



Das Label der ausgewogenen Ernährung  
Le label de l'alimentation équilibrée  
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

## Praktisches Hilfsmittel: Kichererbsen

Kichererbsen stellen eine sehr gute Proteinquelle dar die, mit einem Stärkehaltigen Lebensmittel verbunden, eine optimale Aufnahme der Proteine durch den Organismus ermöglicht. Kichererbsen schmecken kalt, zum Beispiel in Salaten, oder warm, als Beilage. Falls die Menge zu gross für eine Mahlzeit erscheint, verteilen Sie sie auf zwei Mahlzeiten oder vermengen Sie die Kichererbsen mit einer anderen Proteinquelle.

### Verwendung in der Küche



Im doppelten Wasservolumen 12 bis 14 Stunden bei Raumtemperatur einweichen. Abtropfen und unter kaltem Wasser abspülen. Das Einweichwasser nicht verwenden. Im dreifachen kochenden Wasservolumen 1 bis 1½ Stunden kochen. Salzen und weitere Zutaten erst am Schluss dazugeben.

Kichererbsen schmecken im Salat, Reis, Curry, Taboulé, gebratenem Gemüse oder in einer Suppe hervorragend. Ein Kichererbsenpüree kann zu Gemüse-Dips oder Vollkornbrot serviert werden.

### Ernährungs-Tipps



Für eine bessere Eisenaufnahme, gegärte Lebensmittel wie Cornichons, kleine Zwiebeln, Kapern, Kimchi, Sauerteigbrot, Joghurt, Kefir oder Vitamin C-reiche Lebensmittel wie frische Früchte, rohes Gemüse, Frucht- oder Gemüsesaft in die Mahlzeit integrieren.

### Ratatouille mit Kichererbsen - ¼ Portion Protein

25g trockene Kichererbsen, ½ Tomate, ¼ Zucchini, ¼ Paprika, ¼ Aubergine, 30g Zwiebeln, 1 TL HOLL-Rapsöl, frisches Basilikum, frische Minze, 1 Prise Salz, gemahlener Pfeffer.



**Zubereitung:** Die Kichererbsen einweichen und kochen. Paprika und Zwiebeln im Öl anbraten. Zucchini, Tomate, Aubergine, Minze, Salz und Pfeffer dazugeben und 20 Minuten kochen. Kichererbsen dazufügen. Das Basilikum ganz am Schluss integrieren.

Mit 100g Quinoa oder Amarant servieren um 1 Portion Protein zu erreichen und eine ausgewogene Mahlzeit zusammenzustellen.

### Tipps für die Zubereitung



Beim kochen Natriumbicarbonat hinzufügen, um die Kichererbsen weicher zu machen.

Für einen Salat nimmt man die Kichererbsen aus dem Wasser wenn sie noch fest sind. Eine längere Kochzeit eignet sich für ein Püree.

Um die Kichererbsen verdaulicher zu machen, die Haut abnehmen indem man sie zusammenreibt oder leicht auf die Haut drückt.



100g Kichererbsen  
= 20g Protein

### Tipps zur Lagerung



Die getrockneten Kichererbsen am besten in einer Stofftasche oder in einem luftdichten Behältersack kühl, trocken und im Dunkeln lagern.

### Sommerlicher Kichererbsensalat - ¼ Portion Protein

Für den Salat: 50g trockene Kichererbsen, 80g Tomaten (verschiedene Farben), 40g Gurke, 40g Erdbeeren, 10g Sonnenblumenkerne.

Für de Sauce: 1 EL kaltgepresstes Rapsöl, 1 TL Aceto Balsamico, ½ kleine Zwiebel fein geschnitten, frisches Basilikum, gemahlener Pfeffer.

**Zubereitung:** Die Kichererbsen einweichen und kochen. Tomaten, Gurke und Erdbeeren in Stücke schneiden. Dazugeben.

Mit 70g Quinoa, 70g Amarant oder 50g Käse und Vollkornbrot servieren, um 1 Portion Protein zu erreichen und eine ausgewogene Mahlzeit zusammenzustellen.





