

**Tipps**

**Bisch fit?**

# **Bist du durstig? Trink Wasser.**

## **Wasser ist das beste Getränk, weil es**

- ... null Kalorien enthält
- ... aus jedem Wasserhahn sprudelt
- ... den Zähnen nicht schadet
- ... nichts kostet
- ... deinen Durst am besten löscht

## **Zu wenig Wasser trinken kann**

- ... dich müde machen
- ... Kopfweg verursachen
- ... deine Leistung verschlechtern
- ... die Konzentration mindern

## **So steigt die Lust auf Wasser.**

### **Tipps für Eltern**

- Bei jeder Mahlzeit eine Flasche/einen Krug Wasser auf den Tisch stellen
- Kindern für Spiel und Sport Wasser mitgeben
- Mit gutem Beispiel vorangehen und selber viel Wasser trinken

Zusätzliche Tipps: [gggessen.ch](http://gggessen.ch)

Weitere Infos und Rezepte: [graubünden-bewegt.ch](http://graubünden-bewegt.ch)

# Zeit sparen

### Vorkochen

- **Spätzli/Zopf** Teig am Abend zubereiten und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- **Lasagne/Gratins** fertig zubereiten, mit Folie bedecken und in den Kühlschrank stellen oder in Aluschale einfrieren!
- **Pesto/Salatsauce** hält im Kühlschrank mehrere Tage.
- **Tomatensauce** zubereiten mit viel Gemüse, im Kühlschrank haltbar oder einfrieren!

### Einfrieren

Von Beeren über Saucen bis zu blanchiertem Gemüse und fertigen Gerichten: Fast alles kann eingefroren werden. Gefäss/Gefrierbeutel gut verschliessen und Essen innerhalb von 3 Mt. (Früchte/Gemüse 9 Mt.) aufbrauchen. Fleisch und Fisch innerhalb von 1 Mt.

### Auftauen

Wenns schnell gehen muss bei Zimmertemperatur. Sonst lieber schonend im Kühlschrank auftauen lassen. Brot, Gratins und Saucen können direkt gebacken/gekocht werden.

### Aufwärmen

Essensreste als schmackhaftes Auswahlmenü servieren oder alles zu einem bunten Salat vermengen. Gratins direkt aus dem Kühlschrank in den kalten Ofen schieben und 10 Min. länger backen.

Zusätzliche Tipps: [gggessen.ch](http://gggessen.ch)

Weitere Infos und Rezepte: [graubünden-bewegt.ch](http://graubünden-bewegt.ch)

VEGI

Sommer

# Früchte-Müesli mit Hüttenkäse

Zubereitungszeit: 3 Min.



**Bisch fit?**

# Früchte-Müesli mit Hüttenkäse

## Zutaten für 1–2 Personen

150 g	Früchte wie Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Aprikosen
100 g	Hüttenkäse
100 g	Nature-Joghurt
2 EL	Haferflocken, Vollkorn
5	Mandeln
1 EL	Zitronensaft
	wenig Honig oder Birnel

## Zubereitung

Hüttenkäse, Joghurt und den Zitronensaft zusammen mit dem Honig vermischen. Die Haferflocken darunter mischen. Evt. kurz einweichen lassen. Die Früchte und Mandeln klein schneiden und darunter geben.

**Tipps:** Je nach Süsse der Früchte braucht es keinen Honig oder Birnel. Kann auch für mehrere Tag vorbereitet und zuge- deckt im Kühlschrank aufbewahrt werden. Eignet sich auch als Zwischenmahlzeit oder leichtes Mittagessen im Büro. Statt Haferflocken können auch Hirseflocken, Dinkelflocken, Dinkel- pops ohne Zucker, Maisflakes oder Sojaflocken verwendet werden.

