



Nudelauflauf (4 Personen)

- | | |
|-------------|----------------------|
| Möhren 500g | Staudensellerie 100g |
| Tomate 200g | Nudeln 400g |
| Zwiebel 70g | Öl 20g |
| Edamer 250g | Salz |
| Pfeffer | Gemüsebrühe 250ml |
| Muskat | |

Die Möhren schälen und in Streifen schneiden. Staudensellerie waschen, putzen und in schmale Spalten schneiden. Nun können sie die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. In der Zwischenzeit können die Zwiebeln geputzt und in feine Würfel geschnitten werden. Anschließend die Zwiebeln in Öl glasig andünsten. Fügen Sie die Möhren und den Staudensellerie hinzu und dünsten Sie diese 2-3 Minuten mit. Als Letztes die Tomaten hinzufügen und das Ganze mit der Gemüsebrühe aufgießen. Den Ofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. die Nudeln abgießen und in eine Auflaufform gegeben. Darüber kommt dann die Tomatensoße die Sie nach belieben würzen können. Zum Schluss den Edamer über den Auflauf streuen, das Ganze ca. 10 Minuten im Ofen überbacken.

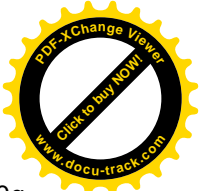
Nährwerte pro Person
Energie ca. 2563 kJ
Eiweiß ca. 32g
Kohlenhydrate ca. 79g
Fett ca. 19g

Champignon – Puten – Töpfchen (4 Personen)

- | | |
|--------------------|-----------------|
| Champignon 500g | Tomaten 200g |
| Zwiebel 50g | Putenbrust 600g |
| Öl 20g | Mehl 15g |
| Brühe 5g | Brühe 250 ml |
| Tomatensaft 375 ml | Petersilie 5g |
| Creme fraiche 75g | |

Als Erstes die Champignons putzen und halbieren. Tomaten waschen, putzen und vierteln. Danach die Zwiebeln putzen und fein hacken. Die Putenbrust in grobe Würfel schneiden und in einer Pfanne anbraten, anschließend würzen. Danach die Champignons und Zwiebel ebenfalls in einer Pfanne anbraten und das Fleisch sowie die Tomaten hinzufügen. Das Ganze würzen, mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Nun alles mit Brühe und Tomatensaft ablöschen und ca. 5 Minuten schmoren lassen. Zum Schluss die Petersilie und Creme fraiche hinzufügen

Nährwerte pro Person
Energie ca. 1433 kJ
Eiweiß ca. 43g
Kohlenhydrate ca. 10g
Fett ca. 15g



Hähnchenbrustauflauf (4 Personen)

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| Kartoffeln 400g | Hähnchenbrust 300g |
| Butter 15g | Zuckerschotten 100g |
| Paprika 100g | Frühlingszwiebeln 50g |
| Milch (1,5%) 50ml | Paprikapulver |
| Salz | Schmelzkäse (20%) 80g |

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Kartoffeln schälen, waschen und in leicht gesalzenem Wasser ca. Minuten kochen. Hähnchenbrüstfilets mit Salz und Paprikapulver würzen und anschließend in der Pfanne mit 1TL Butter anbraten. Nun können Sie die Zuckerschoten waschen und putzen. Paprikaschoten waschen, putzen und in Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Das ganze dann in einer Pfanne mit einem TL Butter andünsten. Die Kartoffel abgießen und in Scheiben schneiden. Mit der restlichen Butter die Auflaufform einfetten, und die Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden. Die Streifen, Gemüse und Kartoffeln in die Form schichten. Als letztes die Milch mit dem Schmelzkäse verrühren, abschmecken und über das Gemüse geben. Das Ganze ca. 20 – 25 Minuten überbacken.