Das Label der ausgewogenen Ernährung  
Le label de l'alimentation équilibrée  
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

## Praktisches Hilfsmittel: Tempeh

Tempeh ist aus fermentierten Sojabohnen oder anderen Hülsenfrüchten hergestellt und zum Teil mit zugesetzten Getreiden. Der Unterschied zum Tofu liegt darin, dass die Bohnen im Ganzen fermentiert werden und die Konsistenz fest ist. Es hat einen ausgeprägten, milden und zugleich leicht herben Geschmack, der dem Aroma von Haselnüssen ähnelt. Es kann roh oder gekocht verzehrt werden.

### Verwendung in der Küche

In Scheiben geschnitten und im Ofen gebacken, können Sie Tempeh in einem Burger servieren. Gekocht oder gedünstet ist es eine perfekte Ergänzung zu vielen Gerichten, einschließlich Suppen, Eintöpfen, Quiches oder den Resten vom Vortag.

Mariniert schmeckt es ideal mit Brot kombiniert. Tempeh mit Maisstärke bestrichen und im Ofen gebacken, ergibt ein knuspriges Tempeh. In Scheiben oder Würfel geschnitten, können Sie es beispielsweise mit einem Salat anrichten.

### Ernährungs-Tipps

Kombinieren Sie das Tempeh mit stärkehaltigen Lebensmitteln wie Vollkornnudeln oder -reis, damit den Körper die Proteine des Tempehs besser aufnehmen kann.

Vitamin C verbessert die Aufnahme von Eisen. Wenn das Tempeh mit frischem Obst oder Gemüse serviert wird, können Ihre Gäste noch mehr Nährstoffe herausholen.

### Tempeh mit Hafermantel - ½ Portion Protein

60g Tempeh

Marinade: 1 EL Wasser, 1 EL Aceto Balsamico, 1 TL Senf (ohne Zucker), 1 Prise Salz,

1 Knoblauchzehe(n) gepresst, 1 EL Schnittlauch, ½ Ei, 2 TL Mehl (z.B. Vollkornmehl), 25g Haferflocken  
1 TL HOLL-Rapsöl oder HO-Sonnenblumenöl  
Salat: je 90g Blattspinat und roter Kopfsalat, 90g rohes Gemüse, 1 TL Rapsöl kaltgepresst, 1 EL Aceto Balsamico, 1 EL Petersilie frisch, fein geschnitten  
½ Schalotte, fein gehackt, wenig Pfeffer



**Zubereitung:** Die einzelnen marinierten Tempeh-Scheiben zuerst im Mehl, dann im Ei und Haferflocken wenden und für ca. 10 Minuten goldbraun braten.

Für eine ausgewogene Mahlzeit: mit Reis oder anderem Getreide und 1 Naturjoghurt servieren.

### Tipps für die Zubereitung

Schneiden Sie vor dem Gebrauch den Tempeh in Würfel, garen Sie ihn für ca. 10 Minuten im Dampfgareinsatz bei mittlerer Hitze und tupfen Sie ihn danach trocken. So wird das Innere des Tempehs weicher, die Hülle beim Zubereiten knuspriger und die Marinade kann besser einziehen.



120g Tempeh  
= 20g Protein

Möchten Sie Ihrem Rezept eine würzige, salzarme Note verleihen? Legen Sie das in Stücke geschnittene Tempeh in eine aromatische Kräuter-Marinade ein und bewahren Sie es für mindestens zwei Stunden im Kühlschrank auf.

### Tipps zur Lagerung

In kochendem Wasser kann das Tempeh innerhalb von 20 Minuten pasteurisiert werden. Pasteurisiertes Tempeh ist im Kühlschrank etwa zwei Wochen haltbar.

### Quinoa mit Tempeh - 1 Portion Protein

60g Tempeh

Marinade: 1 EL Wasser, Saft einer Zitrone, 1 EL Wal- oder Haselnussmuss, 1 Knoblauchzehe gepresst, 1 EL Zitronenmelisse, fein geschnitten  
1 TL HOLL-Rapsöl oder HO-Sonnenblumenöl  
70g Quinoa roh, wenig Salz, 1dl Karottensaft ohne zugesetzten Zucker, 90g Karotten in feinen Stäbchen, 90g Kohlrabi in feinen Würfeln, ½ Zwiebel fein gehackt, 1 Knoblauchzehe gepresst, 2 EL Basilikum fein geschnitten, wenig Pfeffer



**Zubereitung:** Die einzelnen, marinierten Tempeh-Stücke auf einem Holzspieß für ca. 10 Minuten braten. Den Quinoa mit wenig Salz für ca. 20 Minuten kochen. Das Gemüse während ca. 15 Minuten dämpfen, den Karottensaft und Basilikum dazugeben.



