

Satt durch den Dienst

Ausgewogene Rezepte für den Schichtdienst



Ernährungstipps für den Schichtdienst

nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

- Gut geeignete Lebensmittel für die warme Nacht Mahlzeit sind fettarmes Fleisch, Fisch, Eier mit Kartoffeln, Vollkornreis, Vollkornnudeln, Gemüse und Salat als Beilage. Eine fettarme Form der Zubereitung wie dünsten, dämpfen oder grillen ist stets zu bevorzugen.
- Als Zwischenmahlzeit eignen sich Obst und fettarme Milchprodukte.
- Einige Stunden vor dem Schlafengehen sollten Pflegekräfte möglichst keinen Kaffee oder schwarzen Tee mehr trinken, da sich die wachhaltende Wirkung von Koffein in Kaffee oder Tee negativ auf den Schlaf auswirken (kann).
- Feste Essenszeiten und Pausen sollten auch über Nacht- und Wechselschicht eingehalten werden.
- So viel Regelmäßigkeit wie möglich in den privaten Bereich bringen, etwa nach Schichtende immer zu einer festen Zeit zu Bett gehen und zu einer festen Zeit aufstehen.
- Nach der Arbeit empfiehlt es sich, nicht umgehend ins Bett zu gehen, sondern sich circa eine Stunde Zeit zu nehmen, um abzuschalten

Die hier zusammengestellten Rezepte sind für bestimmte Dienste konzipiert und entsprechend ausgewiesen:



geeignet für den Frühdienst



geeignet für den Spätdienst



geeignet für den Nachtdienst



Vegetarisch

Inhalt

Overnight Oats	4
Süsse Haferflocken-Bananen Muffins	5
Herzhafte Rührei-Muffins	6
American Pancakes	7
Herzhafter Hüttenkäse-Aufstrich	8
Chia Pudding	9
One Pot Pasta	10
Schnelle Pellkartoffeln	11
Nudelsalat im Glas	12
Gemüsesticks	13
Curry mit Putenbrust	14
Schnelle Pizzasuppe	15
Gesunder Hot Dog	16
mit Gurke und Tomaten	17
Bunte Wraps mit Gemüse	18
Kartoffelsalat im Glas	19
Pasta mit Brokkoli, Champignons und Feta	20



Overnight Oats



Zutaten

50 g	Haferflocken
150 ml	Mandel- oder Kuhmilch
1 TL	Chia-Samen
Gewürz	Zimt
einige Beeren als Topping	

So geht's

1. Haferflocken abwiegen und mit Milch, Chiasamen und etwas Zimt in ein Glas geben und vermischen. Glas über Nacht in den Kühlschrank stellen.
2. Am nächsten Morgen Obst zurechtschneiden und in das Glas geben. Overnight Oats einfach im Glas verschließen und zum Dienst mitnehmen.



Süsse Haferflocken-Bananen Muffins



Zutaten

reicht für 10 Muffins

1	Banane
150 g	Naturjoghurt
30 g	Haferflocken
30 g	Honig
1	Ei
1 TL	Zimt
1 TL	Backpulver
200 ml	Milch

**klein geschnittene Früchte
fürs Topping**

So geht's

1. Banane in einer großen Schüssel mit einer Gabel zerdrücken
2. Ei hinzugeben, gut verrühren
3. Anschließend Honig, Zimt, Naturjoghurt, Haferflocken und Milch unterrühren und alles gut miteinander vermengen
4. Muffinförmchen ca. 1/3 mit der Masse füllen, klein geschnittene Früchte dazugeben und nun mit der Masse ganz auffüllen.
5. Weitere Früchte als Topping auf die Masse geben
6. Muffins bei 175 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen ca. 20-25 Minuten backen. Abkühlen lassen und sicher in einer Transportbox für den Dienst verstauen.

