



PAX-Rezeptsammlung

für Rettungsdienstler in Schichtarbeit

PAX



PAX-Rezeptsammlung

für Rettungsdienstler in Schichtarbeit
Rezeptvorschläge für die Frühschicht, Spät- und Nachtschicht.

Rezeptvorschläge für Schichtarbeiter

Die Ernährung kann bei der Schichtsituation dem „regelmäßig-unregelmäßigem“ Tagesablauf eine wunderbare Struktur verleihen, sorgt zu den richtigen Zeiten für die nötige Energie und verhilft darüber hinaus zu „grünen Zahlen“ auf der Waage.

Derartige Ernährungsempfehlungen, welche die Besonderheiten der Schichtsituation berücksichtigen, gibt es derzeit nicht auf dem Markt zu kaufen. Mit diesem Kochbuch erhältst du eine umfassende Empfehlung zu einer gesunden & ausgewogenen Ernährung mit Bezug auf die Schichtsituation. Dabei handelt es sich um einige schmackhafte und schnelle Rezepte und Ernährungsvorschläge zu den Kernmahlzeiten mit Bezug auf den jeweiligen Schichttyp. Du weißt am besten, dass die Schichtsituation sehr komplex ist, weshalb es sich anbietet, zu den unterschiedlichen Schichten auch unterschiedliche Nahrungsmittel zu verzehren.

Darum sollten die Rezeptvorschläge nicht pauschal betrachtet werden.

Bsp.: Das Abendessen der Nachtschicht ist nicht gleichzeitig ein sinnvolles Abendessen bei der Spätschicht, da die Mahlzeiten den Blutzuckerspiegel unterschiedlich beeinflussen und somit das Aktivitätsniveau sinnvoll steigern (oder reduzieren). Viele der Abendmahlzeiten orientieren sich am „Low-Carb-Prinzip“, weshalb sich diese Mahlzeiten nicht bei der Nachtschicht anbieten. Du findest auf dem Deckblatt der Mahlzeiten häufig eine kurze Zusatzinformation, zu welcher Schicht/Zeit dieses Rezept auch Sinn macht.

1. Woche: 5 unterschiedliche Vorschläge für die Frühschicht zu den aufgeführten Mahlzeiten
 - Frühstück (zw. 6:30 und 8:30)
 - Zwischenmahlzeit (siehe Rezeptvorschläge 2. Woche zw. 9:00 und 11:00)
 - Mittagessen (zw. 12:00 und 14:00)
 - Abendessen (zw. 18:00 und 20:00)
2. Woche: 5 unterschiedliche Vorschläge für die Spätschicht zu den aufgeführten Mahlzeiten
 - Frühstück (siehe Rezeptvorschläge „1. Woche“ zw. 8:30 und 10:30)
 - Mittagessen (zw. 12:30 und 14:30)
 - Zwischenmahlzeit (zw. 16:30 und 18:30)
 - Abendessen (zw. 20:30 und 22:30)
3. Woche: 5 unterschiedliche Vorschläge für die Nachtschicht zu den aufgeführten Mahlzeiten
 - Mittagessen (siehe Rezeptvorschläge „1. & 2. Woche“)
 - Abendessen (zw. 19:00 und 21:00)
 - Nachtmahlzeit (zw. 23:30 und 1:30)
 - Frühstück (zw. 5:00 und 7:00)

Die Rezepte werden unter ihrer Bezeichnung auch die Zuordnung zu der jeweiligen Mahlzeit und dem jeweiligen Schichttyp erhalten, sodass die Suche nicht so schwerfällt. Bei den Angaben zu den Uhrzeiten zum Verzehr handelt es sich lediglich um Empfehlungen, daran kannst du gerne selbstständig „drehen“.

Info für die Tagschichtarbeiter: Grundsätzlich wurden die Ernährungsempfehlungen für das „Vollkontschichtsystem“ konzipiert. Du hast dennoch die Möglichkeit, die ein oder andere Mahlzeit in deinen Rhythmus einzubauen.

Wir wünsche Euch jetzt erstmal viel Spaß beim Nachkochen & guten Appetit!



Rezeptvorschläge für die Frühschicht

- ▲ Frühstück „I-V“
- ▲ Zwischenmahlzeit (siehe Rezeptvorschläge Spätschicht)
- ▲ Mittagessen „I-V“
- ▲ Abendessen „I-V“

Zusatzinformation:

Das Frühstück eignet sich auch als Frühstück bei der Spätschicht. Das Abendessen kann auch bei der Spätschicht als Abendessen verzehrt werden.

Information für Tagschichtarbeiter:

Diese Rezeptvorschläge können 1:1 in der Tagschicht umgesetzt werden.



Frühschicht-Frühstück I:

- ▲ **Gericht:** „Rührei mit Speck“
- ▲ **Vorbereitungszeit:** > 5 Min.
- ▲ **Zubereitungszeit:** 5-10 Min.

Was brauche ich dafür? (1 Portion)

4	Eier
50 g	gewürfelten mageren Schinkenspeck
50 ml	Milch
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 TL	Rapsöl
1 Scheibe	Schwarzbrot/Vollkornbrötchen

Zubereitung:

Eier, Milch, Salz und Pfeffer in eine Rührschüssel geben und mit einem Handrührgerät vermischen. Schinkenspeck in einer Pfanne mit dem Öl anbraten und die Eier hinzugießen. Immer wieder das Ei von der Pfanne lösen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Dazu eine Scheibe Schwarzbrot oder ein Vollkornbrötchen.

Frühschicht-Frühstück II:

- ▲ **Gericht:** „Vollkornpfannkuchen mit Himbeercreme“
- ▲ **Vorbereitungszeit:** 10 Min. (30 Min. Ruhezeit des Teigs)
- ▲ **Zubereitungszeit:** 10 Min.