Das Label der ausgewogenen Ernährung  
Le label de l'alimentation équilibrée  
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

## Praktisches Hilfsmittel: Grüne Linsen

Die in der Schweiz angebaute grüne Linse kann in verschiedensten Mahlzeiten als Proteinlieferant eingebaut werden. Die Kombination mit stärkehaltigen Lebensmitteln ermöglicht eine bessere Aufnahme für den Körper.

### Verwendung in der Küche



Grüne Linsen sind vielfältig einsetzbar. Für Suppen, Currys oder Chilis bieten sie sich als gute Proteinquelle an.

Linsen müssen nicht eingeweicht werden. Einfach 20-30 Minuten in der doppelten Menge Wasser kochen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Für Salate empfiehlt sich beispielsweise eine kürzere Garzeit.

### Tipps für die Zubereitung



In den meisten Gerichten wird der fein-nussige Geschmack der Linse mit weiteren Gewürzen intensiviert.

Salz kann ruhig schon während des Kochens hinzugefügt werden. Es verringert sogar die Kochzeit und verbessert die Konsistenz.



85g Linsen  
= 20g Protein

### Ernährungs-Tipps



Um die Proteinverfügbarkeit beim Konsum von Linsen perfekt zu ergänzen, müssen Getreideprodukte dazu serviert werden.

Linsen haben einen guten Eisengehalt. Zur optimalen Aufnahme dieses Nährstoffs tragen fermentierte Lebensmittel (z.B. Kefir, Kimchi) oder Lebensmittel mit Vitamin C (z.B. Brokkoli, Kohl) bei.

### Tipps zur Lagerung



Als Rohprodukt sollten die Linsen trocken und vor Licht geschützt aufbewahrt werden. Das Haltbarkeitsdatum soll beachtet werden.

Gekochte Linsen möglichst rasch verzehren, um Nährstoffverluste zu vermeiden. Lagerung im Kühlschrank: 4-7 Tage.

### Linsencurry -

#### 1 Portion Protein

85g grüne Linsen (trocken),  
½ Aubergine, 125g  
Kirschtomaten, 1 EL HO-  
Sonnenblumenöl, ½ rote Zwiebel,  
1 Knoblauchzehen, ½ TL Kreuzkümmel, ½ TL Koriander  
(getrocknet), ½ TL Kurkuma, 250 ml Gemüsebouillon, 1  
Handvoll Blattspinat, Gewürze nach Belieben, frischer  
Koriander, Naturjoghurt



**Zubereitung:** Aubergine und Kirschtomaten im Ofen rösten, Zwiebel und Knoblauch in Pfanne dünsten, Gewürze hinzufügen. Blattspinat grob hacken, mit Aubergine und Tomaten zu Pfanne hinzufügen. Ca. 30 Minuten köcheln bis Linsen gar sind.

Für eine ausgewogene Mahlzeit: mit Koriander, Joghurt nature und 1 Stück Brot servieren.

### Linsenbolognese -

#### 1 Portion Protein

85g grüne Linsen, ½ EL Olivenöl,  
¼ Zwiebel fein gehackt, ½  
Karotte gerieben, 100ml  
Gemüsebouillon,  
175g passierte Tomaten,  
Petersilie, Gewürze



**Zubereitung:** Öl in Pfanne erhitzen, Zwiebel andünsten, Linsen beigegeben und mitdämpfen. Karotte beigegeben, Bouillon dazugießen und alles aufkochen. Bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten lang köcheln. Nach belieben mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen.

Als Sauce in Lasagne verwenden oder mit Pasta servieren.





Das Label der ausgewogenen Ernährung  
Le label de l'alimentation équilibrée  
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

## Praktisches Hilfsmittel: Tofu

Tofu ist wahrscheinlich die bekannteste und auch eine der wertvollsten pflanzlichen Proteinquellen. Die Kombination mit stärkehaltigen Lebensmitteln ermöglicht eine bessere Aufnahme für den Körper. Tofu wird unter anderem in der Schweiz aus Sojabohnen hergestellt, die gepresst und gefiltert werden.

