

Frisch kochen vs. Fertiggerichte

Willkommen
in der DIY-Küche
von Feelvita



Kein Schnippeln, kein Rühren und Kneten, kein Chaos in der Küche und im Handumdrehen eine leckere Mahlzeit. Klingt nach Fertigprodukten? Falsch! Das ist die Do-it-yourself-Küche von Feelvita. In diesem Rezeptheft finden Sie Rezepte zu typischen Fast Food-Gerichten, die man üblicherweise im Kühlregal, dem Tiefkühlfach, in Konserven oder Tüten, an der Imbissbude oder der Kantine bekommt. Essen ist mehr, als eine Verpackung zu öffnen und ein Industrieprodukt in den Ofen oder die Mikrowelle zu schieben. Für Convenience Food gibt es auch gesunde Varianten aus „echten“ Zutaten, die dank Feelvita auch in kürzester Zeit zubereitet werden können – ohne Geschmacksverstärker und Zusatzstoffe.

Viel Spaß beim Nachkochen!

Feelvita
Nutri Mixer

Feelvita
Food Processor



Die Rezepte haben wir alle mit dem Feelvita Nutri Mixer bzw. dem Feelvita Food Processor getestet. Achten Sie auf diese Zeichen:



Die Geräte aus der Feelvita-Serie finden Sie hier: www.genius.tv!

Basics

Tropischer Smoothie	4
Salatdressing.....	5
Sauce Hollandaise.....	6

Hauptspeisen

Pizza.....	7
Miso-Suppe.....	8
Chicken Nuggets.....	9
Maultaschen	10
Pommes.....	11
Ketchup.....	12

Süßes

Chai Tea-Sirup	13
Obstboden	14
Schokoaufrisch.....	15
Schokomousse.....	16

Auf den Geschmack gekommen?

Dann bieten die Feelvita Rezeptbücher weitere tolle Rezepte und umfangreiche Informationen.



feelvita
Nutri Mixer




feelvita
Food Processor





Trinkfertiger
Smoothie

Zugegeben: Die Smoothies, die man in den Supermärkten fertig zubereitet findet, sind praktisch und sehen gut aus! Sie haben tolle Farben und versprechen Frische und Energie! Wer schon mal selbst einen Smoothie gemixt hat, fragt sich aber zwangsläufig, wie sich diese Farbe über Wochen im Supermarktregal halten kann. Und wie viel Vitamine noch enthalten sind. Die Antwort: Pasteurisierung. Die Säfte werden auf bis zu 100 Grad erhitzt. Vitamine wie B1, B5, C, D, E und Folsäure, die empfindlich auf Hitze reagieren, gehen verloren.

Feelvita-Fazit: DIY!



TROPISCHER SMOOTHIE

Zutaten:

- 25 g Spinat
(frisch oder tiefgekühlt)
- 200 g Ananas
- 1-2 Kiwis
- 250 ml Kokosmilch
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen



Zubereitung:

Den Spinat ggf. waschen. Die Ananas und die Kiwis schälen und klein schneiden. Den Spinat mit der Kokosmilch in den Behälter des Mixers geben und gut mixen. Anschließend die Ananas und die Kiwis in den Mixer geben und erneut mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.



Tütchen-
Salatdressing

Ein Blick auf die Zutatenliste eines fixen Salatdressings: Zucker, Speisesalz, Maltodextrin, 9 % Kräuter, Säureregulator Natriumdiacetat, Säuerungsmittel: Zitronensäure, modifizierte Stärke, Milchzucker, Senfsaat, pflanzliches Öl, Pfeffer, Hefeextrakt, Stärke, Kurkuma, Aroma. Bedenkt man, dass die Zutaten nach dem Mengenanteil sortiert aufgeführt werden, ist die Hauptzutat Zucker.

Feelvita-Fazit: DIY!



