



Mahlzeiten-Planung

DIESE WOCHE

EINKAUF &
SPORT/BEWEGUNG

MONTAG

1. _____

2. _____

3. _____

DIENSTAG

1. _____

2. _____

3. _____

MITTWOCH

1. _____

2. _____

3. _____

DONNERSTAG

1. _____

2. _____

3. _____

FREITAG

1. _____

2. _____

3. _____

SAMSTAG

1. _____

2. _____

3. _____

SONNTAG

1. _____

2. _____

3. _____



Rezeptinspirationen

Nudeln

Tortellini mit Paprikasoße
Schnelle Hähnchenpfanne
Möhrenspaghetti
Bandnudeln mit Spinat und Lachs
Champignonragout mit Vollkornnudeln

Zoodles
Penne mit Spargel
Tomate-Rucola-Linsennudeln
Nudelsalat mit Spargel und Erdbeeren
Reisnudeln mit Spinat und Tofu

Kartoffeln

Gnocchi mit Spinat und Champignons
Bunter Kartoffelsalat
Ofengemüse mit Kräuterquark
Kartoffelgratin
Spinat-Kartoffelpüree mit Kichererbsen

Forellenfilet mit Süßkartoffelsalat
Kartoffelpizza
Wirsing-Kartoffel-Topf
Heringsfilet mit Salzkartoffeln und Bohnen
Zucchini-Kartoffel-Kuchen

Auflauf

Süßkartoffel-Auflauf
Spinat-Feta-Lasagne
Makkaroni-Auflauf
Fisch-Kokos-Auflauf mit Süßkartoffel
Kartoffel-Lachs-Auflauf mit Kräutern

Kürbis-Kartoffel-Auflauf
Sellerie-Schinken-Gratin
Mohnaufauf ohne Backen
Zucchini-Tomaten-Gratin
Überbackene Nudelpfanne mit Pilzen

Suppe/ Eintopf

Rosenkohl-Dattel-Cashew-Suppe
Erbsensuppe mit Feta und Dill
Kichererbseneintopf mit Aubergine
Kartoffel-Hack-Suppe mit Erbsen
Krabbensuppe mit Petersilie

Chili sin carne
Cremige Kürbissuppe
Blumenkohl-Hühnersuppe
Rote Linsen-Tomaten-Suppe
Steckrübeneintopf mit Kasseler

Pizza & Co

Thunfischpizza
Kraut-Flammkuchen mit Walnüssen
Süßkartoffel-Waffeln mit Avocado
Blumenkohlpizza mit Tomate-Mozzarella
Tortilla-Pizza mit Paprika und Feta

Hähnchen-Wraps mit Römersalat
Lachs-Avocado-Röllchen
Halloumi-Burger
Süßkartoffel-Toast mit Hummus und Roter Bete
Bruschetta mit Avocado

Reis

Hähnchen-Paprika-Pfanne
Schollenfilet mit Gemüsereis
Ratatouille
Lachs mit Curryreis
Frühlingsrisotto mit grünem Spargel

Reisfrikadellen mit Spinat
Grüner Bratreis aus dem Wok
Schafskäse aus dem Ofen auf Blumenkohl-Reis
Milchreis mit Beeren
Kürbis mit Reisfüllung

Vegetarisch

Hirsesalat mit Spinat und Erbsen
Tomaten-Bulgur mit Mandel-Avocado
Möhren-Nudeltopf mit Erbsen
Tomaten-Curry mit Mozzarella
Kohlsalat mit Orange

Pfannkuchen mit Apfelmus
Auberginenrolle mit Rosmarinkartoffeln
Pfannkuchen mit Beeren-Quark-Füllung
Champignons-Kartoffel-Omelett
Rote Bete-Graupen-Pfanne mit Halloumi

Vegan

Paprika-Seitan-Pfanne
Bohnensalat mit Tomate
Brokkoli-Suppe
Burrito
Tofu-Rührei

Curry mit grünen Bohnen und Erdnuss
Vegane Linsenpasta mit Pesto und Rucola
Soja-Gemüse-Curry
Hirsesalat mit Spinat und Erbsen
Falafel-Grünkohl-Salat

Frühstück

Heidelbeeren-Müsli
Mango-Bowl
Maracuja-Quark
Pancakes
Käse-Tomaten-Schnitte

Brötchen mit Gemüsefrischkäse
Zoats
Brownie-Bowl
Tomaten-Omelette mit Zucchini und Basilikum
Beeren-Porridge



Alles auf Lager

Der Grundvorrat

Es ist unglaublich, wie viele gesunde Lebensmittel sich wochenlang zu Hause lagern lassen.

Ein gut sortierter Vorratsschrank ist manchmal die Rettung in der Not oder erleichtert einem den häufig anfallenden Einkauf.

Im Folgenden finden Sie einen Überblick, wie ein solcher Grundvorrat aussehen kann.

In der Vorratskammer

- Haferflocken
- Nüsse
- Leinsamen
- Chiasamen
- Flohsamenschalen
- Vollkornnudeln
- Kartoffeln
- Nussmus
- Linsen, Kichererbsen, Bohnen und Erbsen
- Passierte Tomaten & Tomatenmark
- Kürbiskerne & Sesamkerne
- Essig & Öl
- Vollkornmehl
- Gemüsebrühe
- Tee & Kaffee
- Brot & Knäckebrot
- Apfelmark
- Reis
- Trockenobst
- Zwiebeln
- Knoblauch

Im Tiefkühlfach

- Diverses Gemüse
- Gemüse-mischungen (Bauern-gemüse, Kaisergemüse, Suppengemüse ...)
- Kräuter und Kräutermischungen
- Obst und Beeren
- Brot
- Vorgekochte Nudeln
- (Hack-) Fleisch oder veg. Alternativen



Good to know:

- Alle Milchprodukte können auch durch pflanzliche Alternativen ersetzt werden (Soja-, Kokos-, Lupinenjoghurt, etc.).
- Kichererbsennudeln, Linsennudeln und Co sind proteinreiche Alternativen für Pastagerichte.
- Verwende möglichst Vollkornprodukte (Vollkornbrot, -nudeln, -reis, usw.), da sie wichtige Ballaststoffe liefern.
- Achtung: Honig, Dattelsirup, Agavendicksaft und Co. sind zwar die gesündere Alternative zu Zucker, aber die Kalorien bleiben

Frühstück (Ca. 400 kcal)

Heidelbeeren-Müsli

150 g Naturjoghurt/ Pflanzenjoghurt (1 kleiner Becher)
100 g Heidelbeeren (drei Handvoll)
40 g Haferflocken (4 EL)
1/2 TL Honig
15 g Walnüsse (1,5 EL)

Joghurt mit dem Honig glattrühren. Heidelbeeren waschen und evtl. halbieren. Walnüsse grob hacken. Haferflocken mit Beeren und Nüssen in einer Schüssel unter den Joghurt mischen.

Mango-Bowl

1/2 Mango
30 g Himbeeren (eine Handvoll)
100 g Naturjoghurt/ Pflanzenjoghurt (4 EL)
40 g Haferflocken (4 EL)
100 ml 1,5% Milch/ Pflanzenmilch (1/2 Glas)
15 g Mandeln (1,5 EL)

Obst klein schneiden und mit Milch, Joghurt, Haferflocken und Nüssen in den Mixer geben und durchmischen.

Maracuja-Quark

150 g Magerquark (5 EL)
2 TL Ahornsirup
2 Maracujas
1 Orange
25 g Mandeln (2,5 EL)

Magerquark mit Ahornsirup in einer Schüssel verrühren und in den Kühlschrank stellen. Inzwischen für die Sauce Maracuja halbieren und das Fruchtfleisch herauslösen. Orange auspressen. Den Saft mit Maracuja vermengen. Mandeln grob hacken.

Magerquark eventuell mit einem Schluck Wasser verrühren, damit es cremiger wird. Glattstreichen und mit der Sauce bedecken. Mandeln darüber streuen.

