BAUSTELLEN POWERFOOD

REZEPTE FÜR DEINE PAUSE AUF DEM BAU

Die Arbeit auf auf dem Bau ist anspruchsvoll. Sie erfordert volle Konzentration und ist körperlich anstrengend. Umso wichtiger ist es, auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung und die Zufuhr der richtigen Nährstoffe zu achten. Vollwertiges Essen und Trinken fördert die Leistungsfähigkeit, Konzentration und hält fit. Wir haben leckere, einfache und gesunde Rezepte für deine Arbeitswoche zusammengestellt. Sie sind leicht zuzubereiten und sorgen in deiner Pause für Abwechslung. Viel Spaß beim Ausprobieren!

WER STECKT HINTER DEN REZEPTEN

Kai Schäfer ist witzig, vielseitig und sehr kreativ. Genau der Richtige, um uns bei den Rezepten für euch zu unterstützen. Er ist zertifizierter Ernährungstrainer (BSA), diätetisch geschulter Koch (DGE), hält Fachvorträge, Seminare sowie Schulungen. Zudem ist er geprüfter und zertifizierter Fachtrainer für Ernährung, Hygiene und Information nach BDVT. Seit vielen Jahren tüftelt er an Rezepten und bereitet in seiner Küche allerhand Leckeres zu. Inzwischen profitieren nicht nur Zwei- sondern auch Vierbeiner von seiner Leidenschaft. Mit seinem Unternehmen Balance-Food4dogs unterstützt er Hundehalter bei der gesunden Ernährung ihrer Fellnasen. Das finden wir einfach großartig.

VEGANER KICHERERBSEN-SALAT MIT ...

Kichererbsen, Salatgurke (ohne Kerne), roten Gemüse-Paprika, Stangensellerie (geschält), Chicorée, Frühlingszwiebel, Knoblauch, Wallnüsse, Curry, Salz, Pfeffer, Petersilie, Leinsamenöl. Dazu separat ein bis zwei Scheiben Vollkornbrot.

ZUTATEN:

- 200 g Kichererbsen
- 80 g Salatgurke
- 80 g Gemüsepaprika
- 50 g Stangensellerie
- 1 kleiner Chicorée
- 1 Esslöffel Leinsamenöl (8)
- 1 Teelöffel Petersilie (frisch) oder 1 Prise getrocknet
- 1 Frühlingszwiebel
- Restliche Zutaten: Wallnüsse, Curry, Salz, Pfeffer und Knoblauch (nach belieben und Geschmack hinzugeben)

VORBEREITUNG:

Die Kichererbsen (aus der Dose oder Glas) über ein Sieb abschütten und gut mit Wasser abspülen. Die Salatgurke Schälen, längs halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne heraus nehmen. Die Salatgurke wird nun nochmals längs halbiert und danach in kleine Stücke geschnitten. Den Paprika vierteln, den Strunk sowie die Kerne entfernen und auch in kleine Stücke schneiden. Der Stangensellerie vom Strunk entfernen und die einzelnen Stangen etwas abschälen (Oberseite) damit diese bekömmlicher werden. Den Chicorée längs halbieren, den Strunk entfernen und in kleine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln in kleine Stücke schneiden. Wallnüsse, Knoblauch und Petersilie etwas hacken.

ZUBEREITUNG:

Alles in ein dafür geeignetes Gefäß geben, mit zwei Löffeln vermengen und je nach Geschmack mit Curry, Salz, Pfeffer und Leinsamenöl abwürzen, fertig ist eine feine und hochwertige Mahlzeit. Statt frischer Petersilie, kann natürlich auch getrocknete zum Einsatz kommen.

DAZU GIBT ES:

Ein bis zwei Scheiben Vollkornbrot (1).