Was brauche ich dafür? (1 Portion)

Für den Pfannkuchen	
75 g	Vollkorn-Weizenmehl
200 ml	Milch
2	Eier
1 Prise	Salz
2 EL	Rapsöl
Für die Himbeercreme	
150 g	Magerquark
150 g	Tiefkühl-Himbeeren
1 Pck.	Vanille-Zucker

Zubereitung:

Pfannkuchen:
Mehl und Milch in einer Schüssel gut zu einer glatten Masse verrühren. Die Eier mit etwas Salz und einem EL Rapsöl verquirlen und anschließend unter ständigem Rühren zu dem Mehl und der Milch hinzugeben.

Öl in der Pfanne erhitzen und Pfannkuchen-Teig in die Pfanne gießen, sodass diese vollständig dünn bedeckt ist. Von beiden Seiten goldbraun backen.

Himbeercreme:
Himbeeren in einem Wasserbad auftauen lassen. Anschließend mit dem Magerquark und dem Vanille-zucker in eine Rührschüssel geben und mit einem Löffel kräftig verrühren.



Frühschicht-Frühstück III:

- ▲ **Gericht:** „Vollkornbrötchen Tomate-Mozarella“
- ▲ **Vorbereitungszeit:** < 5 Min.
- ▲ **Zubereitungszeit:** 10 Min.

Was brauche ich dafür? (1 Portion)

1	Vollkornbrötchen
100 g	Mozarella
1	Tomate
3 TL	grünes Pesto

Zubereitung:

Brötchen halb aufschneiden, den Mozarella und die Tomate in dünne Scheiben schneiden. Anschließend das Brötchen fächerartig mit den Scheiben füllen und mit dem Pesto bestreichen.

Frühschicht-Frühstück IV:

- ▲ **Gericht:** „Oatmeal mit Chiasamen & Blaubeeren“
- ▲ **Vorbereitungszeit:** abends vorzubereiten,
morgens dem Kühlschrank entnehmen
- ▲ **Zubereitungszeit:** 5 Min.

Was brauche ich dafür? (1 Portion)

75 g	Haferflocken
150 ml	Milch
2 EL	Chia-Samen
1 EL	Honig
125 g	Blaubeeren

Zubereitung:

Milch, Honig, Haferflocken & Chia-Samen verrühren und in ein luftdichtes Gefäß geben.

Über Nacht in den Kühlschrank stellen.
Am nächsten Tag mit den Beeren garnieren.



Frühschicht-Frühstück V:

- ▲ **Gericht:** „Vollkornflocken mit Himbeeren und Joghurt“
- ▲ **Vorbereitungszeit:** -
- ▲ **Zubereitungszeit:** 10 Min.

Was brauche ich dafür? (1 Portion)

75 g	Vollkornflakes
150 g	Naturjoghurt
150 g	Himbeeren/Tiefkühlhimbeeren
1 Pck.	Vanillezucker
25 g	Walnusskerne

Zubereitung:

Walnusskerne zerkleinern und mit Vollkornflakes in eine Schüssel geben.
Joghurt, (aufgetaute) Himbeeren und Vanillezucker mischen und hinzugeben.





Frühschicht-Mittag I:

- ▲ **Gericht:** „Couscous-Salat“
- ▲ **Vorbereitungszeit:** 15 Min.
- ▲ **Zubereitungszeit:** 10 Min.

Was brauche ich dafür? (1 Portion)

100 g	Couscous
125 ml	Wasser
1 TL	Gemüsebrühe
1/3	Gurke
1	Paprikaschote
1	Bund Petersilie
1 EL	Olivenöl
1 ½ EL	Tomatenmark
1	kl. Zwiebel
½	Zitrone (nur der Saft)
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Wasser mit der Brühe aufkochen, sobald das Wasser kocht, den Topf von der Kochstelle nehmen und Couscous hinzugeben, kurz einrühren und zugedeckt 3-5 Minuten ziehen lassen.
Gemüse und Petersilie waschen und klein schneiden, die Kräuter fein hacken.
Anschließend mit dem fertigen Couscous vermischen. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Salz und Pfeffer, Tomatenmark, Zwiebeln und Zitronensaft gründlich verquirlen und anschließend zu dem Couscous hinzugeben und alles nochmal gründlich miteinander vermischen.

Tipp: 1 Nacht ziehen lassen und kalt servieren.

Frühschicht-Mittag II:

- ▲ **Gericht:** „Schwarzbrot überbacken“
- ▲ **Vorbereitungszeit:** 5 Min.
- ▲ **Zubereitungszeit:** 10 - 15 Min.

Was brauche ich dafür? (1 Portion)

3 Scheiben	Schwarzbrot
125 g	Mozzarella
1-2	Tomaten
3 TL	grünes Pesto
	Salz, Pfeffer,
	Kräuter der Provence

Zubereitung:

Schwarzbrot dünn mit dem Pesto bestreichen. Mozzarella und Tomate in dünne Scheiben schneiden. Zunächst das Brot mit den Tomatenscheiben belegen und anschließend mit Salz & Pfeffer würzen. Dann die Tomaten mit den Mozzarellascheiben bedecken und mit Kräutern der Provence würzen. 10-15 Minuten im Ofen bei 175 C Umluft überbacken.
Als Beilage eignen sich Gurkenstifte aus frischer Gurke.

Frühschicht-Mittag III:

- ▲ **Gericht:** „Vollkornnudel-Hähnchen-Pfanne“
- ▲ **Vorbereitungszeit:** 10 Min.
- ▲ **Zubereitungszeit:** 15 Min.

Was brauche ich dafür? (1 Portion)

125 g	Vollkornnudeln
150 g	Hähnchenbrustfilet
5	kl. Cherry-Tomaten
3 TL	Frischkäse
2 TL	Gemüsebrühe, Pfeffer Rapsöl zum Braten

Zubereitung:

Wasser in einem Topf aufkochen, Nudeln hinzugeben und bis zur gewünschten Konsistenz kochen, anschließend abgießen. Währenddessen das Hähnchenbrustfilet in kleine Stücke schneiden und anschließend in die mit dem Öl vorgeheizte Pfanne geben und scharf anbraten. Cherry-Tomaten vierteln und ebenfalls in die Pfanne geben und bei mittlerer Stufe köcheln lassen. Mit Gemüsebrühe und Pfeffer würzen und 50 ml Wasser hinzufügen. Zuletzt den Frischkäse hinzufügen und bei hoher Stufe kurz aufkochen. Dann nur noch mit den Nudeln servieren.