Pancakes

1 Ei
30 ml 1,5% Milch/ Pflanzenmilch (2 EL)
45 g Dinkelvollkornmehl (4,5 EL)
40 g Haferflocken (4 EL)
1 TL Olivenöl
1 Prise Salz

Eier mit Dinkelmehl, Haferflocken und Milch zu einem dünnen Teig vermengen und eine Prise Salz dazugeben. In einer beschichteten Pfanne mit Öl eine Kelle Teig zu einem handtellergroßen Pancake ausbacken.

Käse-Tomaten-Schnitte

2 Scheiben Roggenvollkornbrot (je 50 g)
200 g Hüttenkäse (ein Becher)
1 mittelgroße Tomate
1/2 Bund Schnittlauch
Prise Salz, Pfeffer

Hüttenkäse gleichmäßig auf Roggenbrot verteilen. Tomate in Scheiben schneiden und auf oder zu dem Brot genießen. Nach Belieben gehackten Schnittlauch auf dem Roggenbrot verteilen und würzen.

Brötchen mit Gemüsefrischkäse

1 Vollkornbrötchen
50 g Möhre (1 mittelgroße)
25 g Radieschen (1/3 Bund)
50 g Frischkäse (2,5 EL)
60 g Hüttenkäse (1/3 Becher)
1/4 Bund Petersilie
Prise Salz, Pfeffer

Möhre und Radieschen schälen und fein raspeln. Frischkäse und Hüttenkäse verrühren. Zusammen mit Möhre, Radieschen, Petersilie, Salz und Pfeffer vermengen. Auf Brötchen streichen.

Zoats

40 g Haferflocken (4 EL)
60 ml Pflanzenmilch (4 EL)
100 g Zucchini (1 halbe)
1/2 mittelgroße Banane
25 g Mandeln (2,5 EL)
Prise Salz

Haferflocken mit Hafermilch in einen kleinen Topf geben, kurz aufkochen und anschließend bei kleiner Hitze ca. 5 min köcheln lassen, zwischendurch umrühren. In der Zwischenzeit Zucchini waschen, putzen und mit Hilfe einer Küchenreibe fein raspeln. Zucchini zusammen mit Haferflocken im Topf verrühren und kurz erwärmen. Mit Jod-Salz abschmecken. Inzwischen Banane schälen und in Scheiben schneiden. Die fertigen Zoats in eine Frühstücksschüssel füllen und mit Mandeln und Banane toppen.

Brownie-Bowl

100 g Kidney-Bohnen (Glas/Dose) (4 EL)
12 g geschrotete Leinsamen (1 EL)
3 TL Kakaopulver
1 EL Agavensirup
1/2 EL Kokosfett
15 g Walnüsse (1,5 EL)
Prise Salz

Leinsamen in doppelter Menge heißem Wasser ca. 20 min. quellen lassen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eine ofenfeste Schüssel mit Kokosfett einfetten. Kidney-Bohnen mit Kakaopulver, Salz, Agavensirup zu einem gleichmäßigen Teig mixen. Leinsamen dazugeben und verrühren. In die Schüssel füllen, mit Walnuss bestreuen und 20-30 min backen lassen.

Tomaten-Omelette mit Zucchini und Basilikum

1 Scheibe Vollkornbrot
2 Eier
2,5 EL 1,5% Milch/ Pflanzenmilch
1 große Tomate
½ Zucchini
½ Bund Basilikum
15 g Parmesan (1 EL)
1,5 EL Olivenöl
Prise Salz, Pfeffer

Tomaten und Zucchini putzen, waschen und klein schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln und dann die Blätter abzupfen. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Tomaten und Zucchini zufügen, salzen und bei mittlerer Hitze ca. 5 min dünsten. Inzwischen Parmesan reiben. Eier mit Milch verquirlen. Tomaten und Zucchini aus der Pfanne nehmen, mit Parmesan und Basilikum zu den Eiern geben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut mischen. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen, Eier-Gemüse-Mischung hineingeben und bei mittlerer Hitze etwa 3–4 min von jeder Seite stocken lassen, dabei mithilfe eines großen Tellers wenden. Omelette mit dem Brot servieren.

Beeren-Porridge

40 g Haferflocken (4 EL)
60 ml 1,5% Milch/ Pflanzenmilch (4 EL)
1 mittelgroßer Apfel
12 g Leinsamen (1 EL)
15 g Walnüsse (1 EL)
½ TL Zimt

Apfel würfeln und Walnüsse grob hacken. Milch mit Haferflocken in einem Topf erhitzen und etwas quellen lassen. Haferbrei mit gewürfelten Äpfeln und Zimt vermengen. In eine Schüssel umfüllen und mit Walnüssen und Leinsamen toppen.

Nudeln

Tortellini mit Paprikasoße

80 g Vollkorn-Tortellini
½ Paprika
½ Zwiebel
½ Zehe Knoblauch
100 ml 1,5% Milch/ Pflanzenmilch (½ Glas)
25 g Cashewmus/ Mandelmus/ ... (1 EL)
Prise Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Oregano

Den Backofen auf 190°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Penne nach Packungsanleitung zubereiten. Paprika in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und vierteln. Knoblauch schälen. Das Gemüse auf das Backblech legen. Für ca. 15-20 min im Ofen rösten. Das geröstete Gemüse mit allen anderen Soßenzutaten in einen Mixer geben und einige min pürieren, bis die Soße klumpenfrei und cremig ist. Die Soße in eine Pfanne oder Topf gießen und erhitzen. Ca. 1 min köcheln lassen, dann Tortellini dazugeben und umrühren. Mit Gewürzen abschmecken.

Schnelle Hähnchen Pfanne

60 g Hähnchenbrust (1/2 handflächengroßes Stück)
80 g (tiefgekühltes) Kaisergemüse (2 Handvoll)
70 g Vollkornnudeln
40 g Frischkäse (2 EL)
1/2 Zwiebel
Prise Salz, Pfeffer, Currypulver

Zwiebel in Würfel schneiden und glasig anschwitzen. Hähnchen in kleine Würfel schneiden, nach Belieben würzen und dann knusprig anbraten. Penne kochen und dann in die Pfanne geben. Kaisergemüse unterheben. Zum Schluss Frischkäse einrühren. Noch einmal nach Belieben abschmecken.

Möhrenspaghetti

80 g Dinkelvollkornspaghetti
2 große Möhren
1/2 Knoblauchzehe
1 TL Olivenöl
60 ml 1,5% Milch/ Pflanzenmilch (4 EL)
1 TL Frischkäse
20 g geriebener Parmesan (1 EL)
Prise Salz, Pfeffer, Thymian, Estragon

Spaghetti nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser in ca. 8 min bissfest garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen. Inzwischen Knoblauch schälen und würfeln. Möhren putzen, schälen und in sehr feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Möhren darin 5 min bei mittlerer Hitze andünsten. Milch zugießen, verrühren und aufkochen lassen. Thymian und Estragon mit den Spaghetti unter die Möhrensauce mengen. Frischkäse unterrühren und bei mittlerer Hitze etwa 3 min einkochen lassen. Parmesan unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Bandnudeln mit Spinat und Lachs

80 g Vollkorn-Bandnudeln
100 g Lachsfilet (1 handflächengroßes Stück)
200 g Spinat (4 Handvoll)
1 mittelgroße Tomate
1/2 kleine Zwiebel
3 EL Sahne
2 TL Rapsöl
Prise Salz, Muskat

Spinat putzen, grob schneiden und blanchieren, feingehackte Zwiebel in 1 TL Öl anschwitzen. Den abgetropften Spinat dazugeben, etwa 5 min dünsten. Inzwischen das Nudelwasser aufsetzen. Spinat mit Muskat würzen, herausnehmen und warm stellen. Nudeln nach Vorschrift auf der Packung kochen. Lachsfilet in einer beschichteten Pfanne im restlichen Öl von jeder Seite anbraten. Zugedeckt mit der hinzugefügten Sahne fertig garen. In der Zwischenzeit die gewürfelten Tomaten kräftig anbraten. Den Lachs auf dem Spinat anrichten. Die Tomatenwürfel auf die Teller setzen und die Nudeln dazu reichen.

