

WISSEN

Rezepte fürs Abendbrot

Das Abendbrot ist für viele immer noch eine der wichtigsten Mahlzeiten des Tages. Die Familie kommt zusammen. Es wird gegessen und Erlebnisse des Tages ausgetauscht.



Bild: anton/stock.adobe.com

In Deutschland gibt es über 3.000 Brotspezialitäten. Die UNESCO hat die deutsche Brotkultur im Jahr 2014 in die Liste des immateriellen Kulturerbes aufgenommen. Laut der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) kaufte 2018 jede Person in Deutschland jährlich rund 21 kg Brot.

Das Brot macht den Geschmack aus

Vollkornbrote liegen mit einem Marktanteil von 10,5 Prozent auf Platz vier der beliebtesten Brotsorten. Davor liegen Mischbrot, gefolgt von Toastbrot und Körnerbrot.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) und die Weltgesundheitsorganisation (WHO)

unterstreichen die Bedeutung von Brot in der Ernährung, u. a. wegen seines Ballaststoffgehalts. Vor allem Vollkornbrote enthalten mehr Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe als Brot aus hellem Mehl.

Der Mythos Abendessen macht dick

Das sogenannte Dinner Cancelling, oder "Schlank im Schlaf", bei dem abends auf Kohlenhydrate verzichtet wird, gilt als Ernährungstrick, um Pfunde zu verlieren oder schlank zu bleiben. Die Ergebnisse der wenigen Untersuchungen, die es zu diesem Thema gibt, sind jedoch widersprüchlich. Daher gilt weiterhin, dass die über den ganzen Tag aufgenommene bzw. verbrauchte Energiemenge ausschlaggebend für das Körpergewicht ist.

Abendessen wird zur Hauptmahlzeit

Wer tagsüber vom Meeting zu Meeting rennt und keine Zeit hat, in Ruhe und bewusst zu essen, der sollte sich am Abend die Zeit nehmen. Wenn Sie also mittags nur eine Zwischenmahlzeit hatten, dann darf das Abendessen auch üppiger ausfallen.

Kreative Rezepte für die schnelle Stulle oder für eine leichte Hauptmahlzeit, herzhaft, vegetarisch oder süß, hat das IN FORM Team für Sie zusammengestellt.

Abendbrot Ideen



Bild: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. /JOB&FIT

Kalte Gurken-Radieschen-Suppe mit Kräuterquark-Brot

Zusammen mit einer Scheibe Brot und selbstgemachtem Kräuterquark wird die Suppe zu einer ausgewogenen Mahlzeit. **Zum Rezept**



Bild: eathealthy

Röstbrot sizilianisch

Gutes Olivenöl und Pinienkerne erinnern ans Mittelmeer und geben dem leichten Snack eine italienische Note. **Zum Rezept**



Bild : vitals/ stock.adobe.com

Brotaufstriche mit Vollkornbrötchen

Leckere Aufstriche in Variationen, die jedes Brot aufpeppen. **Zu den Rezepten**



Bild: Dagmar von Cramm

Lauwarmer Linsen-Brot-Salat

Hülsenfrüchte sind aus einer nachhaltigen Ernährung nicht wegzudenken. Sie sind kostengünstig, gesund und schonen die Umwelt. **Zum Rezept**



Bild: Corinna Giesemann / fotolia

Kräuterquark mit Vollkornbrot

Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch, Dill und Co. schmecken nicht nur gut, sondern haben eine positive Wirkung auf die Gesundheit. **Zum Rezept**



Bild: DGE e. V. / Projekt JOB&FIT

Pfannkuchen-Wrap mit Gemüse und Kräuter-Senf-Dip

Die herzhaften Wraps sind eine tolle Abwechslung zum alltäglichen Butterbrot und können nach Belieben gefüllt werden. **Zum Rezept**



Bild: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. / FIT KID

Auberginen-Bulgur-Gratin

Für die vegane Variante ersetzen Sie einfach den Parmesan durch Mandelmus: mit etwas Wasser verrührt und kräftig gewürzt ein Genuss. **Zum Rezept**



Bild: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. / Schule + Essen = Note 1

Armer Ritter mit Apfelmus

Leckere Resteverwertung: Arme Ritter gibt es in vielen Variationen - hier als Auflauf mit Rosinen und Mandelsplittern. **Zum Rezept**

Hinweis zum Drucken der Rezepte

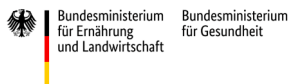
Die Rezepte aus der IN FORM Sammlung können Sie sich entweder mit oder ohne Bildern ausdrucken. Gehen Sie dazu ganz unten auf die Seite. Unter „Drucken/Teilen“ haben Sie die Wahl zwischen dem Standarddruck und der PDF-Variante mit Bildern zum Abspeichern oder Ausdrucken.

LINKS

IN FORM **Botschafterin Julia Richter mit ihrem Blog German Abendbrot**

Noch mehr **Ernährungsmythen auf der Spur bei IN FORM**

IN FORM Beitrag "**Ballaststoffe -bitte mehr davon!**"



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/wissen/abendbrot-rezepte/>