Frühschicht-Mittag IV:

- ▲ **Gericht:** „Chili-con-Carne mit Reis“
- ▲ **Vorbereitungszeit:** 10 Min.
- ▲ **Zubereitungszeit:** 20 Min.

Was brauche ich dafür? (1 Portion)

125 g	Reis
200 g	Rinderhackfleisch
½ Dose	Kidney-Bohnen
¼ Dose	Mais
2 EL	Tomatenmark
1 TL	Brühe
½ Dose	gehackte Tomaten
	Salz, Pfeffer, Paprika, Chili
1 EL	Rapsöl
1	kl. Zwiebel

Zubereitung:

Reis in kochendes Wasser geben und bis zur gewünschten Konsistenz kochen. Währenddessen die Zwiebel fein hacken und in einer Pfanne mit dem Rapsöl anbraten und anschließend das Hackfleisch hinzugeben. Scharf anbraten und die abgegossenen Kidney-Bohnen hinzufügen. Mais, Tomaten, Tomatenmark und Brühe hinzugeben und mit den Gewürzen abschmecken. Letztlich mit dem fertigen Reis servieren.

Frühschicht-Mittag V:

- ▲ **Gericht:** „Curry-Huhn mit Reis“
- ▲ **Vorbereitungszeit:** 10 Min.
- ▲ **Zubereitungszeit:** 15 Min.

Was brauche ich dafür? (1 Portion)

150 g	Hähnchenbrustfilet
125 g	Reis
1 EL	Frischkäse
2 TL	Rapsöl
1 TL	Gemüse-Brühe
	Estragon, Curry, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Reis in kochendes Wasser geben und bis zur gewünschten Konsistenz kochen.
Das Hähnchenbrustfilet in kleine Stücke schneiden und in einer Pfanne mit dem Rapsöl scharf anbraten und mit reichlich Curry, Estragon, Salz und Pfeffer würzen. 50 ml Wasser hinzufügen und wenige Minuten bei mittlerer Stufe köcheln lassen.
Anschließend den Frischkäse hinzufügen und kurz bei hoher Stufe aufkochen lassen.
Zuletzt abschmecken und mit dem Reis servieren.





Frühschicht-Abend I:

- ▲ **Gericht:** „Feta-Tomaten-Auflauf“
- ▲ **Vorbereitungszeit:** 5 Min.
- ▲ **Zubereitungszeit:** 10 - 15 Min.

Was brauche ich dafür? (1 Portion)

200 g	Feta-Käse
3	Tomaten
	Pfeffer, Salz, Kräuter der Provence
1 EL	Olivenöl

Zubereitung:

Den Feta und die Tomaten in dünne Scheiben schneiden und in einer Auflaufform fächerweise auslegen. Mit Olivenöl übergießen und mit Pfeffer, Salz und Kräutern der Provence würzen. Anschließend 10-15 Minuten bei 175 C Umluft überbacken.

Frühschicht-Abend II:

- ▲ **Gericht:** „Thunfisch-Salat“
- ▲ **Vorbereitungszeit:** -
- ▲ **Zubereitungszeit:** 10 Min.

Was brauche ich dafür? (1 Portion)

1 Dose	Thunfisch
1	kl. rote Zwiebel
½ Dose	Mais
6	Cherry-Tomaten
3 TL	Miracel Whip Balance Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebel klein schneiden. Thunfisch und Mais abtropfen lassen, Tomaten vierteln und mit der Zwiebel in eine Schüssel geben. Miracel Whip Balance und Salz & Pfeffer hinzufügen und verrühren. Nach Belieben abschmecken und servieren.

Frühschicht-Abend III:

- ▲ **Gericht:** „Gemüse-Auflauf“
- ▲ **Vorbereitungszeit:** 10 Min.
- ▲ **Zubereitungszeit:** 10 - 15 Min.

Was brauche ich dafür? (1 Portion)

1	kl. Zucchini
2	Tomaten
1	Paprika
1	Zwiebel
100 g	Mozzarella
100 g	geriebenen Mozzarella
	Pfeffer, Salz,
	Kräuter der Provence
1 EL	Olivenöl

Zubereitung:

Gemüse waschen. Zucchini in Scheiben schneiden, Tomaten würfeln und Paprika und Zwiebel in Streifen schneiden. Mozzarella würfeln. Alles zusammen in eine Auflaufform schichten und mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen, mit Olivenöl beträufeln und abschließend mit dem geriebenen Mozzarella bestreuen. Für 20 Minuten in den auf 180 C vorgeheizten Backofen (Umluft) geben. Nach halber Garzeit mit Alufolie überdecken, damit der Käse nicht zu braun wird.

Frühschicht-Abend IV:

- ▲ **Gericht:** „Hähnchenschenkel mit Ratatouille“
- ▲ **Vorbereitungszeit:** 10 Min.
- ▲ **Zubereitungszeit:** ca. 45 Min.

Was brauche ich dafür? (1 Portion)

2	Hähnchenschenkel
	Brathähnchengewürzmischung
2	Paprikaschoten
2	Zucchini
1	Aubergine
1	rote Zwiebel
1 EL	Olivenöl
1 EL	Tomatenmark
	Salz, Pfeffer,
	Rosmarin

Zubereitung:

Hähnchenschenkel waschen, abtrocknen und auf einem Backblech auslegen. Von beiden Seiten mit reichlich Brathähnchengewürzmischung würzen und für ca. 45 Minuten in den auf 175 C Umluft vorgeheizten Ofen geben.

Paprika entkernen und in feine Würfel schneiden. Zucchini, Zwiebel und Aubergine ebenfalls würfeln. Zwiebel in einer Pfanne mit dem Olivenöl bei mittlerer Stufe anbraten, Tomatenmark hinzugeben und mit 50 ml Wasser ablöschen. Zucchini, Aubergine und Paprika hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen.

Auf niedriger Stufe bis zum gewünschten Garpunkt garen und mit den Hähnchenschenkeln servieren.