Champignonragout mit Vollkornnudeln

120 g Vollkornnudeln
180 g Champignons (9 große)
1/2 Zwiebel
60 g saure Sahne (4 EL)
1 TL Rapsöl
1 EL frisch gehackte Petersilie
1/2 TL gemischte Kräuter
1 TL Hefeflocken
1 Prise Salz, Pfeffer

Die Vollkornnudeln nach Packungsangaben zubereiten. Die Champignons mit Haushaltspapier abreiben und in Viertel schneiden. Die Zwiebeln pellen, halbieren und würfeln. Öl in einem flachen Topf oder einer tiefen Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin glasig braten. Nun die Pilze dazugeben und darin andünsten. Jetzt den Schmand einrühren und das Ragout mit Salz, Kräutern, dem Pfeffer und den Hefeflocken würzen. Zuletzt die gehackte Petersilie darüber streuen und mit den Vollkornnudeln servieren.

Zoodles

300 g Zucchini (1 mittelgroße)
1 EL Pinienkerne
1 Radicchio
1/2 Knoblauchzehe
1/2 EL Olivenöl
1/2 Bio-Zitrone
1/2 EL Walnussöl
Prise Salz, Pfeffer

**Zoodles:
Nudeln aus Zucchini**

Pinienkerne in einer großen Pfanne rösten, bis die duften. Herausnehmen und abkühlen lassen. Radicchio waschen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Zucchini waschen und putzen. Mit Hilfe eines Spiralschneiders in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone heiß abwaschen und trocken tupfen. Schale fein abreiben und Saft auspressen. Die Pinienkern-Pfanne erneut erhitzen und das Olivenöl hineingeben. Knoblauch und Radicchio zugeben und darin bei kleiner Hitze 2 min andünsten. Dann vom Herd nehmen und Zucchini, Zitronensaft, Zitronenabrieb und Walnussöl zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Auf einen Teller geben und mit Pinienkernen bestreuen.

Penne mit Spargel

100 g Vollkorn-Penne
120 g grüner Spargel (8 Stangen)
60 g Cocktailtomaten (3 Stück)
1 EL Pinienkerne
1 EL Olivenöl
Prise Salz, Pfeffer, Basilikum

Nudeln nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser bissfest garen. Spargel waschen, unteres Drittel schälen und die Stangen leicht schräg in ca. 2 cm kleine Stücke schneiden. Tomaten waschen, putzen und halbieren. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten und wieder herausnehmen. Das Öl in der Pfanne erhitzen und die Spargelstücke darin bei kleiner Hitze ca. 5 min langsam anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Falls nötig etwas Wasser dazugeben. Ist der Spargel gar und hat noch Biss, die Tomaten untermengen und 2 min heiß werden lassen. Inzwischen Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Bis auf einige Blätter grob hacken. Nudeln abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Beides mit Pinienkernen und gehacktem Basilikum unter den Spargel mengen. Auf Teller verteilen und mit restlichem Basilikum garnieren.

Tomate-Rucola-Linsennudeln

80 g Linsennudeln
100 g Cherrytomaten (5 Stück)
40 g Rucola (1 Handvoll)
1 EL Pinienkerne
2 EL Olivenöl
1 Spritzer Zitronensaft
Prise Salz und Pfeffer

Schon einmal die
proteinreichen
Linsennudeln
probiert? 😊

Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 min anrösten. Öl und Zitronensaft mit Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Rucola waschen, trocken schütteln und grob hacken. Tomaten waschen und halbieren. Linsen-Pasta nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Nudeln mit Dressing, Rucola, Tomaten und mit Pinienkernen garniert servieren.

Nudelsalat mit Spargel und Erdbeeren

50 g Vollkorn-Nudeln
3 Stangen grüner Spargel
3 Erdbeeren
Eine Handvoll Rucola
1 TL Agavendicksaft
1/2 EL Rapsöl
2 TL Limettensaft
Prise Salz und Pfeffer

Die Nudeln garkochen, Wasser abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Den Spargel waschen, unteres Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Spargelstangen leicht schräg und beliebig klein schneiden. In einer heißen Pfanne Öl zugeben und den Spargel darin scharf anbraten, danach 5 min unter geschlossenem Deckel garen. Die Erdbeeren putzen, das Grün entfernen und hinterher in Scheiben schneiden. Rucola putzen und grob klein schneiden. Für das Dressing den Limettensaft mit Agavendicksaft und Öl verrühren sowie Salz und Pfeffer hinzugeben. Die abgekühlten Nudeln in eine Salatschüssel umfüllen und das Dressing darüber gießen. Spargel, Erdbeeren und Rucola dazugeben und gut umrühren.

Reisnudeln mit Spinat und Tofu

50 g Reisbandnudeln
100 g Räuchertofu (1/2 Packung)
120 g Spinat (2 große Handvoll)
2 Frühlingszwiebeln
1 kleines Stück Ingwer
1/2 Knoblauchzehe
1 EL Sesamöl
1 EL Sojasauce
Prise Salz, Koriander, Chilipulver

Nudeln nach Packungsanleitung garen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Inzwischen Spinat waschen, putzen, 1 min in kochendem Salzwasser blanchieren, abgießen, abschrecken, ausdrücken und grob hacken. Koriander waschen, trockenschütteln, Blättchen hacken. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in schräge Ringe schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen, Ingwer in Stifte schneiden, Knoblauch fein hacken. Tofu in Scheiben schneiden, Öl in der Pfanne erhitzen und Tofu darin auf jeder Seite bei mittlerer Hitze 2 min goldbraun anbraten. Mit Sojasauce ablöschen und beiseitestellen. Restliches Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen und Knoblauch und Ingwer darin kurz andünsten, mit Chili würzen. Spinat und Frühlingszwiebeln sowie die Nudeln zufügen und 2 min braten. Mit restlicher Sojasauce abschmecken, auf einem Teller anrichten und darauf die Tofuscheiben legen.

Kartoffeln

Gnocchi mit Spinat und Champignons

200 g Gnocchi
100 g Blattspinat (2 Handvoll)
100 g Champignons (5 große)
½ kleine Zwiebel
2 EL Kräuterfrischkäse
1 TL Rapsöl
1 EL Gemüsebrühe
Prise Salz Pfeffer, Muskatnuss

Die Gnocchi nach Packungsanweisung garen. Für die Gemüse-Käse-Soße die Zwiebelwürfel in Öl andünsten. Zerkleinerte Spinatblätter und in Scheiben geschnittene Champignons zufügen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Frischkäse einrühren und die Soße mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Zusammen mit den Gnocchi auf einen Teller geben und servieren.

Bunter Kartoffelsalat

2 Handvoll gekochte Kartoffeln
Eine Handvoll Rote Beete
2 EL Weiße Bohnen
1 EL Petersilie
½ kleine Zwiebel
80 ml Gemüsebrühe (4 EL)
½ EL weißer Balsamico
1 TL Olivenöl
Prise Salz und Pfeffer

Kartoffeln und Rote Beete in 1-2 cm große Würfel schneiden.
Weiße Bohnen, Kartoffeln und Rote Beete in eine große Schüssel geben. Vorsicht Rote Beete färbt.
Zwiebel schälen und fein würfeln. Mit Gemüsebrühe, 2 EL Balsamico und etwas Pfeffer im offenen Topf weich köcheln.
Dann die heiße Brühe über Kartoffeln, Bohnen und Rote Beete gießen. Petersilie waschen, grob hacken und mit dem Öl unter den Salat heben. Mit Salz, Pfeffer und restlichem Essig abschmecken.