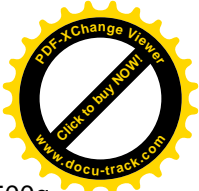
Nährwerte pro Person
Energie ca. 1153 kJ
Eiweiß ca. 25g
Kohlenhydrate ca. 21g
Fett ca. 11g

Zucchini – Nudel – Auflauf (4 Personen)

- | | |
|-------------------------|--------------|
| Hähnchenbrustfilet 250g | Zwiebel 50g |
| 1TI Brühe | Nudeln 250g |
| Zucchini 250g | Paprika 100g |
| Knoblauch 5g | Öl 10g |
| Parmesan 15g | Milch 150g |
| Mehl 10g | Gewürze |

Als erstes das Filet, Zwiebel und Hühnerbouillon in ½ Liter kochendes Wasser geben und ca. 15 Minuten kochen lassen. Nun die Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Zucchini, Paprika, Knoblauch waschen, putzen und klein schneiden. Das Ganze dann in heißem Öl andünsten und die Nudeln hinzufügen. Das Filet in Streifen schneiden und in der Auflaufform zusammen mit dem Gemüse verteilen. Geben Sie 100ml Milch zu der Hühnerbouillon und lassen das Ganze aufkochen. Dann das Mehl mit der restlichen Milch verrühren und unter die Brühe rühren. Die Brühe für 2-3 Minuten kochen lassen, würzen und anschließend über der Auflaufform verteilen. Im heißen Backofen bei 200°C Umluft ca. 20 Minuten garen.

Nährwerte pro Person
Energie ca. 1629 kJ
Eiweiß ca. 28g
Kohlenhydrate ca. 47g
Fett ca. 10g



Nudelknet (4 Personen)

- Nudeln 300g
- Eier 4St.
- Edamer 75g
- Öl 10g
- Milch 125 ml
- Kochschinken 100g

Die Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. In der Zwischenzeit können die Bohnen geputzt, gewaschen und in kleine Stücke geschnitten werden. Geben Sie die Bohnen in kochendes Salzwasser und garen Sie diese für ca. 20 Minuten. Nach dem die Nudeln und die Bohnen fertig gegart sind, braten Sie diese mit dem Kochschinken in einer Pfanne an und schmecken das Ganze ab. Als letztes verquirlen Sie die Milch mit den Eiern geben dies dann über die Nudeln und Bohnen. Nur noch den Käse darüber streuen und fertig.

Nährwerte pro Person
 Energie ca. 1998kJ
 Eiweiß ca. 27g
 Kohlenhydrate ca. 54g
 Fett ca. 17g



Indischer Linseneintopf (4 Personen)

- Lauchzwiebel 15g
- Blumenkohl 350g
- Linsen 150g
- Brühe 10g
- Salz, Pfeffer, Curry
- Kartoffeln 500g
- Hähnchenbrustfilet 400g
- Öl 20g
- Milch 200g

Die Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden, Kartoffeln schälen und würfeln. Blumenkohlröschen vom Stiel schneiden und waschen. Das Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Stücke schneiden und würzen. Als nächstes die Linsen verlesen. Jetzt können Sie das Öl in einem Topf erhitzen und das Hähnchenfleisch kurz darin anbraten und dann wieder heraus nehmen. Geben Sie die Zwiebeln in den Topf und dünsten Sie diese an. Anschließend die Kartoffeln und Linsen hinzufügen und mit Brühe auffüllen. Lassen sie die Brühe ca. 15 Minuten kochen und geben danach den Blumenkohl und das Fleisch hinzu. Als Letztes nur noch die Milch hinzufügen, würzen und weitere 5 Minuten kochen lassen.

Nährwerte pro Person
 Energie ca. 1799kJ
 Eiweiß ca. 38g
 Kohlenhydrate ca. 39g
 Fett ca. 13g

Deftiger Kohleintopf (8 Personen)

- Grünkohl 500g
- Kartoffeln 500g
- Brühe 10g
- Hühnerbrust 400g
- Öl 10g
- Weißkohl 500g
- Zwiebel 50g
- Paprika 150g
- Senf 10g

Als erstes den Grünkohl grob zerkleinern. Anschließend den Weißkohl in feine Streifen schneiden. Die Kartoffeln und Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Die Hühnerbrust in Öl anbraten und dann die Zwiebeln dazu geben ,das Ganze mit 1 ¾ Liter Brühe auffüllen. Als nächstes die Kartoffeln, Weißkohl und Grünkohl hinzugeben und 20 – 25 Minuten kochen lassen. Als letztes die Paprika klein schneiden und kurz vor Ende der Garzeit mit in den Topf geben. Nur noch nach belieben würzen und fertig ist der Kohleintopf.