Frühschicht-Abend V:

- ▲ **Gericht:** „Hähnchenbrust überbacken“
- ▲ **Vorbereitungszeit:** 5 Min.
- ▲ **Zubereitungszeit:** 15 Min.

Was brauche ich dafür? (1 Portion)

200 g	Hähnchenbrustfilet
75 g	Mozzarella
6	Cherry-Tomaten
	Rapsöl
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Hähnchenbrustfilet in einer Pfanne mit dem Öl von beiden Seiten scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Tomaten in der Pfanne 1 Minute mit braten. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und das Hähnchenbrustfilet damit belegen. Pfanne auf niedrige Stufe stellen.

Warten bis der Mozzarella zerläuft und servieren.





Rezeptvorschläge für die Spätschicht

- ▲ Frühstück
(Die Rezepte zu dieser Mahlzeit findet Ihr im Rezept Handbuch „Frühschicht-Frühstück“)
- ▲ Mittagessen „I-V“
- ▲ Zwischenmahlzeit „I-V“
- ▲ Abendessen „I-V“

Zusatzinformation:

Frühstück und Abendessen aus diesem Handbuch können auch bei der Frühschicht verzehrt werden.

Information für Tagschichtarbeiter:

Unter Einbeziehung der Rezepte für das Frühstück lassen sich diese Rezepte ebenfalls im Tagschicht-rhythmus einsetzen, die Zwischenmahlzeit ist hierbei als Nachmittags-Zwischenmahlzeit angedacht, kann für Euch jedoch auch vormittags auf dem Plan stehen.



Spätschicht-Mittag I:

- ▲ **Gericht:** „Milchreis mit Kirschen“
- ▲ **Vorbereitungszeit:** 5 Min.
- ▲ **Zubereitungszeit:** 45 Min.

Was brauche ich dafür? (1 Portion)

500 ml	Milch
125 g	Milchreis
1 Pck.	Vanillezucker
1/2 Glas	Süß- oder Sauerkirschen
1 EL	Speisestärke

Zubereitung:

Milch in einem Topf aufkochen. Den Topf von der Kochstelle nehmen sobald die Milch aufschäumt. Milchreis hinzugeben und bei niedriger Hitze mit geschlossenem Deckel ca. 30 Minuten quellen lassen. Gelegentlich mit einem Schneebesen umrühren um ein Anbrennen zu verhindern. Die Kirschen in ein Sieb geben und abtropfen lassen, den Saft auffangen. Den Saft dann in Topf geben und aufkochen. Stärke in einer Tasse mit Wasser verrühren und in den kochenden Saft geben, unter ständigem Rühren ca. 1 Minute köcheln lassen bis der Saft eindickt. Topf von der Kochstelle nehmen und die Kirschen hinzufügen und anschließend mit dem Milchreis servieren.

Spätschicht-Mittag II:

- ▲ **Gericht:** „Mediterrane Reispfanne“
- ▲ **Vorbereitungszeit:** 10 Min.
- ▲ **Zubereitungszeit:** 15 Min.

Was brauche ich dafür? (1 Portion)

150 g	Hähnchenbrustfilet
125 g	Reis
6	kl. Cherry-Tomaten
1	Spitzpaprika
3 TL	grünes Pesto
	Pfeffer, Salz,
	Kräuter der Provence
2 EL	Rapsöl
	Frische Basilikum-Blätter

Zubereitung:

Reis in kochendes Wasser geben und bis zur gewünschten Konsistenz kochen. Hähnchenbrustfilet klein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Rapsöl scharf anbraten. Mit Pfeffer, Salz, Kräutern der Provence würzen. Halbierete Cherry-Tomaten und gewürfelte Spitzpaprika hinzugeben. Mit 50 ml Wasser aufkochen und den fertigen Reis hinzugeben. Bei niedriger Stufe köcheln lassen und abschließend das Pesto hinzufügen und abschmecken. Zusammen mit frischem Basilikum servieren.

Spätschicht-Mittag III:

- ▲ **Gericht:** „Spinatbandnudeln mit Geschnetzeltem und Gurkensalat“
- ▲ **Vorbereitungszeit:** 15 Min.
- ▲ **Zubereitungszeit:** 30 Min.

Was brauche ich dafür? (1 Portion)

125 g	Spinatbandnudeln
200 g	Schweinegeschnetzeltes
½ Dose	Champignons
1 ½ EL	Frischkäse
1	kl. Zwiebel
	Salz, Pfeffer, Zucker,
1 TL	Brühe,
	frischen Dill
½	Salatgurke
3 EL	Cremefine
1 EL	Rapsöl
	Saft einer Zitrone

Zubereitung:

Nudeln bis zum gewünschten Garpunkt kochen. In der Zwischenzeit Zwiebel fein würfeln und in einer Pfanne mit Öl anbraten und anschließend das geschnetzelte Schweinefleisch hinzugeben. Ebenfalls anbraten. Mit Brühe ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Für 20 Minuten köcheln lassen. Anschließend Champignons und Frischkäse hinzugeben und verrühren.

Gurke in feine Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer und einer Prise Zucker und einem Spritzer Zitrone würzen. Dill fein schneiden und mit Cremefine verrühren. Gurke in die Dill-Soße geben und unterheben. Zusammen mit den Nudeln und der Soße servieren.

Spätschicht-Mittag IV:

- ▲ **Gericht:** „Vollkornnudelauflauf“
- ▲ **Vorbereitungszeit:** 15 Min.
- ▲ **Zubereitungszeit:** 20 - 25 Min.

Was brauche ich dafür? (1 Portion)

125 g	Vollkornnudeln
4 Scheiben	gekochter Schinken
1	kl. Dose Erbsen
2	mittelgroße Möhren
2	Eier
50 ml	Sahne
100 g	Streukäse
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Nudeln bissfest kochen. Abgießen, abschrecken und in eine Auflaufform geben. Erbsen abtropfen lassen und Möhren in dünne Scheiben schneiden und zu den Nudeln in die Auflaufform geben. Eier mit der Sahne und den Gewürzen verquirlen und über Nudeln und Gemüse geben. Gründlich vermischen und mit Streukäse bestreuen. Für 20-25 Minuten in den vorgeheizten Ofen (175 C, Umluft) geben und überbacken.