### Verwendung in der Küche



Tofu kann in den meisten Mahlzeiten als Proteinquelle verwendet werden. In Scheiben oder in Würfel geschnitten kann es roh gegessen werden (z.B. Salat).

Ansonsten kann Tofu gebraten, gebacken, gedämpft, gegrillt oder gekocht werden.

Ausserdem kann es bereits gewürzt oder geräuchert gekauft werden (Curry, Kräuter, etc.).



120g Tofu  
= 20g Protein

### Ernährungs-Tipps



Tofu enthält gesunde Fettsäuren. Seine Proteinverfügbarkeit wird mit einer Getreidekomponente in der Mahlzeit verbessert.

Um die Eisenaufnahme zu fördern, lohnt es sich Vitamin C (z.B. Paprika, Brokkoli, Kohl, Erdbeeren, Koriander oder Petersilie) in die Mahlzeit einzubauen.

### Tofu Tikka Masala - 1 Portion Protein

120g Tofu in Würfel geschnitten,  
1 EL HOLL Rapsöl, ½ Zwiebel, 1  
Knoblauchzehe, 1 TL frischer  
Ingwer, 0.5 TL Garam Masala,  
½ TL Kümmel, ½ TL Kurkuma, ½ TL Koriander, ½ TL  
Paprika, ½ TL Cayenne Pfeffer, 150g passierte  
Tomaten, 200ml Milch, 100g rote Paprika



**Zubereitung:** Zwiebeln in der Pfanne mit Öl braten. Knoblauch und Ingwer hinzufügen. Dann alle Gewürze dazugeben, dünsten und umrühren. Passierte Tomaten beigegeben und köcheln, bis sich Sauce verdickt. Dann Milch, Tofu und gewürfelte rote Paprika hinzufügen und 15 Minuten lang köcheln.

Für eine ausgewogene Mahlzeit: Mit Reis oder Brot servieren.

### Tipps für die Zubereitung



Der Geschmack von Tofu ist grundsätzlich neutral und kann je nach Mahlzeit entsprechend angepasst werden.

Wenn das Tofu knusprig gebraten werden soll, muss der Wasseranteil verringert werden. Es gibt Tofu-Pressen, das gleiche Resultat kann aber auch mit Büchern oder Kochtöpfen erreicht werden, die auf das in Haushaltspapier gewickelte Tofu gelegt werden. Eine Marinade kann einen tollen Geschmack geben, wenn man das Tofu darin mehrere Stunden einlegt. Richtig knusprig wird das Tofu, wenn es vor dem braten mit Paniermehl paniert wird.

### Tipps zur Lagerung



Wenn nicht das ganze Tofu in einer Packung benötigt wird, kann es in frischem Wasser wieder in den Kühlschrank gestellt und 3-4 Tage lang gelagert werden. Verarbeitetes Tofu innerhalb von 1-2 Tagen verzehren.

### Tofu-Paprika-Ragout - 1 Portion Protein

120g Tofu in ½ cm dicke  
Scheiben, 1 kl. Zwiebel gehackt,  
½ Knoblauchzehe gehackt,  
¼ Paprika süß gehackt,  
15 g Essiggurke gehackt, ½ EL  
Olivenöl, ¼ TL Paprika scharf, 1 TL Tomatenpüree,  
1 dl Gemüsebouillon, ½ Bund  
glattblättrige Petersilie, 1 TL Senf, Gewürze nach  
Belieben



**Zubereitung:** Tofu bei hoher Hitze goldbraun braten, beiseite legen. Zwiebeln und Knoblauch andünsten, Essiggurken, Paprika und Tomatenpüree dazugeben. Mit Bouillon ablöschen. Senf beigegeben, würzen und fein geschnittener Petersilie anfügen.

Für eine ausgewogene Mahlzeit: Mit 1 Portion stärkereiche Lebensmittel und 1 Portion Gemüse servieren.