WEITERE VARIATIONEN:

- Erbsen statt Kichererbsen
- Zucchini statt Salatgurke
- Haselnüsse (8) statt Walnüsse (8)
- Tomate statt Gemüse-Paprika
- Olivenöl statt Leinsamenö (8)l

Allergenkennzeichnung: 1 Getreideprodukte, 2 Fisch, 3 Krebstiere, 4 Schwefeldioxide und Sulfite, 5 Sellerie, 6 Milch/Laktose, 7 Sesamsamen, 8 Nüsse, 9 Eier, 10 Lupinen, 11 Senf, 12 Soja, 13 Weichtiere, 14 Erdnüsse

HIRSE-SALAT MIT ...

Hirse, gegarte Putenbrust, Zucchini, Zwiebel, Apfel, Eisbergsalat, Erdnüsse, Rapsöl, Pfeffer, Salz, Paprika, Chili (wer mag), Honig und Thymian. Dazu einen Vollkorn-Bagel mit etwas Butter.

ZUTATEN:

- 60 g Hirse (roh), entsprich ca. 180 g gegarte Hirse
- 80 g Putenbrust, geräuchert
- 50 g Zucchini
- 50 g Apfel
- 1 viertel Eisbergsalat
- 1 Teelöffel Erdnüsse (14)
- 1 Esslöffel Rapsöl
- 1 Prise Thymian (frisch) oder 1 Prise getrocknet
- Restliche Zutaten: Salz, Pfeffer, Paprika, Chili, Honig und Zwiebel (nach Belieben und Geschmack hinzugeben)

VORBEREITUNG:

Die Hirse zuvor in ein Sieb geben und gut mit heissem Wasser abwaschen, danach mit Wasser aufkochen, ca. 5 - 10 Min.. Im Anschluss ohne weitere Hitze ca. 30 Min. quellen lassen, danach die Hirse zum Abkühlen beiseite stellen (Grundmischung: 2 Tassen Wasser auf 1 Tasse Hirse). Wer hier nichts kochen möchte, kann gerne zu gepuffter Hirse oder Hirseflocken greifen. Die gegarte Putenbrust ist nichts anders als geräucherte Putenbrust, welche man beim Metzger seines Vertrauens bekommt und die bezüglich Vorbereitung einfach nur in kleine Stücke oder Streifen geschnitten wird. Die Zucchini wird längs geviertelt und im Anschluss in kleine Stücke geschnitten, zuvor natürlich den Strunk entfernen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfelchen oder Streifen schneiden, je nach belieben. Den Eisbergsalat nach dem waschen einfach in mundgerechte kleine Stücke schneiden, den Apfel vierteln, Kerngehäuse entfernen und mit Schale in kleine Stücke schneiden. Die Erdnüsse bleiben wie sie sind, einfach lecker.

ZUBEREITUNG:

Bis auf die Gewürze, Honig, Thymian und Rapsöl ... alles in eine geeignete Schüssel geben und vorsichtig vermengen. Danach können alle restlichen Zutaten hinzukommen, die Menge entscheidet der eigene Geschmack! Statt frischen Thymian, kann natürlich auch getrockneter zum Einsatz kommen.

DAZU GIBT ES:

Einen Vollkorn-Bagel (1) mit etwas Butter.

WEITERE VARIATIONEN:

- Quinoa statt Hirse
- Rindfleisch oder Tofu (12) statt Pute
- Birne statt Apfel
- Pistazien (8) statt Erdnüsse (14)
- Agavendicksaft statt Honig (lässt den Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen)

Allergenkennzeichnung: 1 Getreideprodukte, 2 Fisch, 3 Krebstiere, 4 Schwefeldioxide und Sulfite, 5 Sellerie, 6 Milch/Laktose, 7 Sesamsamen, 8 Nüsse, 9 Eier, 10 Lupinen, 11 Senf, 12 Soja, 13 Weichtiere, 14 Erdnüsse

ROGGENBROT MIT ...

Linsen-Mousse, Tomatenmark, gehackte Sonnenblumenkerne, Zucchini-Rucula-Streifen, Pfeffer, Salz, ein Klecks Skyr, Gartenkresse und gekochten Hühnerei.