Spätschicht-Mittag V:

- ▲ **Gericht:** „Lachsfilet mit Zucchini“
- ▲ **Vorbereitungszeit:** 10 Min.
- ▲ **Zubereitungszeit:** 20 Min.

Was brauche ich dafür? (1 Portion)

200 g	Lachsfilet
1	Zucchini
6	Cherry-Tomaten
125 g	Reis
6	schwarze Oliven
1	kl. Zwiebel
1	Knoblauchzehe
	Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe
1 EL	Rapsöl

Zubereitung:

Reis in kochendes Wasser geben und bis zur gewünschten Konsistenz kochen. Zucchini und Zwiebeln würfeln, Cherry-Tomaten vierteln und mit gepresstem Knoblauch und den halbierten Oliven in einer Pfanne mit dem Rapsöl anbraten. Mit ein wenig Gemüsebrühe ablöschen und 5 Minuten einköcheln. Fertigen Reis hinzufügen, alles vermischen und beiseitestellen. Das Lachsfilet mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne von beiden Seiten 4-5 Minuten anbraten. Anschließend mit dem Reis servieren.





Spätschicht-Zwischenmahlzeit I:

- ▲ **Gericht:** „Bananen-Haferflocken-Cookies“
- ▲ **Vorbereitungszeit:** 10 Min.
- ▲ **Zubereitungszeit:** 15 - 20 Min.

Was brauche ich dafür? (1 Portion)

2	Bananen
100 g	Haferflocken, fein
20 g	gehackte Walnüsse
20 g	Chia-Samen
20 g	Schokotröpfchen (Zartbitter) evtl. etwas Süßungsmittel

Zubereitung:

Banane schälen und in einer Schüssel mit einer Gabel gründlich zerdrücken. Haferflocken, Walnüsse und Chia-Samen hinzufügen und gründlich vermischen.
Backpapier auf einem Blech auslegen, und pro Keks 1 EL Teig auf das Backpapier geben und mit dem Löffel platt drücken.
Anschließend mit Schokotröpfchen bestreuen und für 15-20 Minuten bei 180 C in den Ofen geben.
Nach dem Backen einige Minuten auskühlen lassen.

Spätschicht-Zwischenmahlzeit II:

- ▲ **Gericht:** „Birchermüsli“
- ▲ **Vorbereitungszeit:** 10 Min.
- ▲ **Zubereitungszeit:** nachts im Kühlschrank ziehen lassen

Was brauche ich dafür? (1 Portion)

60 g	Haferflocken, fein
200 g	Naturjoghurt
20 g	Chia-Samen
20 g	gehackte Walnüsse
1 EL	Honig
	Zimtpulver
150 g	Erdbeeren

Zubereitung:

Alle Zutaten bis auf die Erdbeeren in einer Schüssel gründlich vermischen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
Ist das Müsli zu fest oder zu dünn, entsprechend mit Haferflocken oder Joghurt nach Wunsch anpassen.
Nur noch mit den Erdbeeren garnieren und servieren.



Spätschicht-Zwischenmahlzeit III:

(Zusatz: Eignet sich zum Gruppenverzehr)

- ▲ **Gericht:** „Johannisbeer-Auflauf“
- ▲ **Vorbereitungszeit:** 25 Min.
- ▲ **Zubereitungszeit:** 45 Min.

Was brauche ich dafür? (6 Portionen)

250 g	Johannisbeeren
3	Eier
50 g	Puderzucker
1 Prise	Salz
	Schale einer Zitrone
125 ml	Milch
75 g	Vollkornmehl
50 g	Weizenmehl
50 g	gehackte Mandeln

Zubereitung:

Johannisbeeren in einem Sieb waschen und gut abtropfen lassen. Anschließend mit einer Gabel von den Stielen abstreifen und in eine Schüssel geben. Evtl. mit etwas Zucker süßen.

Die Eier mit einem Handmixer schaumig schlagen, dann den Puderzucker hinzufügen und unterrühren. Zitronenschale mit einer Reibe abreiben und mit dem Mehl und der Milch unter den Eischaum rühren. Anschließend die Masse in eine Auflaufform gießen und dann mit Johannisbeeren und Mandelstiften bestreuen.

Für ca. 45 Minuten in den auf 175 C Umluft vorgeheizten Ofen geben.

Tipp: Warm servieren.

Spätschicht-Zwischenmahlzeit IV:

- ▲ **Gericht:** „Mango-Kokos-Eis“
- ▲ **Vorbereitungszeit:** < 5 Min.
- ▲ **Zubereitungszeit:** < 5 Min.

Was brauche ich dafür? (6 Portionen)

350 g	Tiefkühl-Mango
100 ml	Kokosmilch
1 EL	Honig

Zubereitung:

Mango tiefgekühlt und die übrigen Zutaten in einen Mixer geben und gründlich pürieren, dann servieren.

Spätschicht-Zwischenmahlzeit V:

- ▲ **Gericht:** „Beeren-Smoothie“
- ▲ **Vorbereitungszeit:** < 5 Min.
- ▲ **Zubereitungszeit:** < 5 Min.

Was brauche ich dafür? (1 Portion)

100 g	Naturjoghurt
200 ml	Orangensaft
300 g	gemischte Beeren (Waldbeeren, Tiefkühl)

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren, dann servieren.





Spätschicht-Abendmahlzeit I:

- ▲ **Gericht:** „Hähnchen-Gyros-Selfmade“
- ▲ **Vorbereitungszeit:** 10 Min., 3-4 Stunden Zeit zum ziehen
- ▲ **Zubereitungszeit:** 15 Min.

Was brauche ich dafür? (1 Portion)

200 g	Hähnchengeschnetzeltes
50 ml	Buttermilch
	Gyros-Gewürz-Mischung
	Rapsöl
½	Gurke
200 g	Tzatziki (fertig)

Zubereitung:

Hähnchengeschnetzeltes mit der Buttermilch in ein Gefäß geben und mit reichlich Gyros-Gewürzmischung würzen und gründlich verrühren. 3-4 Stunden in den Kühlschrank stellen. Anschließend in einer Pfanne mit dem Rapsöl scharf anbraten, nach Geschmack nachwürzen. Gurke in feine Streifen schneiden und mit Tzatziki anrichten. Hähnchen-Gyros hinzufügen und servieren.