Das Label der ausgewogenen Ernährung  
Le label de l'alimentation équilibrée  
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

## Praktisches Hilfsmittel: Quinoa

Dieses proteinreiche Getreide wird auch manchmal «Inka-Korn» oder «Gold der Inka» genannt. Die ursprünglich aus Südamerika stammende Pflanze ist sehr wetterbeständig und wird mittlerweile auch im grösseren Stil in der Schweiz angepflanzt. Es wird natürlicherweise als Vollkorn bezeichnet und enthält entsprechend viele Nahrungsfasern.

### Verwendung in der Küche



Quinoa ist als proteinreiches, stärkehaltiges Lebensmittel vielseitig einsetzbar. Es kann harmonisch mit Reis, Pasta, Couscous, usw. substituiert werden.

Quinoa muss nicht eingeweicht werden vor dem kochen, es soll jedoch gewaschen werden. In einem Kochtopf doppelt so viel Wasser wie Quinoa aufkochen lassen und wenig Salz beifügen. Dann das Quinoa hinzufügen und bei geschlossenem Deckel während 15 Minuten kochen lassen.

### Ernährungs-Tipps



Um mengenmässig genügend Proteine aufzunehmen, Quinoa beispielsweise mit Milchprodukten, Hülsenfrüchten oder Tofu kombinieren.

Wenn Quinoa mit frischem Obst oder Gemüse serviert wird kann das Eisen besser in den Körper aufgenommen werden.

### Quinoa Herbstsalat - ½ Portion Protein

70g Quinoa, 60g Kohlrabi,  
1 Möhre, 60g rote Beete, ½ TL  
getrockneter Rosmarin, 1 Prise  
Kreuzkümmel, ½ TL Thymian

Dressing: 1 EL Rapsöl, 0.5 TL Kurkuma,  
0.5 TL Senf, 1 TL Essig, Salz, Pfeffer



**Zubereitung:** Backofen auf 200 Grad Celsius vorheizen. Quinoa, leicht gesalzen, 15 Minuten lang köcheln. Gemüse schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Möhre und rote Beete auf einem Backblech mit HO-Sonnenblumenöl beträufeln, mit Pfeffer würzen und Kräuter begeben. Das Gemüse ca. 20 Minuten im Backofen rösten. Alles zusammen als Salat mit Kohlrabi vermengen.

Für eine ausgewogene Mahlzeit: Mit 50g Käse und Vollkornbrot servieren.

### Tipps für die Zubereitung



Quinoa hat von sich aus bereits einen leicht nussigen Geschmack, weshalb in der Regel nur ein wenig Salz beigefügt werden muss. Beim Kochen kann anstatt Wasser und Salz aber auch Gemüsebrühe verwendet werden.



140g Quinoa  
= 20g Protein

Es lohnt sich meist eine grössere Menge an Quinoa zu kochen, da allfällige Reste in einem Salat oder als Beilage der nächsten Mahlzeit verwendet werden können.

### Tipps zur Lagerung



Trocken ist Quinoa lange haltbar (siehe Ablaufdatum). Gekocht sollte Quinoa im Kühlschrank aufbewahrt und innert 2-3 Tagen verzehrt werden.

### Quinoa-Kidneybohnen-Bratlinge - ½ Portion Protein

30g Quinoa, 30g Kidneybohnen  
(trocken), 1 kleine Zwiebel,  
halbe Handvoll frische  
Kräuter (z.B. Basilikum,  
Petersilie etc.), wenig Salz,  
Pfeffer, 1 TL Paprikapulver, 1 EL HO-Sonnenblumenöl



**Zubereitung:** Kidneybohnen über Nacht einweichen und kochen. Quinoa separat kochen. Kidneybohnen, Quinoa, Zwiebel, Kräuter, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und pürieren (ggf. Wasser begeben). Nun ca. drei Bratlinge formen. HO-Sonnenblumenöl in eine Bratpfanne geben, Bratlinge dazugeben und von beiden Seiten goldbraun braten.

Für eine ausgewogene Mahlzeit: Mit 1 Portion Gemüse und 1 Joghurt als Sauce oder als Dessert servieren.