ZUTATEN:

- 2 Scheiben kerniges Roggenbrot / Landbrot (1)
- 50 g rote Linsen (roh), entspricht ca. 150 g gekochte Linsen
- 60 g Hühnerei gekocht (Größe M) (9)
- 50 g Zucchini
- 1 Teelöffel Tomatenmark
- Pfeffer, Salz
- 1 Esslöffel Skyr (6)
- 1 Teelöffel gehackte Sonnenblumenkerne
- 1 Esslöffel Gartenkresse
- Etwas Rucula

VORBEREITUNG:

Als ersten Schritt werden die Linsen zubereitet. Dazu die benötigte Menge Linsen über ein Sieb gut abwaschen. Im Anschluss in warmem Wasser für ca. 30 min. quellen lassen. Danach werden sie im Verhältnis 1 : 3 (1 Teil Linsen zu 3 Teile Wasser) langsam aufgekocht, danach nur noch köcheln lassen, bis diese weich sind. Dazu kann auch das Einweichwasser verwendet werden. Sind die Linsen gar, das ggf. überschüssige Wasser über einem feinen Sieb abschütten. Zucchini und Rucula abwaschen, in kleine Streifen schneiden und vermengen, das Hühnerei fest kochen, abschälen und im Anschluss fein hacken. Sonnenblumenkerne ebenfalls hacken, die Gartenkresse bereitstellen.

ZUBEREITUNG:

Die abgekühlten (Zimmertemperatur) Linsen mit dem gehackten Hühnerei und dem Tomatenmark gut vermengen. Etwas mit Pfeffer und Salz würzen und großzügig auf das Roggenbrot auftragen. Dann die vermischten Zucchini- und Rucula-Streifen gleichmäßig oben aufgeben, einen Klecks Skyr sowie Gartenkresse nach persönlichem Geschmack. Nun noch die zweite Scheibe Roggenbrot als krönenden Anschluß (deckeln) … fertig ist ein gehaltvolles und sättigenden Pausenbrot.

WEITERE VARIATIONEN:

- Quinoa statt Linsen
- Cashewkerne (8) satt Sonnenblumenkerne
- Gemüsepaprika statt Zucchini
- Magerquark (6) statt Skyr (6)
- Kurkuma statt Pfeffer

Allergenkennzeichnung: 1 Getreideprodukte, 2 Fisch, 3 Krebstiere, 4 Schwefeldioxide und Sulfite, 5 Sellerie, 6 Milch/Laktose, 7 Sesamsamen, 8 Nüsse, 9 Eier, 10 Lupinen, 11 Senf, 12 Soja, 13 Weichtiere, 14 Erdnüsse

VOLLKORNTOAST-SANDWICHES MIT ...

Rinderbraten (in dünne Scheiben), Sauerkraut, Butter, Eisbergsalat, Senf (süß), Sojasprossen, Chili (wer mag), Curry, Tomaten, Schnittlauch und etwas Sesamöl.

ZUTATEN:

- 2 Scheiben Vollkorntoast (1)
- 60 g Rinderbraten (als Aufschnitt)
- 2 gute Esslöffel Natursauerkraut (Dose)
- 1–2 Blatt Eisbergsalat
- Etwas Butter
- 1 Teelöffel süßer Senf (11)
- 1 Esslöffel Sojasprossen (12)
- 1 Tomate
- Etwas Schnittlauch
- Ein paar Spritzer Sesamöl (7)
- Curry, Chili
- Zwei Zahnstocher oder ähnliches zu „Piksen“

VORBEREITUNG:

Den Toast toasten oder Natur belassen, ja nach Vorlieben. Beide Scheiben gleichmäßig mit etwas Butter bestreichen. Das Sauerkraut gut ausdrücken um unnötiges „Wasser“ zu entfernen. Den Eisbergsalat, putzen, waschen und gut abtropfen lassen, ebenso den Schnittlauch. Die Tomate waschen und danach den Strunk entfernen. Die Sojasprossen bleiben wie sie sind.