Spätschicht-Abendmahlzeit II:

- ▲ **Gericht:** „Low-Carb-Pizza“
- ▲ **Vorbereitungszeit:** 10 Min.
- ▲ **Zubereitungszeit:** 15 Min.

Was brauche ich dafür? (1 Portion)

1	Lizza „low-carb-pizza-Teig“
250 g	passierte Tomaten
2 EL	Tomatenmark
	Pfeffer, Salz,
	Oregano
1	kl. Zwiebel
2 Scheiben	gek. Schinken
150 g	Mozzarella, gerieben

Zubereitung:

Zwiebel schälen und klein schneiden, gemeinsam mit Tomatenmark, passierten Tomaten, Salz, Pfeffer und Oregano in einem Topf vermischen und kurz köcheln lassen.

Lizza Teig auf einem Blech mit Backpapier auslegen und anschließend mit der Tomatensoße bestreichen. Schinken verteilen und mit dem geriebenen Mozzarella bestreuen und für 10-15 Minuten bei 175 C Umluft im Ofen backen.

Belag kann nach Belieben angepasst werden.

Spätschicht-Abendmahlzeit III:

- ▲ **Gericht:** „Heidelbeer-Schoko-Quark“
- ▲ **Vorbereitungszeit:** 5 Min.
- ▲ **Zubereitungszeit:** < 5 Min.

Was brauche ich dafür? (1 Portion)

125 g	Heidelbeeren
250 g	Magerquark
1 EL	Honig
2 TL	Backkakao
30 g	gehackte Walnüsse

Zubereitung:

Magerquark, Honig & Backkakao in einer Schüssel gut verrühren.
Anschließend Heidelbeeren und gehackte Walnüsse hinzugeben und servieren.

Spätschicht-Abendmahlzeit IV:

- ▲ **Gericht:** „Garnelen Provencale mit Tomaten & Zucchini“
- ▲ **Vorbereitungszeit:** 5 Min.
- ▲ **Zubereitungszeit:** 15 Min.

Was brauche ich dafür? (1 Portion)

200 g	TK-Garnelen „Provencale“
1	kl. Zucchini
6	Cherry-Tomaten
1	EL Olivenöl
1	Knoblauchzehe
	Salz, Pfeffer, Chili-Pulver

Zubereitung:

Tomaten vierteln und die Zucchini in Stifte schneiden.
Garnelen in einer Pfanne mit dem Olivenöl braten, bis die Flüssigkeit fast vollständig verkocht ist.
Tomaten und Zucchini, Gewürze und gepressten Knoblauch hinzufügen und kurz mit anbraten.
Abschmecken und servieren.

Spätschicht-Abendmahlzeit V:

- ▲ **Gericht:** „Feta-Thunfisch-Salat“
- ▲ **Vorbereitungszeit:** 10 Min.
- ▲ **Zubereitungszeit:** < 5 Min.

Was brauche ich dafür? (1 Portion)

1 Dose	Thunfisch (in Öl)
6	Cherry-Tomaten
1	kl. rote Zwiebel
150 g	Feta-Käse
2 TL	grünes Pesto
	Salz, Pfeffer,
	Basilikum

Zubereitung:

Tomaten vierteln, Zwiebel in kleine Streifen schneiden. Thunfisch mit Öl in eine Schüssel geben, Tomaten und Zwiebeln hinzufügen und den Feta-Käse von Hand einbröseln. Mit Salz, Pfeffer und Pesto würzen und gut vermischen. Mit Basilikum abschmecken und servieren.





Rezeptvorschläge für die Nachtschicht

- ▲ Mittagessen
(siehe Rezeptvorschläge „Mittagessen – Früh-/Spätschicht“)
- ▲ Abendessen „I-V“
- ▲ Nachtmahlzeit „I-V“
- ▲ Frühstück „I-V“

Information für Tagschichtarbeiter:

Die hier aufgeführten Rezepte richten sich nach den besonderen Energieanforderungen für die Arbeit bei der Nachtschicht. Das Abendessen der Nachtschicht kann bei Euch als Mittagessen fungieren.



Nachtschicht-Abendmahlzeit I:

- ▲ **Gericht:** „Omelette“
- ▲ **Vorbereitungszeit:** 10 Min.
- ▲ **Zubereitungszeit:** 15 Min.

Was brauche ich dafür? (1 Portion)

2	Scheiben gekochten Schinken
6	Cherry-Tomaten
5	Eier
	Rapsöl
	Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Gekochten Schinken in kleine Stücke schneiden und in der Pfanne mit dem Öl bei mittlerer Stufe anbraten und anschließend die halbierten Tomaten hinzugeben. Währenddessen die Eier in einem Gefäß verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die verrührten Eier zu den Tomaten und dem Schinken geben und unterheben. Alles ca. 10-15 Minuten bei niedriger Hitze stocken lassen.

Nachtschicht-Abendmahlzeit II:

- ▲ **Gericht:** „Kartoffelhälften mit Schweinefilet“
- ▲ **Vorbereitungszeit:** 10 Min.
- ▲ **Zubereitungszeit:** 25 Min.

Was brauche ich dafür? (1 Portion)

300 g	Baby-Kartoffeln
250 g	Schweinefilet
1 EL	Schmand
	Salz, Pfeffer,
	Kräuter der Provence
2 EL	Olivenöl
1 EL	Rapsöl

Zubereitung:

Baby-Kartoffeln der Länge nach halbieren und in eine Schüssel geben. Olivenöl über die Kartoffeln geben und anschließend mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen und auf einem Backblech auf der flachen Seite auslegen. Für 20-25 Minuten bei 175 C Umluft im Backofen backen. Das Schweinefilet in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit dem Rapsöl bei hoher Hitze ca. 3-4 Minuten von beiden Seiten anbraten. Schweinefilet aus der Pfanne nehmen und den Schmand im Bratensud mit Kräutern der Provence kurz unterrühren. Kartoffeln und Schweinefilet auf einem Teller anrichten, Schmand-Soße nach Belieben über die Kartoffeln oder das Filet geben. Dazu passt ein frischer Salat.