SALATDRESSING

Zutaten:

- 100 g frische (Wild-) Kräuter
z.B. Petersilie, Basilikum,
Dill, Schnittlauch, Liebstöckel,
Brennnessel, Löwenzahn,
Gundermann
- 10-15 g Salz
- 1 TL Sonnenblumenöl



Zubereitung:

Alle Kräuter (Blätter inklusive Stängel) auf einem Küchentuch ausbreiten und solange trocknen, bis sie „rascheln“.
Die Kräuter in den Behälter des Mixers geben und mit der Pulsier-Technik zu feinem Pulver mahlen. Die gemahlene Kräuter, das Salz und das Öl in ein Glas füllen und verrühren, bis eine gleichmäßige Konsistenz entsteht. Das Glas trocken und lichtgeschützt aufbewahren.

Verwendung:

Die Kräutermischung in eine Schüssel geben. Etwas Öl und Essig hinzufügen und verrühren. Fertig!



Das Salatdressing können Sie auch mit getrocknetem Knoblauch, Kurkuma, Paprika, Senfsamen, Pfeffer und weiteren Gewürze verfeinern.

Wir lieben frisches Gemüse mit holländischer Sauce. Sie basiert auf einer Emulsion. Das klingt kompliziert. Vielleicht ist das der Grund, warum viele zu fertiger Sauce zum Aufwärmen greifen. Dabei ist die Zubereitung nicht schwer. Und weil es selbstgemacht so gut schmeckt, scheren wir uns nicht um die Haltbarkeit – von der Sauce bleibt garantiert nichts über!

Feelvita-Fazit: DIY!



Tafelfertige
Sauce



SAUCE HOLLANDAISE

Zutaten:

- 2 Eigelb
- 1 TL Zitronensaft
- 125 g Butter
- ... Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Den kleinen Behälter des Food Processors mit etwas heißem Wasser aufwärmen. Wenn sich der Behälter erwärmt hat, das heiße Wasser ausgießen. Die Eigelb, den Zitronensaft und die Gewürze in den Behälter geben und mit dem kleinen Messer verrühren. Die Butter schmelzen, über die Einfüllöffnung nach und nach eintropfen lassen und verrühren, bis die Masse emulgiert. Wenn die Sauce noch nicht warm genug ist, einfach kurz im Topf erhitzen.



Karton auf, Folie entfernen, Pizza in den Ofen, kurz warten und fertig! Pizza ist sicherlich eines der beliebtesten Tiefkühlgerichte. In Deutschland werden jährlich rund 800 Millionen tiefgekühlte Pizzen gegessen. Das Kleingedruckte verrät, dass einiges nötig ist, damit eine Fertigpizza zum Genuss wird, v.a. Salz und Fett.



Tiefkühlpizza



Feelvita-Fazit: DIY!



PIZZA

Zutaten für den Teig:

- 300 g Vollkornmehl
- ½ Würfel Hefe
- ½ TL Zucker
- 150 ml Wasser (lauwarm)
- 50 ml Olivenöl (nativ)
- 1 TL Salz

Zutaten für den Belag:

- 250 g Tomaten
- ½ Knoblauchzehe
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Prise Zucker
- 100 g Gouda oder Tilsiter
- ... Gemüse nach Belieben z.B. Paprika, Tomaten, Zwiebeln, Champignons
- ... frische Kräuter nach Belieben z.B. Basilikum, Oregano, Thymian
- ... Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Das Mehl in den großen Behälter des Food Processors geben, eine Mulde um das große Messer formen und die Hefe in kleinen Stücken begeben. Den Zucker darüber streuen, 2-3 EL Wasser hinzufügen und verrühren. Das Öl, das Salz und das restliche Wasser begeben und zu einem Teig verkneten. Den Teig in eine Schüssel geben und abgedeckt 1 Stunde gehen lassen. Die Kräuter waschen, trocken tupfen und hacken. Die Tomaten häuten, den Strunk entfernen, in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer pürieren. Den Knoblauch schälen, den harten Wurzelansatz entfernen und zur Sauce geben. Das Tomatenmark und die Kräuter hinzufügen, verrühren und mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Das Gemüse waschen, ggf. putzen und mit der feinen/groben Schneidscheibe in den großen Behälter des Food Processors schneiden. Den Käse mit der feinen Schneidscheibe in den großen Behälter des Food Processors raspeln. Den Pizzateig ausrollen und auf das vorbereitete Backblech geben. Die Pizza belegen und im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten backen.



