

Gesunde Ernährung



Sehr geehrte Genius-Kundin, sehr geehrter Genius-Kunde,

werden auch Sie zum Chefkoch! Der neue Nicer Dicer Chef ist die perfekte Begleitung für die tägliche, gesunde und bewusste Ernährung. In diesem Rezeptheft möchten wir Ihnen zeigen, wie einfach es mit dem Nicer Dicer Chef ist, gesunde und vor allem leckere Gerichte zuzubereiten – und das in kürzester Zeit! Unser Vorsatz: Weniger Fleisch und mehr Obst und Gemüse! Starten auch Sie motiviert in die Fastenzeit und testen Sie unsere köstlichen Rezepte aus der Kategorie „Gesunde Ernährung ohne Verzicht“!

Rezeptübersicht

Gesunde Ernährung ohne Verzicht – mit dem Nicer Dicer Chef

Tortilla-Chips mit fruchtiger Salsa.....	3
Röstgemüse-Salat	4
Chicken-Pho-Gemüsenuudel-Suppe	5
Gemüse-Fritata	6
Möhrentarte.....	7
Ratatouille aus dem Backofen.....	8
One Pot-Pasta	9
Apfel-Pfirsich Crumble.....	10
Frischer Obstsalat	11

Tortilla-Chips mit fruchtiger Salsa

Zutaten für die Tortilla-Chips:

3-4 Mais-Tortillas

Für die fruchtige Salsa:

1 Mango

½ rote Paprika

1 grüne Chilischote

¼ rote Zwiebel

½ Limette

...Minze und Koriander

...Salz und Pfeffer



Knusprige
Tortilla-Chips
ohne Öl!

©Nataliya Arzamasova - shutterstock

Zubereitung Tortilla-Chips:

Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Tortillas übereinander legen und achteln. Die Dreiecke auf das Backblech geben und ca. 7-10 Minuten im Backofen knusprig backen.

Zubereitung fruchtige Salsa:

Die Mango schälen und entkernen. Die Paprika und die Chilischote waschen und entkernen. Die Zwiebel schälen und den harten Wurzelansatz entfernen. Die vorbereiteten Zutaten passend zur Schneid-Fläche des Messereinsatzes zerkleinern und in kleine Würfel* schneiden. Die Limette auspressen, die Minze und den Koriander waschen, klein hacken und alles zu den geschnittenen Zutaten geben. Die Salsa mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Tortilla-Chips servieren.

* kann nach eigenem Wunsch variiert werden

Wichtig: Lebensmittel müssen vor dem Schneiden mit dem Nicer Dicer passend zur Schneid-Fläche der Messereinsätze klein geschnitten werden.

Röstgemüse-Salat

Zutaten:

- 1 Paprika
- 1 Zucchini
- 200 g Champignons
- 300 g kleine Kartoffeln
- 200 g Cocktailtomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 6 EL Olivenöl
- 1 EL heller Balsamico-Essig
- 2 EL grober Senf
- 1 TL Honig
- ...Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Das Gemüse ggf. waschen und putzen. Die Paprika entkernen, die Zwiebeln schälen und die harten Wurzelansätze entfernen. Die Paprika, die Zucchini, die Champignons, die Kartoffeln und die Zwiebeln passend zur Schneid-Fläche des Messereinsatzes zerkleinern und direkt in die Nicer Dicer Chef-Glasschüssel in halbe Scheiben* schneiden. 3 EL Olivenöl dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Backofen ca. 50 Minuten backen. Die Cocktailtomaten ca. 10 Minuten vor Ende der Backzeit dazugeben.

Das restliche Olivenöl mit dem Balsamico-Essig, dem Senf und dem Honig verrühren und über das Gemüse geben. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Chicken-Pho-Gemüsenudel-Suppe

Zutaten:

- 1 Knoblauchzehe
- 1 große Zwiebel
- 2 Stück Ingwer, daumengroß
- 2 Sternanis
- 2 ganze Gewürznelken
- 2 l Hühnerbrühe
- 2 große Stücke Hähnchenbrust
- 1-3 EL Fischsauce (je nach Geschmack)
- 1 EL Zucker
- ½ Chilischote (je nach Geschmack)
- 1 kleinen Chinakohl
- 3 Zucchini
- 1 Glas Sojasprossen
- 1 Limette, unbehandelt
- ... Basilikum
- ... Salz und Pfeffer



Zubereitung:

Den Backofen auf 250°C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Knoblauch, die Zwiebel und den Ingwer schälen, bei der Zwiebel und dem Knoblauch die harten Wurzelansätze entfernen. Die Zwiebel passend zur Schneid-Fläche des Messereinsatzes zerkleinern und in große Würfel* schneiden. Den Knoblauch, die Zwiebelwürfel und den Ingwer auf das Backblech geben und auf höchster Schiene ca. 15 Minuten backen. Nach der Hälfte der Zeit die das Gemüse wenden und in den letzten 5 Minuten den Sternanis und die Gewürznelken mit in den Ofen geben und rösten. In der Zwischenzeit die Hühnerbrühe zum Kochen bringen und die Hähnchenbrust für 5 Minuten darin kochen. Den entstehenden Schaum mit einem Schaumlöffel abschöpfen. Die Hähnchenbrust herausnehmen, in kleine Stücke schneiden und zurück in die Brühe geben. Die Chilischote halbieren, entkernen und waschen. Nach der Backzeit den Knoblauch, die Zwiebel und den Ingwer fein zerkleinern und die Chilischote fein würfeln*. Die zerkleinerten Zutaten zusammen mit dem Sternanis, den Gewürznelken, der Fischsauce und dem Zucker zur Hühnerbrühe hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und für ca. 1 Stunde köcheln lassen. Den Chinakohl vierteln, Strunk entfernen und mit dem Hobel in feine Streifen* schneiden. Die Zucchini waschen und mit dem Spiraleinsatz mit Julietti-Klinge in Gemüsenudeln (Juliettis)* schneiden. Die Limette heiß abwaschen und vierteln. Beiseite stellen. Den Basilikum waschen, trocken tupfen und grob hacken. Die Chinakohlstreifen in die Suppe hinzufügen und 2 Minuten mitköcheln lassen. Am Ende der Kochzeit den Sternanis und die Gewürznelken aus der Suppe entnehmen. Zum Servieren die Sojasprossen und die Zucchini-Nudeln in 4 Schüsseln verteilen, mit der Suppe aufgießen und nach Belieben mit dem gehackten Basilikum und einer Limetten-Spalte garnieren.

* kann nach eigenem Wunsch variiert werden

Wichtig: Lebensmittel müssen vor dem Schneiden mit dem Nicer Dicer passend zur Schneid-Fläche der Messereinsätze klein geschnitten werden.

Gemüse-Fritata

Zutaten:

- 2 Paprikas
- 1 rote Zwiebel
- 1 dicke Scheibe Kochschinken
(mager)
- 100 g Erbsen (tiefgekühlt)
- 4 Eier
- 100 g Frischkäse (fettarm)
- 1 EL Öl
- ...Salz und Pfeffer

Lecker-leichtes
Abendessen!

Zubereitung:

Die Paprikas waschen, putzen und entkernen. Die Zwiebel schälen und den harten Wurzelansatz entfernen. Die Paprikas, die Zwiebel und den Kochschinken passend zur Schneid-Fläche des Messereinsatzes zerkleinern und in mittelgroße Würfel* schneiden. Die Eier mit dem Frischkäse verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Paprika-, die Zwiebel- und die Schinkenwürfel darin abraten. Die Erbsen dazugeben und alles ca. 5 Minuten dünsten. Die Eimasse darüber gießen und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze ca. 12 Minuten stocken lassen.

Möhrentarte

Zutaten für den Boden:

350 g Dinkelvollkornmehl
4 EL Olivenöl
1 Eigelb
150 ml lauwarmes Wasser
...Salz

Für den Belag:

6-7 bunte Karotten
150 g Ricotta
100 g Crème Fraîche (fettarm)
...Kräuter der Provence
...Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Für den Boden das Mehl, das Olivenöl, das Eigelb und das lauwarme Wasser mit etwas Salz verkneten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und auf das vorbereitete Backblech geben. Für den Belag die Karotten schälen und mit dem Hobel in feine Scheiben* schneiden. Den Ricotta mit der Crème Fraîche verrühren und mit Kräuter der Provence, Salz und Pfeffer würzen. Die Creme auf dem Teig verteilen und mit den Karottenscheiben belegen. Die Tarte ca. 20-30 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.

* kann nach eigenem Wunsch variiert werden

Wichtig: Lebensmittel müssen vor dem Schneiden mit dem Nicer Dicer passend zur Schneid-Fläche der Messereinsätze klein geschnitten werden.