Nachtschicht-Abendmahlzeit III:

- ▲ **Gericht:** „Strammer Max“
- ▲ **Vorbereitungszeit:** < 5 Min.
- ▲ **Zubereitungszeit:** 10 Min.

Was brauche ich dafür? (1 Portion)

2 Scheiben	Graubrot
4 Scheiben	roher Schinken
3	Gewürzgurken
3	Eier
4	Cherry-Tomaten
20 g	Butter
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Eier in einer Pfanne bei hoher Hitze zu Spiegeleiern braten und mit Salz und Pfeffer würzen.
Das Graubrot mit Butter bestreichen und mit dem Schinken belegen, Tomaten und Gurken halbieren oder in Scheiben schneiden.
Schließlich jeweils 1 ½ Eier auf jedes Brot legen und dazu Gurken und Tomaten reichen.

Nachtschicht-Abendmahlzeit IV:

- ▲ **Gericht:** „Erbseneintopf“
- ▲ **Vorbereitungszeit:** 15 Min.
- ▲ **Zubereitungszeit:** 45 Min.

Was brauche ich dafür? (4 Portionen)

500 g	geschälte Erbsen
3	Kartoffeln, mehligkochend
2	Möhren
1 Scheibe	Räucherspeck
3	Bockwürstchen
1 TL	Brühe
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Räucherspeck in einem großen Topf von beiden Seiten anbraten. Mit 500 ml Wasser aufgießen, Erbsen, klein geschnittene Kartoffeln und in Scheiben geschnittene Möhren hinzufügen.
Mit Brühe, Salz und Pfeffer würzen und bei Bedarf Wasser nachfüllen. Ca. 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
Danach den Speck herausnehmen und das magere Fleisch vom Speck klein schneiden und wieder zur Suppe geben.
Klein geschnittene Bockwürstchen kurz in der Suppe erhitzen, danach servieren.

Nachtschicht-Abendmahlzeit V:

- ▲ **Gericht:** „Salzkartoffeln mit Spinat und Spiegelei“
- ▲ **Vorbereitungszeit:** 10 Min.
- ▲ **Zubereitungszeit:** 15 Min.

Was brauche ich dafür? (1 Portion)

300 g	Kartoffeln (mehligkochend)
3	Eier
250 g	Rahmspinat
	Pfeffer, Salz,
	Muskatnuss
1 EL	Rapsöl

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und weichkochen. Währenddessen Rahmspinat in einem Topf erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Eier in einer Pfanne mit dem Öl zu Spiegeleiern braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles zusammen auf einem Teller anrichten.





Nachtschicht-Nachtmahlzeit I:

- ▲ **Gericht:** „Grießbrei mit Erdbeeren“
- ▲ **Vorbereitungszeit:** < 10 Min.
- ▲ **Zubereitungszeit:** 15 Min.

Was brauche ich dafür? (1 Portion)

500 ml	Milch
100 g	Grieß
2 Pck.	Vanillezucker (alternativ: Stevia-Süßstoff)
200 g	Erdbeeren

Zubereitung:

Milch erhitzen, bevor sie aufkocht den Grieß mit einem Schneebesen einrühren. Zucker hinzugeben und bei niedriger Hitze zu einem glatten Brei verarbeiten. Mit frischen Erdbeeren warm oder kalt servieren.

Nachtschicht-Nachtmahlzeit II:

- ▲ **Gericht:** „Baguette mit Thunfischpaste“
- ▲ **Vorbereitungszeit:** 10 Min.
- ▲ **Zubereitungszeit:** < 5 Min.

Was brauche ich dafür? (1 Portion)

½	Vollkorn-Baguette
1 Dose	Thunfisch
2 TL	Miracel Whip Balance
¼	Gurke

Zubereitung:

Thunfisch und Miracel Whip Balance mit einem Stabmixer vermischen bis eine Paste entsteht. Baguette halb aufschneiden und auf die Unterseite die Thunfischpaste geben und verteilen. Dann mit Gurkenscheiben belegen und servieren.



Nachtschicht-Nachtmahlzeit III:

- ▲ **Gericht:** „Quinoa mit Pesto und Tomaten“
- ▲ **Vorbereitungszeit:** 10 Min.
- ▲ **Zubereitungszeit:** 10 Min.

Was brauche ich dafür? (1 Portion)

100 g	Quinoa
6	Cherry-Tomaten
2 EL	grünes Pesto
200 ml	Gemüsebrühe

Zubereitung:

Gemüsebrühe aufkochen, Quinoa einstreuen und weichkochen lassen.
2 EL Pesto einrühren und halbierte Cherry-Tomaten wenige Minuten mit dünsten und anschließend servieren.

Nachtschicht-Nachtmahlzeit IV:

- ▲ **Gericht:** „Geschnetzeltes mit Reis“
- ▲ **Vorbereitungszeit:** 10 Min.
- ▲ **Zubereitungszeit:** 15 Min.

Was brauche ich dafür? (1 Portion)

250 g	Hähnchenbrustfilet
125 g	Reis
1 EL	Tomatenmark
1 EL	Mehl
1	Rote Paprika
1 EL	Rapsöl
50 ml	Schlagsahne
	Salz, Pfeffer, Paprika (edelsüß)
	Gemüsebrühe

Zubereitung:

Reis wie gewohnt kochen.
Hähnchenbrustfilet in dünne Streifen schneiden. Danach Mehl, Salz und Pfeffer mischen und das Fleisch darin wenden. Paprika ebenfalls ins dünne streifen schneiden.
Hähnchenstreifen in einer Pfanne mit dem Öl scharf anbraten, dann die Paprikastreifen hinzugeben und bei mittlerer Hitze andünsten.
Mit Paprika und Gemüsebrühe würzen.
Anschließend 50 ml Wasser und die Sahne hinzugeben und kurz köcheln lassen.
Anschließend Tomatenmark einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nachtschicht-Nachtmahlzeit V:

- ▲ **Gericht:** „Gulaschsuppe“
- ▲ **Vorbereitungszeit:** 15 Min.
- ▲ **Zubereitungszeit:** 1-1,5 Stunden

Was brauche ich dafür? (1 Portion)

250 g	Rindfleisch
1	Paprikaschote
1	Zwiebel
1 Dose	gehackte Tomaten
½ Liter	Gemüsebrühe
2 EL	Tomatenmark
	Salz, Pfeffer,
	Paprikapulver (rosenscharf)
1 EL	Rapsöl

Zubereitung:

Fleisch in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit dem Öl scharf anbraten. Paprika in Streifen schneiden und Zwiebel würfeln und kurz in der Pfanne mit anbraten. Dann mit Paprikapulver und Salz würzen. Anschließend den Inhalt der Pfanne in einen Topf geben und mit den gehackten Tomaten und der Gemüsebrühe aufgießen. Für 1-1,5 Stunden bei niedriger Hitze mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Tomatenmark hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas Brot servieren.





Nachtschicht-Frühstück I:

- ▲ **Gericht:** „Chia-Müsli mit Kiwi“
- ▲ **Vorbereitungszeit:** 5 Min., mehrere Stunden Ruhezeit
- ▲ **Zubereitungszeit:** < 5 Min.

Was brauche ich dafür? (1 Portion)

50 g	Haferflocken
2 TL	Chia-Samen
100 ml	Buttermilch
1	reife Banane
1	Kiwi

Zubereitung:

Haferflocken, Chia-Samen, Buttermilch und eine zerstampfte Banane vermengen.
Am Vorabend in den Kühlschrank stellen und nach mehreren Stunden Ruhezeit mit Kiwi-Scheiben servieren.

Nachtschicht-Frühstück II:

- ▲ **Gericht:** „Mandel-Kokos-Joghurt“
- ▲ **Vorbereitungszeit:** 5 Min., mehrere Stunden Ruhezeit
- ▲ **Zubereitungszeit:** < 5 Min.

Was brauche ich dafür? (1 Portion)

250 g	Naturjoghurt
30 g	Kokosraspeln
30 g	Mandelblättchen
½	Mango
2 TL	Honig

Zubereitung:

Honig, Kokosraspeln und Mandelblättchen mit dem Naturjoghurt vermengen, Mangostückchen unterheben und servieren.



Nachtschicht-Frühstück III:

- ▲ **Gericht:** „Thunfischwrap“
- ▲ **Vorbereitungszeit:** 10 Min.
- ▲ **Zubereitungszeit:** < 5 Min.

Was brauche ich dafür? (1 Portion)

1	Wrap
50 g	Kräuterfrischkäse
½ Dose	Thunfisch
½	Tomate
½	geraspelte Karotte

Zubereitung:

Wrap mit der Hälfte des Frischkäses bestreichen, die übrige Hälfte mit Thunfisch, gewürfelten Tomaten und geraspelter Karotte vermischen und auf dem Wrap verteilen.
Dann den Wrap an einer Seite ca. 2 cm einschlagen und dann einrollen.
Das untere Ende nun mit Alufolie wickeln und servieren.

Nachtschicht-Frühstück IV:

- ▲ **Gericht:** „Club-Sandwich“
- ▲ **Vorbereitungszeit:** 5 Min.
- ▲ **Zubereitungszeit:** 5 Min.

Was brauche ich dafür? (1 Portion)

2 Scheiben	Vollkorn-Toast
½	Tomate
½	Mozzarella
1 Scheibe	gekochter Schinken
1	Ei
2 TL	Tomatenmark
1 TL	Rapsöl
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Vollkorn-Toast toasten und eine Scheibe mit Tomatenmark bestreichen. Ei in einer Pfanne mit dem Rapsöl von beiden Seiten anbraten und würzen.
Gebratene Ei auf die mit Tomatenmark beschmierte Toastscheiben legen und dann mit Schinken, Mozzarella-Scheiben und Tomatenscheiben belegen.
Die zweite Toastscheibe zum Abschluss auflegen und das Sandwich diagonal in 2 Dreiecke teilen.

Nachtschicht-Frühstück V:

- ▲ **Gericht:** „Vollkornbrot mit Kräuterquark, Ei & Dill“
- ▲ **Vorbereitungszeit:** 5 Min.
- ▲ **Zubereitungszeit:** 5 Min.

Was brauche ich dafür? (1 Portion)

1 Scheibe	Schwarzbrot
50 g	Kräuterquark
1	gekochtes Ei
	Dill zum bestreuen
2	Gewürzgurken

Zubereitung:

Schwarzbrot mit Kräuterquark bestreichen, das gekochte Ei in Scheiben schneiden und auf dem Brot verteilen.
Mit fein gehacktem Dill bestreuen und mit den Gewürzgurken servieren.





▲ **Gericht:**

▲ **Vorbereitungszeit:**

▲ **Zubereitungszeit:**

Was brauche ich dafür?

Zubereitung:

▲ **Gericht:**

▲ **Vorbereitungszeit:**

▲ **Zubereitungszeit:**

Was brauche ich dafür?

Zubereitung:



▲ **Gericht:**

▲ **Vorbereitungszeit:**

▲ **Zubereitungszeit:**

Was brauche ich dafür?

Zubereitung:

▲ **Gericht:**

▲ **Vorbereitungszeit:**

▲ **Zubereitungszeit:**

Was brauche ich dafür?

Zubereitung:



▲ **Gericht:**

▲ **Vorbereitungszeit:**

▲ **Zubereitungszeit:**

Was brauche ich dafür?

Zubereitung:

▲ **Gericht:**

▲ **Vorbereitungszeit:**

▲ **Zubereitungszeit:**

Was brauche ich dafür?

Zubereitung:



X-CEN-TEK GmbH & Co. KG

Westerburger Weg 30
26203 Wardenburg
Deutschland / Germany

Tel. / Phone: +49 (0)44 07 - 7 14 76 - 0
Fax / Fax- : +49 (0)44 07 - 7 14 76 - 99
Email: info@pax-bags.de



www.pax-bags.com