Nährwerte pro Person
 Energie ca. 673 kJ
 Eiweiß ca. 16g
 Kohlenhydrate ca. 14g
 Fett ca. 4g

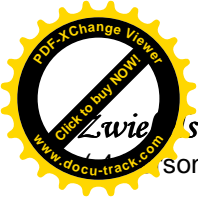
Kartoffeleintopf (4 Personen)

- Kartoffeln 500g
- Zwiebel 50g
- Bohnen 300g
- Hühnerbrust 200g
- Gewürze
- Möhren 150g
- Öl 20g
- Brühe 10g
- Petersilie

Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Möhren und Zwiebel ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Erhitzen Sie das Öl in einer Pfanne und braten Sie die klein geschnittene Hühnerbrust darin an. Geben Sie die Zwiebel, Kartoffeln, Möhren, Bohnen hinzu und dünsten diese mit. Mit Brühe aufgießen und ca. 15 Minuten garen lassen. Als Letztes die Brühe abschmecken und mit der fein gehackten Petersilie bestreuen.

Nährwerte pro Person
 Energie ca. 1021kJ
 Eiweiß ca. 16g
 Kohlenhydrate ca. 25g
 Fett ca. 9g





suppe mit Käse – Crouton

sonen)

Zwiebeln 500g	Butter 20g
Brühe 10g (1L Wasser)	Weißbrot 4 Scheiben
Edamer 100g	Gewürze

Als Erstes sollten die Zwiebeln abgezogen, halbiert und in feine Streifen geschnitten werden. Zerlassen Sie die Butter bei mittlerer Hitze und dünsten Sie die Zwiebeln darin glasig an. Als Nächstes können Sie die Zwiebeln mit der Brühe ablöschen und das Ganze bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Für die Croutons sollten Sie den Backofen anheizen und die Croutons mit Käse bestreut überbacken. Als Letztes die Suppe abschmecken und je ein Crouton in die Suppentasse geben.

Nährwerte pro Person	
Energie ca. 1065 kJ	Kohlenhydrate ca. 30g
Eiweiß ca. 12g	Fett ca. 9g



Gebratener Chicoree (4 Personen)

Chicoree 300g	Zwiebel 50g
Sahne (10%) 150ml	Hühnerbrustfilet 400g
Edamer 50g	Petersilie
Öl 10g	Gewürze

Den Chicorée putzen, halbieren und den Strunk keilförmig heraus schneiden. Danach die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Nun die Zwiebel in Öl glasig dünsten und danach den Chicoree für ca. 6 Minuten mit anbraten. Schneiden sie das Hähnchenbrustfilet in kleine Stücke und braten es in einer Pfanne an. Nachdem der Chicoree mit angebraten wurde, nehmen Sie ihn wieder aus dem Topf heraus und geben zu der Soße den Käse hinzu. Als letztes alles abschmecken und die Petersilie unterrühren.

Nährwerte pro Person	
Energie ca. 1093 kJ	Kohlenhydrate ca. 10g
Eiweiß ca. 28g	Fett ca. 9g



Chicoree im Schinkenmantel (4 Person

Chicoree 600g	Butter 20g
Mehl 20g	Milch 125g
Edamer 75g	Schinken 100g
Gewürze	

Den Chicoree putzen und den Strunk keilförmig heraus schneiden. Danach den Chicoree in reichlich Salzwasser 3 Minuten kochen lassen und kalt abschrecken. Für die Soße- Butter zerlassen und Mehl darin anschwitzen. Die Mehlschwitze unter rühren mit der Milch ablöschen. Geben Sie jetzt den Käse hinzu und schmecken die Soße ab. Umwickeln Sie den Chicoree mit dem Schinken und geben diesen in eine Auflaufform. Zum Schluss die Käsesoße über den Chicoree verteilen und bei 180 Grad Umluft ca. 15 Minuten überbacken.