Herzhafte Rührei-Muffins



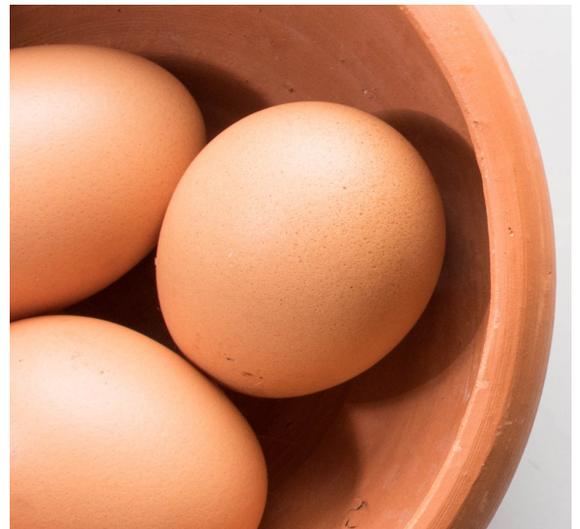
Zutaten

reicht für 10 Muffins

- 7** Eier
 frische Kräuter oder TK-Kräuter
 Salz
 Pfeffer
 Paprika (nach Belieben)
verschiedene Zutaten für die Füllung: z.B. Paprika, Frühlingszwiebeln, Champignons, Spinat, Tomaten, Mozzarella

So geht's

1. Eier in einer Schüssel aufschlagen, verrühren und mit Salz, Pfeffer und ggf. Paprika würzen
2. Zutaten für die Füllung kleinschneiden und in die Muffinförmchen füllen, sodass der Boden gut bedeckt ist
3. Anschließend die Ei-Masse auf 10 Förmchen aufteilen und mit den Kräutern garnieren
4. Muffins bei 175 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen
5. Abkühlen lassen und sicher in einer Transportbox für den Dienst verstauen.



American Pancakes



Zutaten

50 g	Butter
250 g	Mehl
80 g	Zucker
2 TL	Backpulver
0.5	TL Salz
300 ml	Milch
1	Ei
2 EL	Öl (Sonnenblume)

nach Belieben Früchte als Topping

So geht's

1. Butter schmelzen. Mehl, Zucker, Backpulver und Salz verrühren.
2. Flüssige Butter mit Milch und Ei verquirlen. Die flüssigen zu den trockenen Zutaten geben und mit einem Schneebesen verrühren.
3. Pfanne leicht (!) einfetten und bei mittlerer Hitze die Pancakes nacheinander ausbacken. Wenn sich Blasen auf der Oberfläche bilden, wenden und auf der anderen Seite kurz ausbacken.
4. Nach Belieben Früchte als Topping schneiden, alles abpacken und beim Frühstück genießen.





Herzhafter Hüttenkäse-Aufstrich



Zutaten

¼	Stange Lauch
1	Möhre
½ TL	Senfsamen
1 Hand	Petersilie
200 g	Hüttenkäse (10 % Fett i. Tr.)
	Salz
4 Scheiben	Vollkornbrot

So geht's

1. Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Möhre putzen, waschen und fein reiben. Senfsamen mit einem Mörser zerstoßen. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.
2. Hüttenkäse, Lauch, Möhre und Senf miteinander mischen und mit Salz würzen. Aufstrich in ein Gefäß füllen und beim Dienst 4 Vollkornbrote damit bestreichen. Guten Appetit!



Chia Pudding



Zutaten

60g	Chia-Samen
400 ml	Kokosdrink, Milch oder Pflanzendrink
2 TL	Agavendicksaft (oder Süßungs- mittel deiner Wahl)
150 g	Himbeeren
1 Hand	Blaubeere
1 EL	Kokosflocken



So geht's

1. Chiasamen in eine Schüssel geben und mit der (pflanzlichen) Milch und 1 TL Agavendicksaft verrühren.
2. In Dessertgläser oder einen verschließbaren Behälter umfüllen. Für mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Vor dem Dienst 100 g Himbeeren mit dem restlichen Agavendicksaft (1 TL) in eine kleine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken oder pürieren. Chiasamen-Pudding aus dem Kühlschrank nehmen und die Himbeersauce gleichmäßig darauf verteilen.
4. Mit den restlichen Himbeeren, Blaubeeren und Kokosflocken toppen und genießen.



One Pot Pasta



Zutaten

175 g	Lauchzwiebeln
2 EL	Öl
	Salz
	Pfeffer
	Edelsüßpaprika
1 Prise	Zucker
2 EL	Tomatenmark
250 g	Nudeln (z. B. Penne)
100 g	Kräuterfrischkäse (Doppelrahmstufe)
900 ml	Gemüsebrühe

So geht's

1. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, und das Weiße der Lauchzwiebeln und die Hälfte des Grünen zufügen und kurz anbraten.
2. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker würzen. Tomatenmark zufügen und anschwitzen.
3. Nudeln und Frischkäse untermengen. Mit Brühe ablöschen, aufkochen und ca. 13 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Dabei mehrmals umrühren.
4. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Abpacken mit restlichem Lauchzwiebelgrün bestreuen. Alternativ kann auch Basilikum verwendet werden.