ZUBEREITUNG:

Das Sauerkraut mit Sesamöl, Curry und Chili fein abwürzen (der persönliche Geschmack entscheidet) und auf eine Scheibe Toast gleichmäßig verteilen, dann den fein geschnittenen Schnittlauch obenauf geben. Darauf kommt der Rinderbraten welcher danach mit etwas süßem Senf bestrichen wird. Nun die Tomate in dünnere Scheiben schneiden und ebenfalls auf den Rinderbraten legen, zusammen mit dem zuvor fein geschnittenen Eisbergsalat (ähnlich wie bei einem frischen Burger). Nun noch die Sojasprossen hinzu und die zweite Scheibe Toast oben auf geben. Zwei Zahnstocher einstecken und in zwei Ecken schneiden. Yummy!!!

WEITERE VARIATIONEN:

- Putenbrust statt Rinderbraten
- Radicchio statt Eisbergsalat
- Gartenkresse statt Sojasprossen (12)
- Leinsamenöl (8) statt Sesamöl (7)
- Senf scharf (11) statt Senf süß (11)

Allergenkennzeichnung: 1 Getreideprodukte, 2 Fisch, 3 Krebstiere, 4 Schwefeldioxide und Sulfite, 5 Sellerie, 6 Milch/Laktose, 7 Sesamsamen, 8 Nüsse, 9 Eier, 10 Lupinen, 11 Senf, 12 Soja, 13 Weichtiere, 14 Erdnüsse

LEINSAMENBROT MIT ...

Räucherlachs, Salatgurke, Zwiebeln, Radieschensprossen, gehackten Hühnerei, Senf-Dill-Sauce, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, Romana-Salatherzen, Karottenstreifen sowie Leinöl.

ZUTATEN:

- 2 Scheiben Leinsamenbrot (1)
- 50-80 g Räucherlachs (je nach Brotgröße) (2)
- 60 g Hühnerei gekocht (Größe M) (9)
- 20 g Salatgurke (zwei bis drei Scheibchen)
- 20 g Karotte
- 1 Esslöffel gehackte Zwiebel
- 1 Esslöffel Radieschensprossen
- 1 Esslöffel Senf (mittelscharf) (11)
- 1 Teelöffel Dill (frisch) oder eine Prise Dill (getrocknet)
- 1-2 Blatt Romanasalat
- Ein paar Spritzer Leinöl (8)
- Schwarzer Pfeffer

VORBEREITUNG:

Das Hühnerei fest kochen, Karotte, Salatgurke und den Romana-Salat putzen, waschen, abtropfen lassen (die Schale an der Karotte bleibt dran). Den frischen Dill kurz abwaschen und mit einem Küchenkrepp leicht abtupfen. Die Zwiebel schälen und den Räucherlachs aus seiner Verpackung „befreien“. Die Radieschensprossen brauchen keine Vorbereitungszeit.

ZUBEREITUNG:

Zwei schöne Scheiben Leinsamenbrot (fingerdick) abschneiden und beiseite legen. Nun den Senf mit dem zuvor geschnittenen Dill, sowie etwas gemahlenen Pfeffer verrühren und im Anschluss auf beide Brotscheiben verteilen. Nun auf eine der beiden Brotscheiben den Lachs geben. Das geschälte Hühnerei sowie die Zwiebel hacken und mit einem Spritzer Leinöl vermischen, danach auf den Lachs geben. Die Karotte auf einer Reibe fein raspeln (Vorsicht Verletzungsgefahr) und die Salatgurke in feine Scheiben schneiden, beides auf das Brot geben sowie etwas Romana-Salat als Blatt oder geschnitten (je nach belieben) und die Radieschensprossen. Als Abschluss wird das Ganze noch mit der zweiten Scheibe Leinsamenbrot gedeckelt. Jetzt nur noch halbieren und guten Appetit.