Die Zeit zum Kochen fehlt und der Hunger ist groß. Da greift man gerne zu einer schnellen Fertigsuppe. Das Zauberwort: Instant. Nur durch das Hinzufügen von Flüssigkeit erhält man in kürzester Zeit ein fertiges Getränk oder eine Mahlzeit. Wie ist das möglich? Üblicherweise mit Weizenmehl, Palmöl, Antioxidationsmittel, Stärke, Geschmacksverstärker, Farbstoff, Aroma, Säuerungsmittel, Verdickungsmittel und vielem mehr. Es geht auch anders!

Feelvita-Fazit: DIY!



Instant-Suppe



MISO-SUPPE

Zutaten:

- 1 rote Chilischote
- 1 Stück Ingwer (geschält)
- 1 Frühlingszwiebel
- 4 Pilze
- 2 Karotten
- ½ Zucchini
- 70 g Sojabohnen (tiefgekühlt)
- 1 TL Miso-Paste
- 1 TL brauner Zucker
- 1 EL Sojasauce
- 50 g Glasnudeln oder selbstgemachte Ramen-Nudeln
- ... frischer Koriander

Zubereitung:

Mehrere große, verschließbare Gläser bereitstellen. Die Chilischote waschen, den Stiel abschneiden, halbieren und die Kerne entfernen. Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und hinzufügen. Die Pilze, die Karotten und die Zucchini waschen und putzen. Die Pilze und die Zucchini mit der feinen Schneidscheibe in den großen Behälter des Food Processor schneiden. Die Karotte mit der groben Schneidscheibe raspeln. Das Gemüse und die restlichen Zutaten auf die Gläser verteilen. Die Gläser sollten nicht zu voll sein, damit zur Zubereitung noch Wasser ergänzt werden kann. Den Koriander waschen, trocken tupfen, hacken und in eine kleine Dose geben.

Aufbewahrung:

Die Instant Suppe bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren.

Verwendung:

Das Glas mit kochendem Wasser aufgießen, gründlich umrühren und abgedeckt ca. 5 Minuten ziehen lassen. Die Suppe mit dem Koriander garnieren.



Was erhält man aus zusammengefügttem Hühnerfleisch, Reismehl, Maismehl, Maisstärke, Kartoffelstärke, Salz, Dextrose, Pfeffer, Salbei, Backtriebmittel, Xanthan, Sonnenblumenöl, Wasser und Salz? Chicken Nuggets aus dem Fast Food Restaurant! Kennen Sie jede Zutat? Wissen Sie, was dahinter steckt?

Feelvita-Fazit: DIY!



Fast Food
Nuggets



CHICKEN NUGGETS

Zutaten:

- 500 g Hähnchenbrust
- 2 Eier
- 50 g Kokosraspel
- 50 g Mandeln
- ... etwas Milch
- ... Salz, Pfeffer
- ... Paprikapulver
- ... Currypulver
- ... Kokosöl
- zum Ausbacken



Zubereitung:

Die Hähnchenbrust abwaschen, abtupfen und klein schneiden. Die Eier mit der Milch in einem tiefen Teller verquirlen. Die Kokosraspeln und die Mandeln in den Behälter des Mixers geben und zu einer feinen Panade zerkleinern. Die Panade in einen weiteren tiefen Teller geben und mit den Gewürzen vermischen. Die Hähnchenwürfel nach und nach erst in der Eier-Mischung und dann in der Panade wenden. Etwas Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchen-Nuggets schrittweise darin ausbacken.