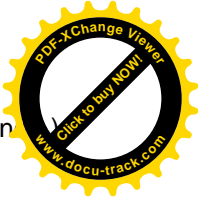
Nährwerte pro Person	
Energie ca. 790 kJ	Kohlenhydrate ca. 9g
Eiweiß ca. 13g	Fett ca. 11g

Überbackene Käse Paprika (4 Personen)

Langkornreis 100g	Mais 200g
Möhre 250g	Edamer 40g
Paprika 4St.	Gauda (40%) 200g
Gemüsebrühe 500ml	Erbsen (TK) 250g
Gewürze	

Als Erstes den Reis nach Packungsanweisung zubereiten und gut abtropfen lassen. Nehmen Sie den Mais aus der Dose und lassen ihn ebenfalls gut abtropfen. Schälen Sie die Möhren und schneiden diese in kleine Würfel. Geben Sie diese nun in einen Topf mit Wasser und lassen sie ca. 10 Minuten garen. Geben Sie die gefrorenen Erbsen dazu, damit diese auftauen. Danach lassen sie beides gut abtropfen. Mischen Sie Reis, Mais, Erbsen und Möhren in einer Schüssel und schmecken dies nach Belieben ab. Als nächstes die Paprika halbieren und putzen. Füllen Sie die Paprikahälften mit dem Gemüsemix. Verstreuen Sie dann den Käse über die Paprikahälften. Verteilen Sie die Schoten in einer Auflaufform und gießen die Brühe darüber. Das Ganze bei ca. 180° C 35 Minuten im Ofen garen lassen.

Nährwerte pro Person	
Energie ca. 1538 kJ	Kohlenhydrate ca. 36 g
Eiweiß ca. 22 g	Fett ca. 14 g





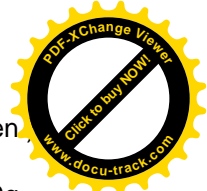
Omeletts mit Pilzfüllung

(4 Personen)

- Weizenvollkornmehl 175g
- Milch 400ml
- Lauch 600g
- Crème Fraiche 200g
- Öl 10g
- Gewürze
- Eier 3 St.
- Champignons 600g
- Butter 20g
- Knoblauch 10g
- Petersilie 5g

Mehl, Eier, Salz und Milch verrühren und 30 Minuten stehen lassen. Nun den Lauch putzen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Als nächstes die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Champignons darin andünsten. Den Lauch und den Knoblauch dazu geben. Giessen Sie die Creme Fraiche über die Pilzpfanne und schmecken das Ganze ab. Erhitzen Sie das Öl in einer Pfanne und geben den Teig in die Pfanne so dass 8 Pfannkuchen entstehen. Verteilen sie die Pilzpfanne auf die acht Omeletts und streuen zum Schluss die Petersilie darüber.

Nährwerte pro Person
 Energie ca. 2330 kJ
 Eiweiß ca. 26g
 Kohlenhydrate ca. 39g
 Fett ca. 34g



Gefüllte Schnitzel

(4 Personen)

- Schweineschnitzel 600g
- Erbsen 100g
- Tomate 70g
- Edamer 100g
- Gewürze
- Lauch 100g
- Zwiebel 50g
- Öl 10g
- Öl 20g

Schnitzel trocken tupfen und flach klopfen. Danach die Schnitzel würzen. Putzen Sie nun den Lauch, Zwiebel, Tomate und schneiden diese in kleine Stücke. Alle Gemüsesorten in einer Pfanne andünsten und abschmecken. Verteilen Sie den Gemüsemix und den Käse auf die Schnitzel. Fixieren Sie diese mit kleinen Holzspießen. Braten Sie als letztes die Schnitzel in einer Pfanne von jeder Seite ca. 8 Minuten an.

Nährwerte pro Person
 Energie ca. 1313 kJ
 Eiweiß ca. 42 g
 Kohlenhydrate ca. 3 g
 Fett ca. 15 g

Grünkohleintopf

(4 Personen)

- Grünkohl 1,25 Kg
- ButBrühe 300 ml
- Kartoffeln 800g
- Gewürze
- Zwiebel 150g
- Würstchen 4 St.
- Butter 20g

Als erstes den Grünkohl gründlich waschen und in kochendes Salzwasser geben, bis er zusammen fällt und danach grob hacken. Die Zwiebeln in feine Würfel hacken und in Butter zusammen mit dem Grünkohl anbraten. Das ganze mit Brühe ablöschen und zugedeckt ca. 60 Minuten schmoren lassen. Kartoffeln schälen, klein schneiden und nach ca. 20 Minuten hinzufügen. Die Würstchen klein schneiden und die letzten 15 Minuten mit schmoren lassen.

