiweiß, 26 g Fett, 60 g Kohlenhydrate

## Linsensalat

#### Zutaten:

- 150 g rote Linsen
- ½ Glas Kichererbsen
- ½ Bund Radieschen
- ½ Zwiebel
- ½ Knoblauchzehe
- 3,5 EL Öl
- 2 EL heller Balsamico
- Salz, Pfeffer
- Estragon

#### Zubereitung

1. Linsen nach Packungsanweisung bissfest kochen. Kichererbsen abgießen und abspülen.
2. Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln.
3. Für das Dressing Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Knoblauch mit Öl und Balsamico mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Estragon waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Linsen, Kichererbsen, Zwiebel, Radieschen und Estragon vermengen. Dressing unterrühren.

#### Nährwerte pro Portion:

521 kcal, 23,4 g Eiweiß, 20,4 g Fett, 68,7 g Kohlenhydrate

Quelle: Rewe.de



*Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,*

anlässlich des Tages der gesunden Ernährung am 07.03. haben sich unsere Küchenteams wieder besondere Rezepte zur gesunden Ernährung überlegt, die an verschiedenen Tagen in allen Küchen gekocht werden. Neben diesen Rezepten gibt es noch zwei weitere Rezepte zur eiweißreichen Ernährung und Hinweise zu Nahrungsmitteln, die den Muskelaufbau stärken.

Viel Freude beim Kochen und Essen!



---

In allen Paulus Einrichtungen werden an folgenden Tagen die Gerichte von allen Küchenteams gekocht und serviert.  
Guten Appetit!

**Montag:** Mìe-Nudeln in Teriyaki Sauce mit Tofu

**Dienstag:** Kohlrabi-Curry (vegan)

**Mittwoch:** Gemüsenudeln mit Petersilien-Pesto

**Donnerstag:** Kichererbsen-Bowl mit Brokkoli

**Freitag:** Basilikumpasta mit Lachs

---

Vielen Dank an alle Beteiligten der Paulus Gesellschaft, die rund um das Thema Ernährung in der Aktionswoche mitgewirkt haben!