So frisch, dass sie im Kühlregal aufbewahrt werden müssen und doch bis zu 4 Wochen haltbar: Nudelgerichte und gefüllte Teigtaschen wie Maultaschen aus der Kühltheke. Wir garantieren, dass man den Unterschied zu selbstgemachten Teigtaschen schmeckt. Denn die Füllung der Fertigware schmeckt oft nach nichts und wird schnell schlecht.



Servierfertige
Teigtaschen

Feelvita-Fazit: DIY!



MAULTASCHEN

Zutaten:

250 g Mehl
2 Eier
... Salz

Für die Füllung:

60 g Rindfleisch
1 grobe Bratwurst
60 g Spinat (frisch)
1 Eigelb
½ Zwiebel
... Petersilie
... Salz und Pfeffer
... Muskatnuss
... Rinderbrühe
... etwas Olivenöl für die Pfanne



Zubereitung:

Das Mehl, die Eier und etwas Salz in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer zu einem Teig verkneten. Den Teig nochmal mit den Händen durchkneten, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten kalt stellen. Das Rindfleisch mit einem Messer würfeln, in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer zerkleinern. Den Spinat in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren. Die grobe Bratwurst pellen. Die Zwiebel schälen, den harten Wurzelansatz entfernen und grob zerkleinern. Die Petersilie waschen und trocken tupfen. Alle Zutaten in den großen Behälter des Food Processors geben und zu einer glatten Masse mixen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Sollte die Masse zu feucht sein, ein paar Semmelbrösel dazugeben und unterrühren. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und Kreise ausstechen. Je ca. 1 TL Füllung in die Mitte geben, die Ränder mit Wasser bepinseln, einen zweiten Kreis darauflegen und die Ränder mit einer Gabel gut andrücken. Die Rinderbrühe aufkochen, die Maultaschen dazugeben und ca. 5-10 Minuten kochen, bis sie an der Wasseroberfläche schwimmen.



Imbiss-
Pommes

Der Klassiker an der Imbissbude. Dieser Geschmack lässt sich auch nach Hause holen – und zwar deutlich gesünder. Möchte man Pommes Frites selbst zubereiten, nimmt man am besten frische, festkochende Kartoffeln. Zum Garen sollte hochwertiges Öl verwendet werden. Übrigens: Fritten sind nicht grundsätzlich ungesund. Es kommt auf die Zubereitung an. Letztendlich ist eine Pommes nur ein Stück Kartoffel mit Gewürzen und Fett. Das ist nicht ungesund, auch wenn es in großen Mengen natürlich dick macht.

Feelvita-Fazit: DIY!



POMMES

Zutaten:

- 4-6 Kartoffeln
(mehlig-kochend)
- 2 EL Olivenöl
- ... Salz und Pfeffer
- ... Gewürze nach Belieben,
z.B. Cayennepfeffer,
Paprika



Zubereitung:

Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Kartoffeln waschen, halbieren (nicht schälen) und mit der Schneidscheibe für Pommes in den großen Behälter des Food Processors schneiden. Die Pommes in eine große Schüssel geben, mit kaltem Wasser bedecken, die austretende Stärke abwaschen und das Wasser abgießen. Die Pommes mit einem Küchentuch gut trocken tupfen. Das Öl mit den Gewürzen in einer großen Schüssel verrühren, die Pommes hinzugeben, durchmischen, auf das vorbereitete Backblech geben und ca. 30 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.