Das Label der ausgewogenen Ernährung  
Le label de l'alimentation équilibrée  
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

## Praktisches Hilfsmittel: Seitan

Seitan wird grundsätzlich aus nur zwei Lebensmitteln hergestellt: Weizenmehl und Wasser. In einem Verfahren wird das Weizenprotein (Gluten) von der Stärke getrennt. So wird die Proteinkonzentration erhöht. Die Konsistenz kann je nach Mahlzeit angepasst werden. Die Verarbeitung in der Küche ist im Vergleich zu Fleisch ähnlich und bietet sich deshalb gut als Alternative an.

### Verwendung in der Küche

Die weitaus günstigste Option an Seitan zu kommen, ist es selbst herzustellen. Für 250g Seitan benötigt man 1kg Mehl und 750ml Wasser. Diese Zutaten in einer Schüssel zu einem glatten Teig rühren. Den Teig ca. 3 Stunden abgedeckt ruhen lassen. Ein Liter Wasser wird zum Teig geben und dieser wieder geknetet. Anschliessend Wasser ausgießen. Dieses Verfahren wiederholen, bis das Wasser nach dem kneten praktisch klar ist. Es sollte eine zähe, glutenreiche Masse entstanden sein.

Wenn man eine weichere Konsistenz möchte, kocht man das Seitan anschliessend 30 Minuten lang. Wenn eine härtere Konsistenz gewünscht wird, Seitan luftdicht in einem Beutel verpacken und kochen.

### Ernährungs-Tipps

Seitan ist für Gluten-intolerante Personen nicht geeignet.

### Seitan-Burger-Patties - 1 Portion Protein

40g Seitanpulver (Weizengluten),  
25g rote Beete (gekocht), 25g  
Erbsen, 35ml warmes  
Wasser, 1 EL Sonnenblumenöl,  
½ TL Salz, Wenig Pfeffer, ¼ TL Paprikapulver,  
¼ TL Zwiebelpulver, ¼ TL Knoblauchpulver, Gewürze



**Zubereitung:** Rote Beete in Würfel schneiden. Alle Zutaten ausser das Seitanpulver zusammen pürieren. Dann Seitanpulver untermischen und zu einem gummiartigen Teig verkneten (ggf. Wasser beigegeben). Teig zu einer dicken Rolle formen, in Backpapier wickeln und im Backofen 45 Minuten backen (200°C). 2-3cm dicke geschnittene Stücke - Patties in einer Pfanne scharf von beiden Seiten anbraten.

Für eine ausgewogene Mahlzeit: Mit 1 Portion Gemüse und 1 Portion stärkehaltige Lebensmittel servieren.

### Tipps für die Zubereitung

Das fertige Seitan kann gebraten, frittiert oder gebacken werden. Es eignet sich ausserdem als Suppeneinlage.

Für gewisse Rezepte bietet es sich an, Seitanpulver zu verwenden. Dies ist die trockene Version des Seitans und besteht komplett aus Gluten (Weizenprotein). Mit Wasser gemixt bekommt man dieselbe Konsistenz.



80g Seitan  
= 20g Protein

Um eine gute Würze in das Seitan zu bekommen empfiehlt es sich diesen in einer Marinade über Nacht einwirken zu lassen.

### Tipps zur Lagerung

Seitan kann ähnlich wie Fleischprodukte eingelegt und eingefroren werden. Nach Zubereitung des frischen Seitans ist er im Kühlschrank einer Woche lang haltbar.

### Seitan Geschnetzeltes - 1 Portion Protein

80g Seitan, 180g Champignons  
(oder Gemüse) feingehackt,  
½ Zwiebel, 1 EL  
HO-Sonnenblumenöl,  
50ml Gemüsebouillon,  
60g Seidentofu, 1 Zweig Petersilie  
Marinade: 1 EL Tomatensauce, ½ EL Senf, ½, ¼ TL  
Currypulver, ½ TL Salz, ¼ TL Honig, Gewürze



**Zubereitung:** Zutaten der Marinade zusammenrühren und mit geschnittene Seitan über Nacht marinieren. Zwiebeln in Öl anbraten. Champignons dazugeben. Mit Bouillon ablöschen. Seidentofu als Bindemittel beifügen. 20 Min. einkochen. Seitan separat anbraten. Zusammenlegen, würzen und mit Petersilie bestreuen.

Für eine ausgewogene Mahlzeit: Mit 1 Portion stärkehaltige Lebensmittel servieren.