VEGI

*Sommer*

# **Ratatouille- Risotto**

*Zubereitungszeit: 40 Min.*



***Bisch fit?***

# Ratatouille-Risotto

## Zutaten für 4 Personen

1/2	Aubergine
1	Zwiebel
1	rote Peperoni
1	grüne Peperoni
2	Tomaten
2 EL	Olivenöl
200 g	Risottoreis
7 dl	Bouillon
1	Handvoll Reibkäse
	Basilikum
	Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Aubergine waschen und in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden. Mit Salz bestreuen und 10 Min. ziehen lassen, danach trocken tupfen. In der Zwischenzeit auch die Zwiebeln, Peperoni und Tomaten würfeln. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, Zwiebeln mit Reis glasig dünsten. Mit einem Teil der Bouillon ablöschen. Immer wieder nachgiessen (der Reis sollte knapp bedeckt sein) bis der Reis gar ist. 10 Min. bevor der Reis fertig ist in einer anderen Pfanne 1 EL Öl erhitzen, Aubergine und Peperoni 5 Min. andünsten, Tomaten und Basilikum kurz mitdünsten. Zuerst den Käse und später das Gemüse unter den Risotto mischen, abschmecken.

**Tipps:** 1.5 dl der Bouillon mit Weisswein ersetzen. Doppelte Menge machen und als Salat essen. Tomate mit heissem Wasser überbrühen und die Haut abziehen.

Sommer

# Hackbällchen an Tomatensauce

Zubereitungszeit: 40 Min.



**Bisch fit?**

# Hackbällchen an Tomatensauce

## Zutaten für 4 Personen

2	Karotten
2	Zwiebeln
400 g	Rindshackfleisch
1	Ei
2 EL	Paniermehl und wenig Mehl
3 EL	Olivenöl
1	Dose Pelati gehackt
2 EL	Tomatenpurée
200 g	Saisongemüse klein geschnitten z.B. Zucchetti, frische Tomaten, Brokkoli, Bohnen
	Salz, Pfeffer, Petersilie, Rosmarin, Basilikum

## Zubereitung

Karotten fein hacken. 1 Zwiebel und Petersilie fein schneiden, mit Fleisch mischen. Ei, Paniermehl und Rosmarin dazugeben, alles gut würzen. Mit feuchten Händen ca. 3 cm grosse Kugeln formen und in wenig Mehl wenden. 2 EL Öl erhitzen, die Kugeln von allen Seiten anbraten und beiseite stellen. 1 EL Öl erhitzen, Zwiebel hacken und andünsten. Pelati und Purée begeben. Basilikum in feine Streifen schneiden, beifügen. Gemüse ebenfalls dazugeben, würzen und bei kleiner Hitze 20 Min. dämpfen. Fleischbällchen unterheben und nochmals 10 Min. schmoren.

**Tipps:** Dazu passt ausgezeichnet Vollkornpasta.

Für Neueinsteiger: Vollkornpasta mit Weissmehlpasta mischen. Doppelte Menge Fleischkugeln machen und einfrieren.



Sommer

# Capuns-Gratin

Zubereitungszeit: 15 Min. + 25 Min. backen



**Bisch fit?**

# Capuns-Gratin

## Zutaten für 4 Personen

600 g	Mangold
3 dl	Gemüsebouillon
100 g	Vollkornmehl
200 g	Weissmehl
3 dl	Milch
2	Eier
200 g	Salsiz
100 g	Bündner Bergkäse, grob gerieben
2 dl	Rahm
1	Bund Petersilie
1 TL	Salz
	wenig Pfeffer

## Zubereitung

Mangold in Stücke schneiden und in kochender Bouillon ca. 3 Min. blanchieren, mit Siebkelle herausnehmen und abtropfen lassen. Die Bouillon beiseite stellen. Hälfte des Mangolds in eine gefettete, ofenfeste Form von ca. 2 Litern geben. Mehl, Milch und Eier mischen. Salsiz würfeln, Petersilie fein hacken und zusammen mit der Hälfte des Käses unter die Masse rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und in die Form füllen. Den Mangold darüber verteilen. Ca. 2 dl der Bouillon mit Rahm verrühren, darüber giessen und mit dem restlichen Käse bedecken. Bei 220 °C 25 Min. backen.

**Tipps:** Mangold blanchieren und ganze Blätter in die Form legen, lagenweise wie eine Lasagne Teig und Blätter einfüllen. Mangold durch 800 g Krautstiel ersetzen.