Ratatouille aus dem Backofen

Zutaten für das Gemüse:

- 1 Aubergine
- 2 Zucchini
- 2 Paprikas
- ½ Gemüsezwiebel
- 3 Tomaten

Für die Sauce:

- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- 1 große Dose Tomaten
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zweig Salbei
- ½ Tube Tomatenmark
- ...Zucker
- ...Salz und Pfeffer



Alle Arbeitsschritte in einer Schüssel - vorbereiten, backen und servieren!

©OnlyZoia - shutterstock

Zubereitung:

Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Das Gemüse waschen und putzen. Die Zwiebel schälen und den harten Wurzelansatz entfernen.

Die Aubergine, die Zucchini, die Zwiebel und die Paprikas mit dem Hobel in Scheiben* und Streifen* schneiden. Die Tomaten mit dem Tomaten-Gemüse-Schneider in Scheiben* schneiden. Die Auberginenscheiben etwas salzen, 10 Minuten ziehen lassen und gründlich abtupfen.

Für die Sauce den Knoblauch schälen, die harten Wurzelansätze entfernen und in kleine Würfel* schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Knoblauchwürfel darin anschwitzen. Die Tomaten aus der Dose und das Tomatenmark dazugeben. Die Kräuter waschen, trocken tupfen, fein hacken und in die Pfanne geben. Die Sauce mit einer Prise Zucker und Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Hälfte der Tomatensauce auf den Boden der Nicer Dicer Chef-Glasschüssel geben und das Gemüse darauf schichten. Die restliche Sauce auf dem Gemüse verteilen und das Ratatouille ca. 30-40 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.

One Pot-Pasta

Zutaten:

- 2 Tomaten
- 200 g Champignons
- 100 g Babyspinat
- ½ Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g Vollkornspaghetti
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 1 L Wasser
- 50 g Parmesan
- ...Salz und Pfeffer

Super schnell
und einfach
zubereitet!

Zubereitung:

Die Tomaten, die Champignons und den Spinat waschen und ggf. putzen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und die harten Wurzelansätze entfernen. Die Tomaten in mittelgroße Würfel* und die Champignons in halbe Scheiben* schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch in kleine Würfel* schneiden. Das Gemüse zusammen mit den Spaghetti, dem Olivenöl, dem Tomatenmark, dem Wasser und etwas Salz und Pfeffer in einen großen Topf geben und aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze unter Rühren köcheln lassen, bis das Wasser von den Nudeln aufgenommen wurde. In der Zwischenzeit den Parmesan fein* reiben. Die fertigen Nudeln mit etwas Parmesan servieren.

* kann nach eigenem Wunsch variiert werden

Wichtig: Lebensmittel müssen vor dem Schneiden mit dem Nicer Dicer passend zur Schneid-Fläche der Messereinsätze klein geschnitten werden.

Apfel-Pfirsich Crumble

Zutaten für die Füllung:

- 4 Pfirsiche
- 2 Äpfel

Für das Topping:

- 150 g gehackte Walnüsse
- 150 g Haferflocken
- 3 EL Kokosöl
- 5 EL Ahornsirup



© MShev - shutterstock

Zubereitung:

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Das Obst waschen. Die Pfirsiche entsteinen und die Äpfel entkernen. Beides passend zur Schneid-Fläche des Messereinsatzes zerkleinern und direkt in die Nicer Dicer Chef-Glasschüssel in mittelgroße Würfel* schneiden. Alle Zutaten für das Topping vermengen und über die Obstwürfel geben. Im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten backen.

Frischer Obstsalat

Zutaten:

- 1 Mango
- 250 g Erdbeeren
- 3 Kiwis
- 300 g Weintrauben
- 150 g Heidelbeeren

Perfekt für
Frühlings- und
Sommertage!

Für das Dressing:

- 1 Limette
- 1 EL Honig
- ...Minze

Zubereitung:

Das Obst ggf. waschen, putzen und schälen. Die Mango entkernen. Die Mango, die Erdbeeren und die Kiwis passend zur Schneid-Fläche des Messereinsatzes zerkleinern und in mittelgroße Würfel* schneiden. Die Weintrauben halbieren und zusammen mit den Heidelbeeren zu dem geschnittenen Obst geben. Die Limette auspressen und mit dem Honig vermischen. Die Minze waschen, trocken tupfen, hacken und zu dem Dressing geben. Das Dressing über das Obst geben und gut vermengen.

© 2018 by Genius GmbH, Limburg/Lahn

* kann nach eigenem Wunsch variiert werden

Wichtig: Lebensmittel müssen vor dem Schneiden mit dem Nicer Dicer passend zur Schneid-Fläche der Messereinsätze klein geschnitten werden.