Kennen Sie die Grafiken, bei denen die enthaltene Zuckermenge von Ketchup mit Zuckerwürfel dargestellt wird? Es ist erschreckend, wie viel Süße verarbeitet wird – und wie viel Tomaten. Eine WHO-Richtlinie empfiehlt maximal 50 g Zucker pro Tag zu sich zu nehmen, um das Risiko einer ungesunden Gewichtszunahme und einer negativen Auswirkung auf die Gesundheit zu reduzieren. Diese Menge entspricht ca. 10 Teelöffeln. In unserem Rezept wird kein zusätzlicher Zucker benötigt – die Süße liefern die Früchte. Natürlich sollte man aber auch auf den enthaltenen Fruchtzucker achten.



Gekaufter
Ketchup

Feelvita-Fazit: DIY!



KETCHUP

Zutaten:

- 500 g Kirschen (entsteint)
- 1 rote Zwiebel
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Chili (nach Belieben)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Curry
- 1 Rosmarinzwig
- 1 Zimtstange
- 1 Handvoll Liebstöckelblätter
- 4 getrocknete Tomaten (eingelegt)
- 1 EL Tomatenmark
- 100 ml Apfelessig
- 1 Bio-Zitrone (auspressen) und abgeriebene Schale



Zubereitung:

Die Kirschen waschen und absieben. Den Knoblauch und die Zwiebel schälen, die harten Wurzelansätze entfernen und würfeln. Die Chili klein schneiden und zusammen mit den Kirschen in einem Topf anbraten. Die restlichen Zutaten hinzufügen und bei gleichmäßiger Hitze etwa 20 Minuten einkochen lassen. Die Zimtstange und den Rosmarinzwig entfernen, die eingekochte Masse in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis ein glatter Ketchup entsteht. Beim Befüllen darauf achten, dass die Max-Linie nicht überschritten wird. Je nach Füllhöhe sollten die Zutaten schrittweise gemixt werden. Den Ketchup in luftdichte Gläser füllen, fest verschließen und 5 Minuten auf den Kopf stellen. Im Kühlschrank gekühlt und verschlossen hält sich der Ketchup etwa 2 Monate.

Wer das Zubereiten allein der Industrie überlässt, hat kaum noch Einfluss darauf, wie viel Zucker er zu sich nimmt. Dieser ist in Fertiggerichten und v.a. Getränken meist reichlich vertreten. Wir vergessen vor lauter Bequemlichkeit leicht, dass sich solche Lebensmittel auch mit wenigen Handgriffen selber machen lassen.



Überzuckerter
Sirup

Feelvita-Fazit: DIY!



CHAI TEA-SIRUP

Zutaten:

- ½ TL schwarze Pfefferkörner
- 10 Gewürznelken
- 1 Sternanis
- 3 TL Kardamom (Pulver)
- 1 Zimtstangen
- 2 EL Zimt (gemahlen)
- 5 TL schwarzer Tee (Pulver)
- 2 TL Vanillepulver
- ½ TL Muskatnuss
- ½ TL Ingwer (Pulver)
- 225 g brauner Zucker
- 500 ml Wasser



Zubereitung:

Die Pfefferkörner, die Gewürznelken und den Sternanis in einer Pfanne leicht anrösten und abkühlen lassen. Alle Zutaten (außer Wasser) in den Behälter des Mixers geben und zu einem Pulver mixen. Das Wasser in einem Topf erhitzen und das Pulver einrühren. Solange köcheln lassen, bis ein Sirup entsteht. Vor dem Abfüllen absieben. Den Sirup in sterile Flaschen füllen, diese gut verschließen, vollständig auskühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren.

TIPP

Der Chai Tea-Sirup ist perfekt für einen Iced Chai Latte geeignet. Dazu einfach etwas Sirup in Milch geben und mit ein paar Eiswürfeln eiskalt genießen.