Das Label der ausgewogenen Ernährung  
Le label de l'alimentation équilibrée  
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

## Praktisches Hilfsmittel: Seidentofu

Was früher in Japan als Delikatesse galt ist heute für viele Länder zugänglich: Das Seidentofu. Diese weichere Version des Tofus wird auch aus Schweizer Sojabohnen hergestellt. Die Konsistenz ist weicher, weil es mehr Wasser als das gewöhnliche Tofu enthält. Dies macht es einsetzbar für eine andere Art von Mahlzeiten. Vor allem bei Vor- und Nachspeisen eignet es sich als ergänzende Proteinquelle.

### Verwendung in der Küche



Seidentofu kann ohne grossen Aufwand ähnlich wie Joghurt oder Quark verarbeitet werden. Insofern eignet es sich für Desserts wie Kuchen oder Mousse au Chocolat, aber auch Suppen und Quiche sind möglich. Es ist eine gute Alternative zu Sahne und Ei. Um in einem Rezept das Ei zu ersetzen braucht es 75g püriertes Seidentofu.

Gebraten werden sollte das Seidentofu eher nicht, da es sehr schnell zerfällt. Eine Ausnahme hierzu ist ein veganes Rührei mit Seidentofu.

### Ernährungs-Tipps



Tofu enthält gesunde Fettsäuren. Seine Proteinverfügbarkeit wird mit einer Getreidekomponente in der Mahlzeit verbessert.

Um die Eisenaufnahme zu fördern, lohnt es sich Vitamin C (z.B. Paprika, Brokkoli, Kohl, Erdbeeren, Koriander oder Petersilie) in die Mahlzeit einzubauen.

### Quiche - ¼ Portion Protein

Quicheteig

Füllung: 400g Seidentofu,

2 mittelgrosse rote Zwiebeln,

2 Zehen Knoblauch, 1 Paprika,

500g weiteres Gemüse, 5-6 grosse Pilze, 2 EL

Speisestärke, etwas geriebenen Käse, Salz, Pfeffer,

Gewürze nach Belieben (z.B. Oregano, Basilikum,

Majoran, Paprikapulver, Muskatnuss, ...)



**Zubereitung:** Gemüse gar kochen. Zwiebeln und Knoblauch anbraten, Paprika und Pilze hinzugeben. Weiteres Gemüse kurz mit anbraten. Seidentofu, Speisestärke, Käse und Gewürze pürieren und abschmecken. Gemüse und Seidentofu-Mischung in Quicheteig geben. Für 35-40 Minuten backen (200°C) und dann 15-20 Minuten auskühlen lassen. Die Mahlzeit mit einer anderen Proteinquelle ergänzen, je nach Größe der Quiche Scheiben.

### Tipps für die Zubereitung



Die Konsistenz ist weich und glitschig. Deswegen sollte das Seidentofu speziell gehandhabt werden. Die Packung vorsichtig mit einem Messer öffnen und die Flüssigkeit ablassen. Dann das Seidentofu auf einen Teller stürzen. So bleibt die Form erhalten.



350g Seidentofu =  
20g Protein

Um Dips, Dressings oder Saucen aus Seidentofu herzustellen, einfach dieselben Gewürze verwenden. Tendenziell muss etwas mehr gewürzt werden, um denselben Geschmack zu erzielen.

### Tipps zur Lagerung



Nach dem Öffnen der Packung den Inhalt in einen luftdichten Behälter umfüllen, im Kühlschrank lagern und innert 2-3 Tagen verbrauchen. Seidentofu ist nicht zum einfrieren geeignet.

### French Dressing - für 600g Salat

300g Seidentofu,

75ml Gemüsebouillon,

75ml Essig, 3 EL

Sojasauce, 2 EL Senf,

1 Bund frische Petersilie



**Zubereitung:** Gemüsebouillon zubereiten und auskühlen lassen. Alle Zutaten pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das French Dressing kann für verschiedenste Salate eingesetzt werden.

Im Kühlschrank ist es ca. 6 Tage lang haltbar.

Für eine ausgewogene Mahlzeit: Mit 1 Portion Rohkost, 1 Portion stärkehaltige Lebensmittel und 1 Portion Proteine ergänzen.