Nährwerte pro Person
 Energie ca. 1978 kJ
 Eiweiß ca. 23 g
 Kohlenhydrate ca.39 g
 Fett ca.25g



Bunte Gemüsepfanne

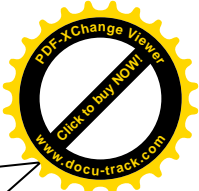
(4 Personen)

- Blumenkohl 500g
- Paprika 140g
- Tomatensaft 125 ml
- Öl 20g
- Möhren 100g
- Mais 200g
- Tomaten 400g
- Gewürze

Den Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und waschen. Danach in kochendem Wasser kurz blanchieren. Als nächstes die Möhren schälen, in Scheiben schneiden und ebenfalls kurz blanchieren. Die Paprika putzen und in feine Streifen schneiden. Die Tomaten mit kochendem Wasser übergießen und schälen. Nun in einer Pfanne das Öl erhitzen und das Gemüse hinzufügen. Alles abgedeckt ca. 20 Minuten garen lassen.

Nährwerte pro Person
 Energie ca. 635 kJ
 Eiweiß ca. 7 g
 Kohlenhydrate ca. 17 g
 Fett ca. 7g



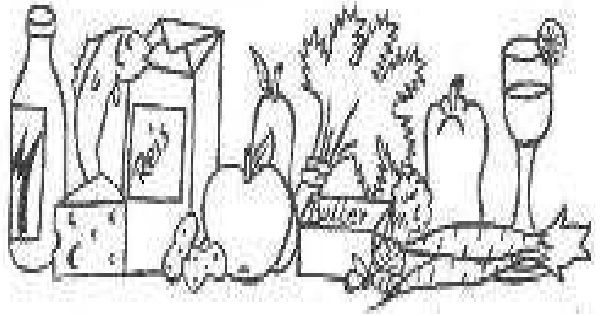


Hähnchenbrust mit Spinat (4 Personen)

- | | |
|------------------------|--------------------|
| Blattspinat 225g | Hähnchenbrust 600g |
| Emmentaler 60g | Öl 20g |
| passierte Tomaten 370g | Basilikum |
| Gewürze | |

In jede Hälfte der Hähnchenbrust eine Tasche schneiden und mit Käse und Spinat befüllen. Das Ganze mit Holzstäbchen befestigen. Die Tomaten in einem Topf erhitzen und mit Gewürzen und Basilikum abschmecken. Würzen Sie die Hähnchenfilets und Braten diese in einer Pfanne an. Zum Schluss alles auf Tellern anrichten.

Nährwerte pro Person
 Energie ca. 1453 kJ
 Eiweiß ca. 40g
 Kohlenhydrate ca. 3g
 Fett ca. 19g



**Thüringer Arbeitsloseninitiative
 -Soziale Arbeit e.V.
 Lange Hohle 3
 06556 Artern
 Tel./Fax : 03466 322592**

Geflügelfilet mit Käse überbacken

(4 Personen)

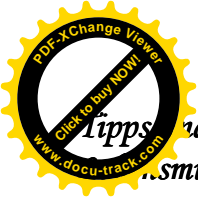
- | | |
|------------------------|--------------|
| Frühlingszwiebeln 100g | Tomaten 350g |
| Hähnchenbrust 600g | Edamer 150g |
| Schnittlauch 10g | Butter 20g |
| Öl 20g | Gewürze |

Die Frühlingszwiebeln und Tomaten waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Als nächstes den Schnittlauch waschen und in kleine Stücke schneiden. Erhitzen Sie die Butter in einer Pfanne und braten die Hähnchenbrustfilets darin an. Geben Sie danach alles in eine Auflaufform und würzen es nach belieben. Als Abschluss den Käse über der Auflaufform verteilen und mit Öl beträufeln. Alles ca. 15 Minuten im Ofen überbacken.

Nährwerte pro Person
 Energie ca. 1739kJ
 Eiweiß ca. 45g
 Kohlenhydrate ca. 3g
 Fett ca. 25g



5. Gehen Sie nicht mit leerem Magen einkaufen. Häufig bekommt man während des Einkaufens Appetit, was oft dazu führt, das man mehr einkauft als man benötigt.
6. Schauen Sie sich die so genannten Angebote im Supermarkt genau an, um nicht in eine Falle zu tappen.
7. Die günstigen Lebensmittel finden Sie oft im unteren Teil eines Regals, die so genannte Bückware.
8. Lebensmittel von so genannten No Name Firmen, sind oft günstiger als die der allseits bekannten Firmen.
9. Für jemanden der sich oft mit den Ausgaben während des Einkaufens verschätzt, empfiehlt sich ein Haushaltsbuch anzulegen.
10. Informieren Sie sich durch Prospekte der Supermärkte über die günstigsten Angebote.