WEITERE VARIATIONEN:

- Geräucherte Makrele (2+11) statt Räucherlachs (2)
- Rettichsprossen statt Radieschensprossen
- Eisbergsalat statt Romana-Salatherzen
- Zucchinistreifen statt Karottenstreifen

Allergenkennzeichnung: 1 Getreideprodukte, 2 Fisch, 3 Krebstiere, 4 Schwefeldioxide und Sulfite, 5 Sellerie, 6 Milch/Laktose, 7 Sesamsamen, 8 Nüsse, 9 Eier, 10 Lupinen, 11 Senf, 12 Soja, 13 Weichtiere, 14 Erdnüsse

KÜRBISKERNBROT MIT ...

Salami, Salatgurke, Tomate, Zuckerschoten, Chicorée, etwas Butter, gehackte Kürbiskerne und Thymian.

ZUTATEN:

- 2 Scheiben Kürbiskernbrot (1)
- 60 g Salami (je nach Brotgröße) (11)
- 20 g Salatgurke (zwei bis drei Scheibchen)
- 30 g Zuckerschoten
- 1 Tomate
- 1 Teelöffel Kürbiskerne
- Etwas Chicorée
- Etwas Butter
- Eine Prise Thymian (frisch oder getrocknet)

VORBEREITUNG:

Die frischen Zuckerschoten abwaschen und in kochenden Wasser Blanchieren, dazu einfach etwas Wasser mit einer Prise Salz zum Kochen bringen und die gewaschenen Schoten ca. 2–3 Minuten darin köcheln lassen. Anschließend in sehr kalten Wasser abschrecken – dann nur noch abtropfen lassen, fertig. Salatgurke, Chicorée sowie die Tomate gut abwaschen, bei der Tomate im Anschluss den Strunk entfernen. Die Kürbiskerne (gerne geröstet) etwas durchhacken.

ZUBEREITUNG:

Zwei schöne Scheiben Kürbiskernbrot (fingerdick) abschneiden, beide mit Butter beschmieren und eine Scheibe beiseite legen, auf die andere kommt die Salami. Nun die Tomate sowie Salatgurke in Scheiben Schneiden und auf die Salami geben. Obenauf kommen jetzt die blanchierten Zuckerschoten, sowie der in feine Streifen geschnittene Chicorée. Nun nur noch die Kürbiskerne und eine Prise Thymian hinzu und das Ganze mit der zweiten Scheibe Kürbiskernbrot „deckeln“. In zwei Stücke schneiden. Guten Appetit!

WEITERE VARIATIONEN:

- Schwarzwälder Schinken 40 g oder Edamer 40 g (6) statt Salami (11)
- Gewürzgurke (11) statt Salatgurke
- Gemüse-Paprika (in Streifen) statt Zuckerschoten
- Schnittlauch statt Thymian
- Wallnüsse (8) satt Kürbiskerne

Allergenkennzeichnung: 1 Getreideprodukte, 2 Fisch, 3 Krebstiere, 4 Schwefeldioxide und Sulfite, 5 Sellerie, 6 Milch/Laktose, 7 Sesamsamen, 8 Nüsse, 9 Eier, 10 Lupinen, 11 Senf, 12 Soja, 13 Weichtiere, 14 Erdnüsse

REZEPT-EXTRA:
ROTER TOMATEN-GEMÜSEPAPRIKA-SMOOTHIE MIT CARAMBOLA

ZUTATEN FÜR CA. 200 ML FERTIGEN SMOOTHIE:

- 2 vollreife Tomaten
- 1/2 rote Schote Gemüsepaprika
- 80 ml Tomatensaft (ungewürzt, pur)
- Ca. 10 g Carambola (Sternfrucht)
- 1 prise Pfeffer
- 1 Spritzer Olivenöl
- Etwas getrockneter Thymian

VORBEREITUNG:

Die Tomaten waschen und den Strunk entfernen, den roten Gemüsepaprika halbieren, Strunk und Kerne entfernen, waschen. Die Carambola (Sternfrucht) abwaschen.