Schnelle Pellkartoffeln



Zutaten

6 Stk	Kartoffeln (mittelgroß)
0.25 TL	Kümmel
0.25 TL	Meersalz (grob)
2 EL	Butter zum Anrichten
1 Packung	Hausmacherquark

So geht's

1. Die Kartoffeln abbürsten und gut waschen, danach tropfnass zusammen mit Salz und Kümmel in den Mikrowellenbeutel geben und verschließen. Den Beutel mit einem Spießchen mehrmals einstechen.
2. Den Beutel in die Mikrowelle legen und die Kartoffeln bei 750 Watt für 8-10 Minuten garen. Die fertigen Kartoffeln mit Butter und extra Salz anrichten oder mit Hausmacherquark genießen.



SD

ND

V

Nudelsalat im Glas



Zutaten

20 g	Pasta kurze Form
1 Pck.	Mini Mozzarella
1	Avocado
1 Hand	Kirschtomaten
2 EL	geröstete Pinienkerne
1 Bund	Basilikum
1 Spritzer	Zitronensaft
2 EL	Olivenöl
Salz und Pfeffer	

So geht's

1. Nudeln nach Packungsanleitung kochen und anschließend abkühlen lassen.
2. In der Zwischenzeit das Fleisch der Avocado auslösen und zusammen mit dem Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 6-8 Basilikumblätter fein pürieren.
3. Kirschtomaten halbieren und die Mini Mozzarella Kugeln abtropfen lassen. 2 mittelgroße Gläser heiß ausspülen und abtrocknen.
4. Als erstes die gekochten Nudeln in die Gläser füllen. Avocadocreme darauf verteilen und danach den Mozzarella auf die Creme geben.
5. Als nächstes kommen die Kirschtomaten ins Glas, leicht salzen und danach die gerösteten Pinienkerne darüber geben.
6. Zum Abschluss die Basilikumblätter auf die Pinienkerne geben.

Gemüsesticks



Zutaten

1 Stk	Gurke
3 Stk	Karotten
2 Stk	Paprika rot
1 Becher	Joghurt
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
2 EL	Kräuter (TK)
1 Stk	Kohlrabi

So geht's

1. Für die Gemüsesticks zuerst die Karotten und den Kohlrabi waschen, schälen und in längliche Streifen schneiden.
2. Paprika und Gurke waschen, putzen und ebenfalls in Stifte schneiden. Die Gemüsesticks hübsch in einer Schale anrichten.
3. Aus Joghurt, Salz, Pfeffer und Kräuter eine Sauce rühren und in ein Glas füllen.



Curry mit Putenbrust



Zutaten

200 g	Putenbrustfilet
200 g	Blumenkohl
1 Dose	weiße Riesenbohnen (240 g Abtropfgewicht)
2 EL	Rapsöl
1-2 EL	Currypulver
100 g	Kokosmilch (aus der Dose)
100 ml	Gemüsebrühe
	Salz

So geht's

1. Das Putenfleisch trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Den Blumenkohl waschen und in kleine Röschen teilen. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.
2. Das Öl in einer großen, schweren Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Die Fleischwürfel darin rundum ca. 2 Min. anbraten. Den Blumenkohl dazugeben und ca. 2 Min. mitbraten. Danach die Bohnen und das Currypulver unterrühren.
3. Die Kokosmilch sowie die Gemüsebrühe mit in die Pfanne gießen und das Curry zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 8 Min. köcheln lassen. Mit Salz abschmecken, in zwei Schalen anrichten und servieren.