Ofengemüse mit Kräuterquark

100 g Kartoffeln (1 kleine Handvoll)
1/2 kleine Zucchini
1/2 Paprika
1 mittelgroße Möhre
100 g Kräuterquark (3 EL)
1 EL Rapsöl
1/2 Zweig Rosmarin
Prise Kräutersalz, Pfeffer

Kartoffeln waschen und hinterher in Spalten schneiden. Kartoffeln, Paprika und Möhre in Stifte schneiden. Kartoffeln und Gemüse in einer Schüssel mit Öl, Kräutersalz, Pfeffer und Rosmarin mischen. Auf einem Blech verteilen und für 30 min bei 180°C in den Backofen geben. Kartoffelspalten und Gemüse mit Kräuterquark servieren.

Kartoffelgratin

150 g festkochende Kartoffeln (1 große Handvoll)
150 g Brokkoli (1/2 mittelgroßer)
1/4 Knoblauchzehe
80 ml Schlagsahne (5-6 EL)
1 EL geriebener Käse
1/2 EL Creme fraiche
Prise Salz, Pfeffer, Muskat, Majoran

Den Ofen auf 180°C Unter- und Oberhitze vorheizen. Die Knoblauchzehe schälen und würfeln. Die Kartoffeln waschen, schälen und in 5 mm dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Den Brokkoli in Röschen teilen. Kartoffeln und Brokkoli gleichmäßig in die Form einschichten. Die Sahne mit Käse und Creme fraiche verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und über die Kartoffeln gießen. Die Kartoffeln sollten nur zur Hälfte bedeckt sein, evtl. mehr oder weniger Sahne angießen. Im vorgeheizten Backofen 40-45 Minuten goldbraun backen. Zum Servieren mit Majoran bestreuen.

Spinat-Kartoffelpüree mit Kichererbsen

250 g Kartoffeln (Zwei Handvoll)
50 g Babyspinat (Eine Handvoll)
80 g Champignons (Eine Handvoll)
100 g Kichererbsen (4 EL)
1/4 Zwiebel (15 g)
100 ml Hafermilch (1/2 Glas)
1 EL Margarine (20 g)
1 EL Olivenöl
Prise Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel

Kartoffeln schälen und würfeln. Gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, Kartoffeln hinzugeben und für 20 min kochen bissfest garen. Inzwischen Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden und die Ringe noch einmal halbieren. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelstücke in die heiße Pfanne geben und anbraten. Champignons dazugeben und scharf anbraten. Hitze reduzieren und 3-5 min goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. In der Zwischenzeit Spinat in einem Sieb abwaschen und abtropfen lassen, beiseitestellen. Kichererbsen in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Restliches Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Kichererbsen zugeben und für 3 min bei starker Hitze anbraten, dabei regelmäßig schwenken. Mit Kreuzkümmel und Pfeffer würzen und vom Herd nehmen. Kartoffeln abgießen und zurück in den Topf geben. Haferdrink, Margarine, Salz und Pfeffer hinzugeben und alles stampfen, bis ein gleichmäßiges Püree entsteht. Babyspinat unterheben, bis er in sich zusammenfällt. Kartoffelpüree mit Pilzen und Kichererbsen anrichten.

Forellenfilet mit Süßkartoffelsalat

1/2 kleine Süßkartoffel (100 g)
2 kleine Karotten (100 g)
50 g Kichererbsen gegart aus der Dose (2 EL)
2 kleine Tomaten (50 g)
5 g geriebene Walnüsse (1/2 EL)
1/2 Knoblauchzehe
100 g Forellenfilet (handflächengroß)
1 Zitronenscheibe
2 TL Rapsöl
1 TL Petersilie (gehackt)
Prise Salz und Pfeffer

Süßkartoffel und Karotte waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Karottenstücke dazugeben und kurz anrösten lassen. Anschließend mit etwas Wasser ablöschen und etwa 10 min

dünsten. Sobald die Karotte bissfest ist, die Süßkartoffelstücke dazugeben und beides weich dünsten. Kichererbsen gut waschen und abtropfen. Tomaten waschen und klein schneiden. Anschließend die weichgedünsteten Karotten- und Süßkartoffelstücke mit den Tomaten, geriebenen Nüssen und Kichererbsen in eine Schüssel geben, gut mischen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauchzehe und Fischfilet hinzugeben und für etwa 5 min gut anbraten. Fertiges Fischfilet mit Zitronensaft beträufeln und mit Petersilie betreuen.

Kartoffelpizza

Zwei Handvoll Kartoffeln (200 g)
1 Ei
1 mittelgroße Tomate
1/2 Paprika
1/2 kleine Zucchini
1 TL Rapsöl
30 g geriebener Käse (1,5 EL)

Prise Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Basilikum, Oregano, Majoran
Die Kartoffeln grob reiben und mit Eiern, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und der Hälfte des geriebenen Käses vermengen. In eine mit Öl gefettete Auflaufform geben und bei 220 Grad ca. 30 min backen. Anschließend den Boden mit den Kräutern würzen. Gemüse waschen und putzen, Paprika in feine Streifen schneiden, Zucchini längs halbieren und in Scheiben schneiden. Die Tomatenwürfel, Paprikastreifen und halbierten Zucchinischeiben darauf verteilen. Mit dem restlichen geriebenen Käse bestreuen und weitere 20 min backen.

Wirsing-Kartoffel-Topf

250 g Kartoffeln (2 Handvoll)
1/4 Zwiebel
150 g Wirsing (in dünne Streifen geschnitten) (1/2 kleiner)
1 TL Rapsöl
150 ml Gemüsebrühe (1/2 großes Glas)
300 ml Milch (1 großes Glas)
Prise Salz, Pfeffer und Muskatnuss

Geschälte Kartoffeln bissfest dünsten und in Würfel (etwa 2 cm) schneiden. Die Zwiebelwürfel in Rapsöl anschwitzen, Kartoffeln und Wirsing zugeben, kurz anrösten und mit Gemüsebrühe und Milch aufgießen. Bei geschlossenem Topf etwa 5 min kochen lassen. Mit Gewürzen abschmecken.

Heringsfilet mit Salzkartoffeln und Bohnen

100 g Heringsdoppelfilets (Ein handflächengroßes Stück)
200 g Kartoffeln (Zwei Handvoll)
150 g Bohnen (Drei Handvoll)
1/2 TL Mehl
1/2 EL Rapsöl
60 g Skyr (3 EL)
1 EL Frischer Dill, 1 EL Bohnenkraut
Prise Salz und Pfeffer

Die Heringsfilets mehlieren, salzen und in einer Pfanne mit Öl von jeder Seite braten. Die Kartoffeln schälen, halbieren und im Salzwasser ca. 35 min garen. Frische Bohnen putzen und je nach Größe mindestens 10-15 min kochen oder dämpfen. Bohnenkraut mit in das Kochwasser geben. Wasser abgießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Dillcreme den Skyr mit gehacktem Dill, Salz und Pfeffer glattrühren. Alles zusammen auf einem Teller anrichten.

Zucchini-Kartoffel-Kuchen

200 g festkochende Kartoffeln (zwei Handvoll)

1/2 Zucchini (150 g)
1/2 Schalotte
1/2 Knoblauchzehe
1 Ei
4 EL Saure Sahne (60 ml)
25 g Bergkäse (1 Stück)
1 TL Butter für die Form
Prise Salz, Pfeffer, Muskat, Thymian

Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser ca. 20 min vorgaren. Abgießen, abschrecken, schälen und grob raspeln. Zucchini putzen, waschen und ebenfalls grob raspeln. Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Saure Sahne mit Ei glattrühren. Käse hobeln und 2/3 unter die Sahnemasse heben. Gemüse und Thymian untermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. In eine gebutterte Auflaufform füllen, glattstreichen und mit restlichem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 40 min goldbraun backen.

Auflauf

Süßkartoffel-Auflauf

125 g Süßkartoffeln (1 mittelgroße)
1 große Möhre
75 ml 1,5% Milch/ Pflanzenmilch (5 EL)
25 g Crème fraîche (1 EL)
1 Ei
25 g Gruyère-Käse (1 Stück)
1/2 TL frischer Thymian
1 EL Kürbiskerne
Prise Salz, Pfeffer, Muskat

Süßkartoffeln und Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Gemüsescheiben abwechselnd in eine Auflaufform einschichten. Milch, Crème fraîche und Eier gut verquirlen. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Käse reiben. Die Hälfte vom Thymian mit der Hälfte vom Käse untermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Eiermilch über das Gemüse gießen. Übrigen Käse und Kürbiskerne darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 45 min garen. Mit restlichen Thymian garniert servieren.