VEGI

Sommer

# Gefüllte Hözlilbrote

*Zubereitungszeit: 10 Min. + 2 h Teig  
aufgehen lassen + 10 Min. backen*



**Bisch fit?**

# Gefüllte Hölzlibrote

## Zutaten für 10 Hölzlibrote

10	Rundhölzchen oder Holzkellen ca. 1.8×15 cm, mit weicher Butter eingefettet
	Backpapier
100 g	Vollkornmehl
200 g	Weissmehl
1 EL	Kräuter gehackt (Rosmarin, Thymian, Basilikum usw.)
1/2	Päckli Trockenhefe
2 dl	Milch
1 EL	flüssige Butter
1 TL	Salz
	Gemüsestängel, Käsestängel

## Zubereitung

Mehl, Kräuter, Hefe und Salz mischen. Milch und flüssige Butter dazugeben, zu einem Teig zusammenfügen, 2 Stunden aufgehen lassen. Teig in 10 Portionen teilen. Fingerdicke Rollen formen und um die gebutterten Hölzli wickeln. Backpapier auf ein Blech legen, Hölzlibrote bei 220 °C während ca. 8–10 Min. backen. Hölzli vorsichtig herausziehen und Brote auskühlen lassen. Gemüse- und Käsestängel schneiden, in die Brote füllen.

**Tipps:** Fertigen Pizzateig verwenden. Eignet sich ausgezeichnet zum Mitnehmen für unterwegs oder zum Zubereiten mit den Kindern an einer Grillstelle. Doppelte Menge machen und ungefüllte Brote tiefkühlen.

Weitere Infos und Rezepte: [graubünden-bewegt.ch](http://graubünden-bewegt.ch)

VEGI

Sommer

# Beerengratin

Zubereitungszeit: 15 Min. + 10 Min. backen



**Bisch fit?**

# Beerengratin

## Zutaten für 4 Personen

800 g	Beeren (Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen, Heidelbeeren)
3 EL	Birnel oder Honig
1 EL	Zitronensaft und Schale
3	Eier
4 EL	Zucker
2 dl	Rahm
4 EL	Mandelscheiben

## Zubereitung

Beeren, Birnel und Zitronensaft mischen und in eine Gratinform geben. Eier trennen. Eiweiss mit 1 EL Zucker zu festem Schnee schlagen. Eigelb mit 3 EL Zucker verrühren bis die Masse hell und schaumig ist. Zitronenschale dazureiben. Rahm schlagen, mit Eiweisschnee und Eigelbmasse vorsichtig mischen und über die Beeren geben. Bei 220°C 8–10 Min. backen. Mandelscheiben ohne Fett rösten und darüber streuen. Warm servieren.

**Tipps:** Weniger Zucker verwenden. Als süssen Znacht oder Dessert geeignet. Andere Saisonfrüchte verwenden.

VEGI

Sommer

# Indisches Curry

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.



**Bisch fit?**

# Indisches Curry

## Zutaten für 4 Personen

150 g	gelbe Erbsen
400 g	Kartoffeln
1	Zwiebel
1	Peperoni, rot
2	Tomaten, frisch
1	kleiner Blumenkohl
	Ingwer, Kreuzkümmel, Kurkuma
	Olivenöl
	Curry, Salz
	wenig Honig oder Birnel

## Zubereitung

Die gelben Erbsen über Nacht einweichen. Das Einweichwasser wegschütten. Kartoffeln und Gemüse schälen, waschen und klein schneiden. Die Erbsen mit Wasser bedecken und ca. 20 Min. weich kochen. (Wichtig: erst am Schluss salzen!). In der Zwischenzeit in einer Bratpfanne das Olivenöl erhitzen, Zwiebeln andünsten und mit dem Currypulver bestäuben. Peperoni, Blumenkohl und Kartoffeln begeben und bissfest garen. Tomaten, Ingwer, Kreuzkümmel und Kurkuma dazugeben. Nochmals kurz köcheln. Erbsen beifügen und alles mit Salz und Birnel abschmecken.

**Tipps:** Statt gelbe Erbsen, rote Linsen verwenden. Statt Kartoffeln kann auch Reis genommen werden. Anstelle von Ingwerpulver frischen Ingwer reiben. Dieses Gericht kann gut am nächsten Tag als Salat genossen werden.

Weitere Infos und Rezepte: [graubünden-bewegt.ch](http://graubünden-bewegt.ch)