Fertigboden

Sieht aus wie selbstgemacht und geht schnell. Fertige Obstböden sind der ideale Kuchen für spontanen Besuch. Sie werden mit Früchten belegt und nach Belieben mit Tortenguss, Pudding oder Cremes verfeinert. Meist stecken in diesem Fertiggebäck jede Menge Kalorien in Form von Zucker und Fett und Hilfsmittel wie Emulgatoren und Aromen. Das können wir selbst besser! Es sind keine besonderen Zutaten notwendig, denn diese hat man meistens im Haus. Unser Tipp: Auf Vorrat backen, einfrieren und bei Bedarf auftauen.

Feelvita-Fazit: DIY!



OBSTBODEN

Zutaten:

- 100 g Mehl
- 120 g Zucker
- 4 Eier
- ½ Pck. Backpulver
- 1 Pck. Vanillezucker
- 8 EL Sonnenblumenöl
- ... etwas Butter/
Margarine für die
Backform



Zubereitung:

Den Backofen auf 175°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Backform mit etwas Butter/Margarine einfetten. Alle Zutaten in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer zu einem gleichmäßigen Teig rühren. Den Teig in die Backform geben und im vorgeheizten Backofen für ca. 25-30 Minuten backen. Den Obstboden nach dem Backen aus der Form stürzen und auf einem Kuchenrost abkühlen lassen. Den Kuchen nach Belieben mit Früchten belegen und mit Tortenguss überziehen.

Jeder kennt den herkömmlichen Schokoaufstrich aus dem Supermarkt. So lecker er auch ist: Der Aufstrich wird leider zu mehr als der Hälfte aus Zucker und Fett hergestellt. Hinzu kommen Magermilchpulver, Emulgatoren und Aroma. Nur ein geringer Anteil Nüsse und Kakao sind enthalten. Einen Schokoaufstrich selbst zu machen, ist besonders leicht. Zusatzstoffe? Keine Chance!

Feelvita-Fazit: DIY!



Herkömmlicher
Schokoaufstrich



SCHOKOAUFSTRICH

Zutaten:

- 140 g Haselnüsse (gehackt)
- 240 g Vollmilchschokolade
- 100 g Zartbitterschokolade
- 3-4 EL Rapsöl
- 3 EL Puderzucker
- 1 EL Backkakao
- ½ TL Vanille-Extrakt
- ¾ TL Salz



Zubereitung:

Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie leicht braun sind. Anschließend abkühlen lassen, die Schokolade im Wasserbad schmelzen und ebenfalls auskühlen lassen. Alle Zutaten in den großen Behälter des Mixers geben. Ggf. mehr Rapsöl hinzufügen, bis eine glatte Masse entsteht. Die Creme stehen lassen, damit sie nachdickt.

Im Kühlschrank aufbewahren und rasch verzehren.



Gehören Sie auch zu denen, die nach dem Essen gerne noch etwas Süßes essen? Wir schon! Im Kühlregal des Supermarktes findet man reichlich Auswahl an Desserts. Die meisten davon kommen ohne weiteres Zutun aus und warten nur noch darauf, geöffnet zu werden. Nicht selten enthalten dabei kleine Portionen von 100 g bereits über 130 Kalorien. Da wird der Nachtsch schnell zur Kalorienbombe und der Genuss zum schlechten Gewissen. Die Inhaltsstoffe machen es nicht besser: Milch, Sahne, Molkeerzeugnis, Zucker, modifizierte Stärke, Kakao, Verdickungsmittel, Gelantine, Emulgatoren, Stickstoff und Salz.

Feelvita-Fazit: DIY!



Desserts
aus dem
Kühlregal



SCHOKOMOUSSE

Zutaten:

- 2 reife Bananen
- 1 Avocado
- 2 EL Mandelmus
- 3 EL roher, ungerösteter Kakao
- 1 EL Ahorn- oder Reissirup zum Süßen
- ... Minzblätter nach Geschmack
- ... Kakaonibs

Zubereitung:

Die Bananen schälen und grob zerkleinern. Die Avocado halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Alle Zutaten in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer fein pürieren.

Die Mousse mindestens 1 Stunde kaltstellen.