Spinat-Feta-Lasagne

65 g Vollkorn-Lasagneblätter
130 g frischer Blattspinat (3 Handvoll)
1/4 Zwiebel
1/2 EL Olivenöl
1 TL Butter
1 TL Dinkel-Vollkornmehl
120 ml Milch (1/2 Glas)
65 g Feta (3 EL)
Prise Salz, Pfeffer, Muskat

Den Spinat putzen, waschen und in einem großen Topf bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen. Durch ein Sieb abtropfen lassen und ausdrücken. Den Spinat auf ein Schneidebrett stürzen und grob hacken. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Spinat hinzufügen und ca. 2 min dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, beiseitestellen. Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen, das Mehl darüber stäuben und andünsten. Die Milch unter Rühren nach und nach hinzufügen und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. 1 min aufkochen lassen, dann von der Herdplatte ziehen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Den Fetakäse in kleine Würfel schneiden. Eine Auflaufform (30 x 20 cm) mit Lasagneblättern auslegen und mit Spinat und Fetawürfeln belegen. 2 EL Béchamelsauce darüberträufeln. Noch eine Lage Lasagneblätter darauflegen und mit den Zutaten

genauso weiter verfahren, bis alles aufgebraucht ist. Mit Béchamelsauce und Fetawürfeln abschließen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 50 min erst abgedeckt, dann ohne Abdeckung goldgelb backen. In Stücke schneiden und sofort servieren.

Makkaroni-Auflauf

80 g lange Makkaroni (Vollkorn)
150 g Tomaten (1,5 mittelgroße)
60 g Mozzarella (1/2 große Kugel)
1 TL Basilikum
½ EL Olivenöl
Prise Salz, Pfeffer

Die Makkaroni in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Die Tomaten waschen und putzen. Tomaten in Scheiben schneiden, Basilikum waschen und grob zerzupfen. Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Nudeln, Tomaten, Basilikum und Mozzarella in einer Auflaufform verteilen. Salzen, pfeffern und mit dem Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 225 °C ca. 20 min überbacken.

Fisch-Kokos-Auflauf mit Süßkartoffel

150 g Süßkartoffeln (1/2 mittelgroße)
150 g Fischfilet (Z.B. Rotbarsch, Seelachs, Kabeljau...)
100 ml Kokosmilch (Dose, ungesüßt) (6-7 EL)
¼ Knoblauchzehe
⅛ Bund Frühlingszwiebeln
1 TL Butter
½ TL frisch geriebener Ingwer
1 TL Kokosraspel
Prise Salz, Pfeffer, Chilipulver

Knoblauch schälen und fein hacken. Knoblauch, Ingwer und Chilipulver mit der Kokosmilch in einem Topf aufkochen und 5 min köcheln, dann vom Herd ziehen, salzen und noch etwas ziehen lassen. Süßkartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe teilen. Fischfilet waschen, trockentupfen, in große Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Süßkartoffeln in eine gefettete Auflaufform einschichten, mit Frühlingszwiebeln bestreuen und den Fisch darauf verteilen. Die gewürzte Kokosmilch darüber gießen und mit Kokosraspeln bestreuen. Die Butter in Flöckchen auf dem Auflauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180° 25-30 min backen.

Kartoffel-Lachs-Auflauf mit Kräutern

100 g Kartoffeln (1 kleine Handvoll)
60 g geräucherter Lachs in dünnen Scheiben
1 Ei
50 g Schlagsahne (3,5 EL)
20 g gemischte, gehackte Kräuter
15 g geriebener Parmesan oder alter Gouda (1/2 EL)
Prise Salz, Pfeffer, Muskat

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Kartoffeln waschen, schälen und in 1-2 mm dünne Scheiben schneiden. Ein Drittel der Kartoffeln in der Form verteilen, salzen und pfeffern. Die Hälfte des Lachs darauf verteilen, mit einem weiteren Drittel der Kartoffelscheiben belegen, dann den restlichen Lachs auflegen und jede Schicht jeweils salzen und pfeffern. Die Eier mit der Sahne verquirlen, die Kräuter und den Käse unterrühren und die Eiermasse mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Über die Kartoffel-Lachs-Schichten in die Form gießen. Die restlichen Kartoffelscheiben auf dem Gratin verteilen und das Ganze 45 min backen.

Kürbis-Kartoffel-Auflauf

120 g Kartoffel (1 Handvoll)
80 g Kürbisfruchtfleisch (1/2 Tasse)
50 g Schmand (2,5 EL)
60 ml Schlagsahne (4 EL)
1/4 Kugel Mozzarella
Prise Salz, Pfeffer, Muskat, Thymian

Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Das Kürbisfruchtfleisch ebenfalls in Scheiben schneiden. Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Den Schmand mit der Sahne verrühren, salzen und pfeffern, mit Muskat und Thymian würzen. Kartoffeln und das Kürbisfruchtfleisch lagenweise in eine gebutterte Auflaufform schichten, zwischen jede Lage etwas von der Schmandmasse streichen und mit Mozzarella belegen. So weiter einschichten, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Die oberste Schicht nochmals dünn mit dem restlichen Schmand bestreichen. Alles mit Alufolie gut abdecken und im vorgeheizten Ofen ca. 20 min backen. Danach die Alufolie entfernen und 20 min fertig backen, bis die Kartoffeln weich und die Oberfläche gebräunt ist.

Sellerie-Schinken-Gratin

1 Stange Staudensellerie
2 EL Streukäse
1 1/2 Scheiben gekochter Schinken
50 g saure Sahne (3,5 EL)
40 ml Schlagsahne (2,5 EL)
1 Ei
1/4 Bund Schnittlauch
Prise Salz, Pfeffer, Kerbel

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Den Sellerie waschen, putzen und in 3 ca. 6 cm lange Stücke schneiden. Von dem Käse 1/4 abnehmen und reiben, den Rest in 3 Stifte schneiden. Die Selleriestücke mit den Käsestiften in je eine halbe Scheibe Schinken einrollen. Die Eier mit dem Schmand und der Sahne verrühren, den Schnittlauch zugeben und mit Salz, Pfeffer würzen. Die Schinkenröllchen in eine gebutterte Auflaufform legen, die Eiersahne darüber gießen und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene 20-25 min gratinieren. Mit Kerbel bestreut sofort servieren.

Mohnauflauf ohne Backen

40 g Mohn gemahlen (3 EL)
10 g Rosinen (1 EL)
140 ml 1,5% Milch/ Pflanzenmilch (9 EL)
1 TL Vollrohrzucker
1 altbackenes Vollkornbrötchen
10 g gehackte Haselnüsse (1 EL)

Achtung: Mohn enthält viel Fett
→ Dessert 😊

Den gemahlenden Mohn mit den Rosinen, 100 ml Milch und dem Vollrohrzucker in einen Topf aufkochen und ca. 8 min bei kleiner Hitze köcheln lassen. Den Mohn vom Herd nehmen und etwa 20 min quellen lassen. Die gehackten Haselnüsse unterrühren. Brötchen in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Ein Drittel der Brotscheiben in der restlichen Milch wenden und den Boden einer Auflaufform damit auslegen. Darauf ein Drittel der Mohnmasse gleichmäßig verstreichen, eine zweite Schicht Brot in Milch wenden und auf dem Mohn verteilen. Die Brotscheiben leicht andrücken. Den Vorgang wiederholen, bis die Zutaten aufgebraucht sind, mit einer Mohnschicht abschließen. Auflauf für etwa 2–3 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Zucchini-Tomaten-Gratin

1 kleine Zucchini
4 kleine Tomaten
30 g Gruyere-Käse (1,5 EL)
40 ml Gemüsebrühe (2 EL)
30 g Schlagsahne (2 EL)
1 Ei
½ Knoblauchzehen
¼ Bund Basilikum
½ EL Sonnenblumenkerne

Zucchini waschen, Enden abschneiden und in dicke Scheiben schneiden. Tomaten waschen, trocken tupfen. Gemüsebrühe, Sahne, Eier und Käse verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum waschen, fein hacken, untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Knoblauch schälen, ein Stück pressen mit der anderen eine feuerfeste Form einreiben. Die Tomaten am Rand entlang in die Form setzen, die Zucchinischeiben dachziegelartig einschichten und alles mit der Eier-Sahne-Mischung übergießen. Sonnenblumenkerne darüber streuen und den Auflauf bei 180°C Grad ca. 45 min goldgelb überbacken, gegebenenfalls mit Alufolie abdecken.

