**Rezepte**

Im Folgenden finden Sie drei Rezepte, die den Empfehlungen für ausgewogene Mahlzeiten (nach dem Modell [Optimaler Teller](http://www.sge-ssn.ch/teller)) entsprechen. Diese können die Textbeiträge (Webseiten, Zeitungen, Newsletter etc.) ergänzen. Weitere Rezeptideen entsprechend den Empfehlungne - mit und ohne Fleisch - sind unter den angegebenen Links (siehe unten) verfügbar.

**Kichererbsen-Curry**

**Zutaten für 4 Personen:**

1 Esslöffel Rapsöl

1 Zwiebel, fein gehackt

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

20 g Ingwer frisch, fein gehackt

1 Chilischote rot (nach Bedarf), entkernt und fein gehackt

300 g Rüebli, halbiert und in dünnen Scheiben

2 Esslöffel Currypulver

2.5 dl Gemüsebouillon

2.5 dl Kokosmilch

400 g Kichererbsen gut abgetropft, aus der Dose (entspricht 160 g getrockneten Kichererbsen)

300 g Blattspinat tiefgefroren

Salz, Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:**

In einer weiten Pfanne das Öl erhitzen. Zutaten bis und mit der Chilischote dünsten. Die Rüebli und das Currypulver beigeben mitdünsten. Mit der Gemüsebouillon ablöschen und die Kokosmilch beigeben, alles aufkochen. Zuletzt die Kichererbsen sowie den Blattspinat dazugeben und alles zugedeckt so lange köcheln lassen, bis die Rüebli knapp weich sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dazu passt (Wild-)Reis.

**Eier-Frittata**

**Zutaten für 4 Personen:**

1 Esslöffel Rapsöl

400 g Pilze in ca. 2 mm dicke Scheiben

2 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten

8 frische Eier

1 TL Salz

Pfeffer

**Zubereitung:**

In einer Bratpfanne das Öl erhitzen. Pilze und Frühlingszwiebeln ca. 5 Minuten dämpfen.

Währenddessen die Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eiermasse über das Gemüse giessen. Bei kleiner Hitze zugedeckt 10-15 Minuten fest werden lassen. Einen flachen Teller auf die Pfanne legen und die Frittata auf den Teller stürzen. Zurück in die Pfanne gleiten lassen und offen ca. 5 Minuten fertig backen. Dazu passt ein Stück Brot.

Dieses Rezept lässt sich auch gut mit anderem Gemüse zubereiten, z. B. Zucchetti, Brokkoli, Spinat, Spargel, Rüebli, Kürbis etc.

**Ofengemüse mit Raclette-Käse**

**Zutaten für 4 Personen:**

2 EL Pflanzenöl (z. B. Rapsöl, Olivenöl)

1 TL Salz

Pfeffer, Paprika oder andere Gewürze

800 g Raclette-Kartoffeln, halbiert oder in Vierteln

200 g Rüebli, in Scheiben

200 g rohe Randen, in Scheiben

300 g Kürbis, in Würfel

1 Kohlrabi, in Würfel

1-2 Zwiebeln, in Scheiben

1-2 Zweige Rosmarin

8 Scheiben Raclette-Käse

**Zubereitung:**

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Das Gemüse und die Kartoffeln in eine Gratinform geben. Öl mit Salz und Gewürzen verrühren, darüber giessen und gut durchmischen. Die Rosmarinzweige dazu geben. In der Mitte des Ofens ca. 30 Minuten backen, alles zwischendurch durchmischen. Die Form herausnehmen und Raclette-Käse darauf verteilen. Ca. 10 Minuten fertig backen, herausnehmen, würzen.

Weitere Rezeptideen, welche den Empfehlungen für ausgewogene Mahlzeiten entsprechen:

* <https://ebenfein.bl.ch/>
* [www.sge-ssn.ch/rezepte](http://www.sge-ssn.ch/rezepte)