Schnelle Pizzasuppe



Zutaten

250 g	Rinderhack
500 g	passierte Tomaten
1	rote Paprika
200 g	Champignons
100 g	Dosenmais
1	Zwiebel
200 g	Joghurt
2 EL	Frischkäse
2 EL	Gemüsebrühe
200 ml	Wasser
1 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer, Oregano

So geht's

1. Die Zwiebel schälen, fein hacken und in Olivenöl glasig dünsten. Das Hackfleisch zugeben und unter Rühren 5 Minuten kross anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Oregano kräftig würzen und abschmecken.
2. In der Zwischenzeit Paprika und Champignons putzen und in kleine Würfel schneiden. Das Gemüse zum Hackfleisch geben und kurz mitbraten. Danach den abgetropften Mais hinzufügen.
3. Die passierten Tomaten und den Joghurt zur Hackfleisch-Gemüse-Masse geben und umrühren. Nach dem Aufkochen Frischkäse unterheben.
4. Das Wasser erhitzen und das Gemüsebrühen-Pulver einrühren. Das Gemisch in die Suppe gießen. Diese nochmals aufkochen und 10 Minuten sieden lassen.
5. Die Pizzasuppe abschmecken und für den Dienst abfüllen.

Gesunder Hot Dog mit Gurke und Tomaten



Zutaten

1	Vollkorn- brötchen oder -baguettes
1 Paar	Wiener Würstchen
2	Cherrytomaten
0,5	Salatgurke
2	Salatblätter
1 TL	Senf oder Guacamoledip

So geht's

1. Wasser in einen Topf geben und aufkochen lassen. Den Herd ausstellen und die Würstchen ins nur noch siedende Wasser geben.
2. Die Salatblätter vom Kopf lösen, zusammen mit dem Gemüse waschen und mit einem Tuch trocken tupfen. Die Tomaten und die Gurke in Streifen schneiden. Die Würstchen vom Herd und aus dem Wasser nehmen.
3. Auf die noch warme Herdplatte eine beschichtete Pfanne stellen. Die Brötchen leicht einschneiden, ohne Fett in die Pfanne legen und goldbraun anrösten.
4. Die Brötchen mit dem Senf oder Dip bestreichen. Das Gemüse und die Würstchen darauf legen – fertig

SD

ND

V

Bunte Wraps mit Gemüse



Zutaten

40 g	Baby-Spinat
1	Möhre
40 g	Cheddar (1 Stück)
200 g	körniger Frischkäse
	Salz
	Pfeffer
4	Vollkorn-Tortillafladen

So geht's

1. Spinat waschen und trocken schleudern. Möhre putzen, schälen und mit einem Sparschäler in dünne Scheiben schneiden. Cheddar reiben.
2. Frischkäse mit Salz und Pfeffer verrühren. Tortillas mit je 2 EL Frischkäse bestreichen. Cheddar, Spinat und Möhre auf die Tortillas verteilen. Die beiden kurzen Seiten der Tortilla auf die Füllung klappen, dann die lange Seite einschlagen und zur offenen Seite hin zu Wraps aufrollen.
3. Tortillas in einer heißen Pfanne von beiden Seiten 2–3 Minuten bis zum gewünschten Bräunungsgrad rösten und sicher für den Dienst verpacken.





Kartoffelsalat im Glas



Zutaten

200 g	Radieschen
4	Essiggurken
1 kg	Pellkartoffel (gekocht)
150 g	Joghurt
2 EL	Mayonnaise
2 EL	Zitronensaft
	Salz
1 Prise	Zucker
	Chilipulver
1 EL	Thymian- blättchen

So geht's

1. Die Radieschen waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Essiggurken ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden.
2. Den Joghurt mit der Mayonnaise, dem Zitronensaft, 2-3 EL kaltem Wasser, Salz, Zucker und Chili verrühren. Alle vorbereiteten Salatzutaten mit dem Thymian untermischen, abschmecken und in Gläser gefüllt zum Dienst einpacken.



Pasta mit Brokkoli, Champignons und Feta



© Isabelle Philippi

Zutaten

400 g	Brokkoli
350 g	Champignons
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
200 g	Vollkornnudeln
	Salz
2 EL	Olivenöl
	Pfeffer
2 EL	Zitronensaft
40 g	Feta
1 TL	Schwarzkümmel
2 TL	Sesam

So geht's

1. Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Strunk schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Champignons putzen und je nach Größe halbieren.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden.
4. Nudeln nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser bissfest garen.
5. In der Zwischenzeit Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze in 2 Minuten glasig dünsten. Champignons und Brokkoli zugeben und in weiteren 8–10 Minuten bissfest braten. Alles mit Salz,

Pfeffer und Zitronensaft würzen.

6. Nudeln abgießen und auf 2 Teller verteilen. Gemüsemischung daraufgeben und Feta darüber bröseln. Mit Schwarzkümmel und Sesam bestreuen.