Überbackene Nudelpfanne mit Pilzen

100 g Vollkornnudeln
100 g Champignons (5 große)
1 Ei
¼ Bund Schnittlauch
1 TL Olivenöl
25 ml Gemüsebrühe (2 EL)
40 g Crème fraîche (2 EL)
40 g geriebener Bergkäse (2 EL)

Den Ofen auf 200°C vorheizen. Die Nudeln in kochendem Salzwasser al dente garen. Die Eier ca. 10 min hart kochen, anschließend kalt abschrecken und pellen. Die Champignons mit einem Küchenkrepp abreiben, die Stielansätze entfernen und die Champignons in dünne Scheiben schneiden. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Champignons darin andünsten. Die Brühe aufgießen, einmal aufkochen, die Crème fraîche einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ei in Scheiben schneiden, den Rest hacken. Die Nudeln mit der Champignonsoße, der Hälfte des Käses und den gehackten Eiern mischen, den Schnittlauch unterrühren und in eine Auflaufform füllen. Mit Käse bestreuen und mit den Eierscheiben belegen. In den Ofen geben und ca. 25 min backen, heiß servieren.

Suppen/Eintöpfe

Rosenkohl-Dattel-Cashew-Suppe

50 g Cashewkerne (5 EL)
180 g Rosenkohl (3 große Handvoll)
250 ml Gemüsebrühe (1 Glas)
3 Datteln (ohne Stein)
½ Bio-Zitrone
½ Handvoll Kräuter
Prise Salz und Pfeffer

Cashewkerne in doppelter Menge Wasser mindestens 4 Stunden einweichen. Dann mit einem Mixer zu einer Creme verarbeiten. Inzwischen Rosenkohl putzen, waschen, mit Gemüsebrühe in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze 15–20 min garen. Anschließend Rosenkohl abgießen und einige Röschen zur Seite legen. Restlichen Kohl mit der Cashewcreme und 200 ml Wasser und den Datteln nach und nach zufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist, und zu einer cremigen Suppe pürieren. Zitrone auspressen. Kräuter waschen, trocken schütteln und hacken. Suppe mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitegelegte Rosenkohlröschen zugeben. Suppe in Schüsseln

anrichten und mit restlichen Cashewkernen, rosa Pfefferbeeren sowie Kräutern bestreuen.

Erbsensuppe mit Feta und Dill

150 g tiefgekühlte Erbsen (3 Handvoll)
1/2 Schalotte
1/2 Knoblauchzehe
2 Stiele Dill
100 ml Gemüsebrühe (1/2 Glas)
50 g Feta (2 EL)
50 g Schlagsahne (3 EL)
1 EL Olivenöl
1/2 TL schwarzer Sesam
Prise Salz, Pfeffer, Chiliflocken

Schalotte und Knoblauch schälen. Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin 3 min bei mittlerer Hitze andünsten. Dann Erbsen zugeben und weitere 3 min dünsten. Anschließend Gemüsebrühe angießen und etwa 5 min köcheln lassen. Inzwischen Dill waschen, trocken schütteln und klein zupfen. Feta zerbröseln. Dann mit Sahne angießen und mit der Hälfte vom Dill die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren. Erbsensuppe mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken. In Schale füllen, mit restlichem Dill, Feta und Sesam bestreuen.

Kichererbseneintopf mit Aubergine

1 Aubergine
175 g Kichererbsen (Glas/Dose) (7 EL)
150 g Passierte Tomaten (8 EL)
2 TL Tomatenmark
2 1/2 Zwiebeln
1/2 Zehe Knoblauch
2 TL Olivenöl
150 ml stilles Wasser
Prise Salz, Pfeffer

Öl in Topf erhitzen. Aubergine würfeln, salzen, goldbraun braten und auf die Seite stellen. Zwiebel grob schneiden und glasig dünsten. Kichererbsen und Tomatenmark dazugeben. Kurz umrühren und sofort Passierte Tomaten und Aubergine dazugeben und mit Wasser auffüllen. Zum Schluss mit Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ganze bei mittlerer Hitze unter stetigem Rühren für 30 min köcheln lassen.

Kartoffel-Hack-Suppe mit Erbsen

150 g vorwiegend festkochende Kartoffeln (1 große Handvoll)
50 g Lauch (1/3 Stange)
50 g Champignons (5 mittelgroße)
100 g Rinderhackfleisch
200 ml Gemüsebrühe (1 Glas)
50 g Schlagsahne (3 EL)
2 TL Rapsöl
10 g Walnüsse (1 EL)
1 TL Petersilie
Prise Salz, Kümmel, Majoran

Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen, längs halbieren und in feine Ringe schneiden. 1 TL Rapsöl in einem Topf erhitzen, Kartoffeln und den Lauch zugeben und 3–4 min bei mittlerer Hitze anbraten. Mit der Brühe angießen, mit Salz und Kümmel würzen und 10–15 min garen. Währenddessen Pilze putzen, ggf. waschen und in Scheiben schneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, erst das Hackfleisch 5 min unter Rühren anbraten, dann die Pilze zugeben und weitere 3 min mit braten. Mit Majoran, Salz und Kümmel würzen. Sahne und die

Pilz-Hackmischung zur Suppe geben, rühren und erhitzen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Walnüsse grob hacken. Suppe mit Petersilie und Walnüssen garniert servieren.

Krabbensuppe mit Petersilie

250 g Petersilienwurzel, grob zerkleinert (1 Tasse)
1/4 Schalotte, fein gewürfelt
30 g Nordseekrabben (2 EL)
20 g Ziegenkäse (1 Stück)
100 ml Schlagsahne (1/2 Becher)
200 ml Gemüsebrühe (1 Glas)
1 TL Olivenöl
¾ Bund glatte Petersilie
Prise Salz, Pfeffer

Von der Petersilie etwas zur Seite nehmen, fein hacken und separat aufbewahren. Die restliche Petersilie kurz in kochendem Salzwasser blanchieren und sofort in kaltem Wasser abschrecken. Öl in einen Topf geben und die Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Mit Brühe ablöschen, Petersilienwurzel zugeben und ca. 35 min weichkochen. 1/4 der Schlagsahne aufschlagen und beiseitestellen. Die restliche Sahne zugeben, aufkochen und vom Herd nehmen. Etwas abkühlen lassen, im Mixer pürieren und durch ein Sieb in einen Topf passieren. 200 ml von der weißen Suppe zurück in den Mixer geben, die blanchierte Petersilie grob hacken, zugeben und pürieren, bis die Suppe eine sattgrüne Farbe hat. Hier den Cayennepfeffer zugeben und die Suppe dann in einen Topf passieren. Die Teller vorwärmen. Beide Suppen erhitzen. Unter die weiße Suppe 3 Esslöffel geschlagene Sahne heben und unter die Grüne 1 Esslöffel. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anrichten: Zuerst die helle Suppe in die Teller gießen, danach die grüne Suppe langsam in die Mitte laufen lassen. Die Nordseekrabben mittig anrichten. Den Ziegenkäse zur Hälfte in der gehackten Petersilie wälzen und in den weißen Teil der Suppe mit der grünen Seite nach oben setzen.