ZUBEREITUNG:

In einem Standmixer kommen alle Zutaten hinein, ausser der Carambola. Jetzt alles zu einer schönen und homogenen Masse mixen. Den Smoothie in ein geeignetes Glas oder Becher abfüllen und eine Scheibe Carambola auf das Glas stecken. Fertig ist ein würziger Smoothie in Verbindung mit einer säuerlichen Note durch die Carambola. Das beste Ergebnis erhält man, wenn zuvor die Gemüsepaprika sowie die Tomaten etwas vorgeschnitten werden.

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Zu allen Brot-oder Salatvarianten stets etwas Obst und Gemüse in Form von Rohkost (Sticks oder Scheiben) hinzugeben. Auch den Mineralstoff-Wasserhaushalt dabei immer im Auge behalten, gerade im Sommer (drohender Elektrolyte-Mangel). Also immer 2-3 Liter Mineralwasser bereithalten, im Sommer 4-6 Liter. Im Sommer gerne die Mahlzeiten mit etwas mehr Salz würzen. Alle Nährwerte in diesen Rezepturen sind ausgewogen und enthalten eine gute Mischung an Kohlenhydraten, Proteinen, Vitaminen sowie Mineralstoffen.

Halte deine Pausenzeiten ein, genieße diese, nehme deine Mahlzeit in Ruhe ein und nicht während der Arbeitsprozesse. Lasse dabei auch mal andere Dinge ruhen (z.B. das Smartphone). Konzentriere dich auf das „JETZT“, auf deine persönliche und sehr wichtige Pause, dein Körper, dein Organismus wird es dir danken. Übrigens gilt dies für alle Berufsgruppen, essen sollte immer mehr als nur eine bloße Aufnahme von Nährwerten sein, ob im Privaten oder im Beruf.

WICHTIG:

Generell sind alle Lebensmittel-Hygienevorschriften während der Vor- und Zubereitung der hier dargestellten Rezepturen / Lebensmittel einzuhalten, einschließlich der jeweils zum tragen kommenden Kühlketten, sowie einer guten Küche- und Körperhygiene. Gemäß dem Hygienegebot der LMHV dürfen Lebensmittel nur so hergestellt, behandelt oder in den Verkehr gebracht werden, dass sie bei Beachtung der erforderlichen Sorgfalt der Gefahr einer nachteiligen Beeinflussung nicht ausgesetzt sind. Nachteilige Beeinflussung meint eine Ekel erregende oder sonstige Beeinträchtigung der einwandfreien hygienischen Beschaffenheit von Lebensmitteln, zum Beispiel durch Verunreinigungen, tierische Schädlinge, Abfälle, ungeeignete Behandlungs- und Zubereitungsverfahren. Zur Abwehr dieser Gefahren sieht die LMHV eine systematische und systematisierte Eigenkontrolle sowie regelmäßige Personalschulungen vor.

Weitere Informationen hierzu:
LMHV (Lebensmittelhygiene-Verordnung)

Die Kennzeichnung / Benennung möglicher Allergene nach der LMIV (Lebensmittel-Informations-Verordnung) müssen hier nicht angezeigt werden, da diese Rezepturen dafür gedacht sind, in einer selbstständigen Zubereitung sowie persönlichen Verzehr verwendet zu werden. Daher liegt die Entscheidung dieses Umzusetzen in der jeweiligen Eigenverantwortung.

Aber: Sollten diese Rezepturen verwendet werden um das fertige Produkt beispielsweise in den Handel oder anderweitig in den Verkehr zu bringen, ist eine Kennzeichnung dessen Pflicht.

Weitere Informationen hierzu:
LMIV (Lebensmittel-Informations-Verordnung)
Infoblatt zur Kennzeichnung von Lebensmitteln

Kontaktinformationen:
CREATON GmbH
Dillinger Str. 60
D - 86637 Wertingen

T +49 82 72 86-0
F +49 82 72 86-500
E info@creaton.com

Rezepte:
Kai Schäfer - Balance-Food4dogs®
Neckarring 10
64521 Groß-Gerau / OT Dornheim

T +49 6152 9563049
F +49 6152 9563050
W www.balance-food4dogs.de