Tipps und Tricks für das Einkaufen der Lebensmittel!

1. Obst und Gemüse am besten während ihrer Saison einkaufen, dann sind sie meistens am günstigsten. Wenn sie regionale Sorten einkaufen, unterstützen sie auch zusätzlich die Landwirtschaft in ihrer Region.
2. Haben Obst und Gemüse mal keine Saison, wie viele Sorten im Winter empfiehlt es sich Tiefkühlkost einzukaufen. Hier können sie aus einer großen Vielfalt wählen. Noch ein Vorteil von Tiefkühlkost ist, das sie mehr Vitamine und Mineralstoffe besitzen als Konserven.
3. Fleisch, Fisch und Geflügel sind tiefgefroren meist günstiger als Frischware. Bei diesen Tiefkühlwaren sollte darauf geachtet werden, wenig panierte Lebensmittel zu kaufen um eine ausgewogene Ernährung zu gewährleisten.
4. Machen Sie sich vor dem Einkaufen eine Einkaufsliste, um sicher zu stellen, das Sie nur das kaufen was Sie benötigen.

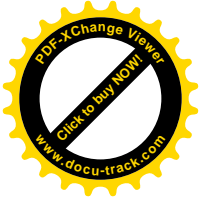
Hähnchenschnitzel mit Bandnudeln

(4 Personen)

Möhren 70g	Hähnchenbrustfilet 600g
Bandnudel 300g	Öl 20g
Petersilie 5g	Gewürze

Als erstes die Möhre schälen und in feine Streifen schneiden. Danach die Bandnudeln für ca. 10 Minuten in kochendes Wasser geben. Das Hähnchenbrustfilet würzen und in einer Pfanne anbraten. Als Letztes alles zusammen auf einem Teller anrichten.

Nährwerte pro Person	
Energie ca. 2342 kJ	Kohlenhydrate ca. 53 g
Eiweiß ca. 44g	Fett ca. 19 g



Paprika – Hähnchenfilet

(4 Personen)

Zwiebel 50g	Nudeln 200g
Sahne 200ml	Brühe 300ml Hähnchenbrust
600g Paprika 200g	
Gewürze	Öl 20g

Die Zwiebeln und Paprika putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Danach das Hähnchenfilet würzen und in einer Pfanne anbraten. Geben Sie die Paprika und Zwiebeln hinzu und lassen das Ganze bei geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten andünsten. In der Zwischenzeit die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest garen. Nehmen Sie das Hähnchenbrustfilet aus der Pfanne, löschen Sie die Paprika mit Brühe ab. Das Ganze mit dem Mixer pürieren und mit Sahne mischen. Nun die Soße für 5 Minuten noch mal aufkochen lassen und abschmecken. Alles zusammen auf einem Teller anrichten und fertig.

Nährwerte pro Person	
Energie ca. 2167kJ	Kohlenhydrate ca. 39g
Eiweiß ca. 42 g	Fett ca. 21g

Steaks mit buntem Püree

(4 Personen)

Kartoffeln 1kg	Möhren 500g
Milch 250g	Butter 10g
Öl 20g	Schweinesteaks 600g
Brühe 10g	Soßenbinder 10g
Gewürze	

Die Kartoffeln und die Möhren waschen, schälen, in kleine Stücke schneiden und ca. 15 Minuten in kochendes Salzwasser geben. Nach dem Garen abgießen. Geben Sie nun die Milch und die Butter in einem Topf und erwärmen diese bis die Butter geschmolzen ist. Als nächstes die Milch zu den Kartoffeln und den Möhren geben und grob zerstampfen. Das Ganze nach belieben abschmecken. Nun die Steaks würzen und in einer Pfanne anbraten. Nehmen sie die Steaks heraus und löschen die Bratenfond mit 250 ml Brühe ab. Rühren Sie den Soßenbinder unter und würzen das Ganze. Zum Schluss alles auf einem Teller anrichten.

Nährwerte pro Person	
Energie ca. 2233kJ	Kohlenhydrate ca. 48g
Eiweiß ca. 64g	Fett ca. 20g