Chili sin carne

80 g Kidneybohnen (3 EL)
1/2 rote Paprika
1 Zwiebel
1/2 kleine rote Chili
100 g passierte Tomaten (5 EL)
50 ml Gemüsebrühe (3 EL)
1/2 TL Olivenöl
Prise Salz, Pfeffer

Zunächst Schalotten und Knoblauch schälen und klein schneiden. Chili waschen, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Paprika waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Anschließend Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Chili darin andünsten. Paprika zugeben und etwa 5 min mitdünsten. Tomatenpüree und Brühe zur Paprika geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze etwa 15 min kochen lassen. Kidneybohnen aus der Dose gut abtropfen lassen. Zur Suppe geben. Weitere 10 min bei mittlerer Hitze weiter garen. Nochmals abschmecken und servieren.

Cremige Kürbissuppe

300 g Hokkaido-Kürbis entkernt (1/2 mittelgroßer)
50 g Schlagsahne (2 EL)
2 EL saure Sahne
500 ml Gemüsefond (2 Gläser)
1/2 EL Zitronensaft
2 EL Kürbiskerne
Petersilie
Prise Salz, Pfeffer, Muskat

Das Kürbisfruchtfleisch (beim Hokkaidokürbis die Schale mitkochen) in kleine Stücke schneiden und in einen Topf geben. Soviel Gemüsefond angießen, dass der Kürbis knapp davon bedeckt ist. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und zugedeckt 15-20 min sanft kochen lassen, bis der Kürbis weich ist. Mit einem Pürierstab fein pürieren, dann den Zitronensaft unterrühren. Die Sahne angießen und eventuell noch etwas Gemüsefond. Kurz aufkochen lassen, dann den Topf von der Herdplatte ziehen und mit Pfeffer und Muskatnuss würzen. Mit Salz abschmecken. Nach Belieben frisch gehackte Petersilie unterrühren. In Suppenschale füllen, einen Klecks Sauerrahm auf die Suppe geben, mit Kürbiskernen bestreuen und sofort servieren.

Blumenkohl-Hühnersuppe

250 g Suppenhuhn (1/4 eines kleinen Suppenhuhns)
40 g (Vollkorn-) Suppennudeln
60 g Blumenkohl (2 Handvoll)
1 kleine Möhre
2 EL tiefgekühlte Erbsen
1/4 Bund Suppengrün
1/4 Bund Petersilie
1/8 kleine Zitrone
Prise Salz, Pfeffer

Das Suppenhuhn waschen, trockentupfen und mit einem großen Messer oder einer Geflügelschere halbieren. In einem großen Topf 1,7 l leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Das Suppengrün putzen, waschen und grob zerkleinern. Mit den Hühnerhälften in den Topf geben und zugedeckt 1 Stunde bei mittlerer Hitze kochen lassen. Inzwischen den halben Blumenkohl putzen, in kleine Röschen schneiden und waschen. Möhre waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Suppenhuhn mit einer Schaumkelle aus dem Topf nehmen und abkühlen lassen. Brühe durch ein feines Sieb in einen 2. Topf geben und aufkochen. Blumenkohlröschen und Möhrenwürfel zugeben und 15 Minuten kochen lassen, dabei nach 5 Minuten die Nudeln zufügen, nach 10 Minuten die Erbsen dazugeben. Inzwischen vom Huhn die Haut abziehen, das Fleisch von den Knochen lösen und in kleine Stücke schneiden. Zitronenhälfte auspressen. Fleisch und 1 EL Zitronensaft in die Suppe geben. Salzen, pfeffern und nochmals alles aufkochen. Petersilie waschen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen, hacken und darüberstreuen.

Rote Linsen-Tomaten-Suppe

75 g Kartoffeln (1/2 Handvoll)
150 g rote Linsen
200 g stückige Tomaten (1 Dose)
1/2 Zwiebel
1/2 Knoblauchzehe
150 ml Gemüsebrühe
1 Stiel Petersilie
Prise Salz, Pfeffer

Kartoffeln, Zwiebel und Knoblauch schälen und alles in sehr kleine Würfel schneiden. Linsen unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Kartoffeln, Zwiebel und Knoblauch in einem beschichteten Topf bei mittlerer Hitze 2 Minuten andünsten. Linsen zugeben, Tomaten und Brühe zugießen, salzen, pfeffern und bei mittlerer Hitze 15–20 Minuten köcheln lassen. Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter hacken.

Suppe mit Cayennepfeffer und 1 Spritzer Tabasco abschmecken, in 4 Schälchen füllen und mit Petersilie bestreuen.

Steckrübeneintopf mit Kasseler

1,5 große Steckrüben
175 g vorwiegend festkochende Kartoffeln (2 Handvoll)
100 g Kasselerrücken (ohne Knochen)
1 Zwiebel
1 EL glatte Petersilie
1 Lorbeerblatt
Prise Salz, Pfeffer, gemahlene Gewürznelken

300 ml Wasser in einem Topf aufkochen. Kassler und Lorbeerblätter hineingeben, aufkochen und bei kleiner Hitze zugedeckt etwa 30 min garen. Inzwischen die Steckrübe halbieren, schälen, in Scheiben und dann in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Kassler mit einer Schaumkelle aus dem Topf nehmen, auf einen Teller legen und abkühlen lassen. Zwiebeln und Steckrüben in den Kochsud geben, aufkochen und bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 10 min kochen. Inzwischen Kartoffeln schälen, waschen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Zu den Steckrüben geben und alles bei mittlerer Hitze zugedeckt weitere 20 min kochen. Petersilie waschen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Kassler in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Mit der Hälfte der Petersilie zum Gemüse geben. Mit Salz, Pfeffer und Gewürznelke abschmecken. Steckrübentopf mit restlicher gehackter Petersilie bestreuen und servieren.

Pizza und Co

Thunfischpizza

150 g Thunfisch (eine Dose)
2 Eier
90 g Schafskäse (1/2 Packung)
1 Handvoll Rucola
2 mittelgroße Tomaten
100 g passierte Tomaten
½ Zwiebel

Thunfisch in einer Schüssel mit Eiern vermengen und anschließend auf einem Backblech mit Backpapier zu einem Pizzateig formen. Für 15 Minuten bei 180°C in den Backofen geben. Herausnehmen und mit passierten Tomaten bestreichen. Tomaten und Zwiebel in Scheiben schneiden, Schafskäse zerkrümeln und auf dem Pizzaboden verteilen. Pizza für 5 Minuten erneut in den Backofen geben. Rucola auf die Pizza geben und servieren.

Kraut-Flammkuchen mit Walnüssen

10 g Walnüsse (1 EL)
1 Handvoll Weißkohl
2 EL Sauerkraut
2 EL Magerquark
60 g Vollkornmehl (6 EL)
1 Msp. Backpulver
30 g Frischkäse (1,5 EL)
1,5 EL Rapsöl

Walnüsse mit einem großen Messer grob hacken. Weißkohl putzen, waschen und in dünne Streifen hobeln. Sauerkraut in einem Sieb abtropfen lassen und klein schneiden. In einer großen Schüssel mit Weißkohlstreifen und 1/2 EL Öl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Quark, Mehl, Backpulver, restliches Öl und etwas Salz in eine weitere große Schüssel geben. 1 EL Wasser zufügen und mit den Knethaken eines Handmixers zu einem glatten Teig verkneten. Backpapier auf Blechgröße zuschneiden und auf die Arbeitsfläche legen. Teig auf dem Papier sehr dünn ausrollen und auf ein Backblech ziehen. Mit Frischkäse bestreichen, Weißkohl-Sauerkraut-Mischung und Walnüsse darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 10 min backen.

Süßkartoffel-Waffeln mit Avocado

120 g Süßkartoffel (1/2 mittelgroße)
1 Ei
25 g Parmesan (1 EL)
1 EL Vollkornmehl
1 EL Olivenöl
½ Avocado
1 TL Kresse
Prise Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Muskat

Für den Waffelteig die Süßkartoffeln waschen, halbieren und auf ein Backblech setzen. Die Süßkartoffelhälften mit einer Prise Salz bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C für ca. 35 min backen bis das Fruchtfleisch der Süßkartoffeln weich ist. Anschließend kurz auskühlen lassen, das Fleisch der Süßkartoffeln aus der Schale kratzen und in einer Schüssel zerdrücken. Den Parmesan reiben, zu den Süßkartoffeln geben. Ei, Mehl, eine Prise Muskatnuss sowie Paprikapulver zugeben und zu einem homogenen Teig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ein Waffeleisen heiß machen, mit Olivenöl bestreichen und zwei Esslöffel Teig daraufsetzen. Das Waffeleisen schließen und warten bis die Waffeln knusprig sind. In der Zwischenzeit die Avocado vom Kern entfernen, schälen, in Scheiben schneiden und auf den Waffeln anrichten. Mit Kresse nach Belieben garnieren.

Blumenkohlpizza mit Tomate-Mozzarella

250 g Blumenkohl (2 Handvoll)
100 g stückige Tomaten (1 kleine Tasse)
3 kleine Tomaten
1 kleine Zwiebel
60 g Mozzarella (1/2 Kugel)
50 g Geriebener Gouda
1/2 EL Olivenöl
Prise Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum

Für die Tomatensoße Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Stückige Tomaten zugeben, aufkochen und unter Rühren ca. 5 min köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Oregano kräftig abschmecken. Blumenkohl putzen, in großen Röschen vom Strunk schneiden und waschen. In kochendem Salzwasser ca. 4 min blanchieren. In ein Sieb gießen, kalt abschrecken. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden. Mozzarella in Scheiben schneiden. Ofen auf 200°C vorheizen. Blumenkohl grob raspeln. Geriebenen Käse und Kohl mischen, Backblech mit Backpapier auslegen und Blumenkohlmasse zu einem runden Pizzaboden dünn verstreichen. Im heißen Backofen ca. 10 min vorbacken. Tomatensoße, Tomaten und Mozzarella verteilen. Im heißen Ofen ca. 12 min zu Ende backen. Fertige Blumenkohlpizza mit Basilikum bestreut servieren.

Tortilla-Pizza mit Paprika und Feta

1 Vollkorn-Tortilla-Wrap
100 g passierte Tomaten (5 EL)
2 mittelgroße Tomaten
½ Paprika
5 schwarze Oliven
100 g Feta-Käse (1/2 Packung)
1 EL fettarme Schinkenwürfel
1 EL Rapsöl
2 Frühlingszwiebeln
Prise Paprikapulver, Oregano

Tortilla mit passierten Tomaten bestreichen und mit Oregano und Paprikapulver würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Schinkenwürfel darin leicht anbraten. Tomaten in Scheiben schneiden, Paprika würfeln, Zwiebeln in

kleine Ringe schneiden und Feta zerbröseln. Alle Zutaten gleichmäßig auf dem Tortilla verteilen. Für ca. 15 min bei 200°C in den Backofen geben.

Hähnchen-Wraps mit Römersalat

1 Vollkorn-Tortilla-Wrap
2 Handvoll Römersalat
120 g Hähnchenbrustfilet ohne Haut (1 handflächengroßes Stück)
1 EL Rapsöl
2 EL geriebener Parmesan
2 EL Naturjoghurt
1 Spritzer Zitronensaft
Prise Salz, Pfeffer, Currypulver

Den Salat waschen, verlesen, die Blätter lösen und in schmale Streifen schneiden. Das Fleisch waschen, trocken tupfen, ebenfalls in schmale Streifen schneiden und in einer heißen Pfanne mit Öl rundherum scharf braten. Salzen, pfeffern, herausnehmen, beiseitestellen und lauwarm abkühlen lassen. Für die Salatsauce den Joghurt mit Zitronensaft und Currypulver verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit frisch gehackten Kräutern nach Wahl verfeinern. Wrap in einer heißen Pfanne ohne Zugabe von Fett kurz erwärmen, nicht braten. Mittig mit dem Salat und den Hähnchenstreifen belegen, mit Parmesan bestreuen und mit der Salatsauce beträufeln. Die gegenüberliegenden Seiten leicht zur Mitte einschlagen, Wrap aufrollen und quer halbieren. Auf Teller angerichtet servieren.

Lachs-Avocado-Röllchen

1 Vollkorn-Tortilla-Wrap
1 EL Frischkäse
1 Handvoll Eisbergsalat
50 g Räucherlachs
½ Avocado
1 kleine Möhre
1 Spritzer Zitronensaft

Salat waschen und in kleine Blättchen zupfen. Avocado mit einer Gabel zerdrücken und mit Zitronensaft und Pfeffer mischen. Möhre raspeln. Tortilla-Wrap mit Frischkäse bestreichen, mit Salat, Avocado-Creme, Lachs und Möhre belegen. Die gegenüberliegenden Seiten leicht zur Mitte einschlagen, Wrap aufrollen und in 6 Röllchen schneiden.

Halloumi-Burger

1 Vollkornbrötchen
1 EL Basilikumpesto
100 g Halloumi-Grillkäse (1/2 Packung)
1 Handvoll Rucola
½ rote Zwiebel
¼ Paprika
1 EL Olivenöl

Zwiebeln schälen und in dünne Spalten schneiden. Käse mit Olivenöl und Zwiebeln in eine Schüssel geben und vermengen. Paprika grob in Stücke schneiden. Rucola putzen, waschen und trocken schütteln. Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Käse in der heißen Pfanne von beiden Seiten 2–3 min scharf anbraten. Burgerbrötchen halbieren. Die Schnittflächen mit Pesto bestreichen. Untere Hälften zuerst mit Paprika belegen, dann den Käse daraufgeben. Rucola und Zwiebelspalten darauf verteilen und mit dem Brötchendeckel abschließen.

Süßkartoffel-Toast mit Hummus und Roter Bete

150 g Süßkartoffel (1/2 mittelgroße)
100 g Kichererbsen (4 EL)

½ EL Tahini (Sesampaste)
½ kleine Rote-Bete-Knolle
20 g Babyspinat (1 Handvoll)
½ kleine Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
1 Spritzer Zitronensaft
Prise Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Schwarzkümmel

Süßkartoffel schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Scheiben im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 10 min backen. Inzwischen für den Hummus Knoblauch schälen. Kichererbsen abspülen, abtropfen lassen und Kichererbsen mit Knoblauch, Öl, Tahini, Zitronensaft, Kreuzkümmel, Paprikapulver und 1 EL Wasser mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rote-Bete-Knolle schälen, waschen und fein raspeln. Spinat waschen und trocken tupfen. Süßkartoffelscheiben aus dem Backofen nehmen, mit Hummus bestreichen und darauf Rote Bete und Spinat geben. Mit Schwarzkümmel bestreut servieren.

Bruschetta mit Avocado

2 Scheiben Vollkornbrot
1 große Tomate
½ Avocado
¼ Zwiebel
¼ Knoblauchzehe
1 TL Petersilie
1 TL Zitronensaft
1,5 EL Olivenöl
Prise Salz und Pfeffer

Den Backofen auf 250°C Grillfunktion vorheizen. Die Brotscheiben halbieren und auf ein Backblech legen. 1-2 Minuten unter dem Backofengrill rösten, dann wenden und die andere Seite ebenfalls rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Den Knoblauch schälen, halbieren und die noch warmen Brotscheiben damit einreiben. Die Zwiebel häuten und sehr fein hacken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter vom Stiel zupfen und fein schneiden. Die Tomaten waschen, den Strunk herauslösen und kreuzförmig einritzen. Dann mit der Schaumkelle in einen Topf mit kochendem Wasser geben, bis sich die Haut zu lösen beginnt. Mit kaltem Wasser abschrecken und häuten. Das Fruchtfleisch in kleine Stückchen schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, trockenreiben und etwas Schale abreiben. Den Saft auspressen. Die Avocado schälen, halbieren, den Kern herauslösen und das Fruchtfleisch sehr klein schneiden. Sofort mit Zitronensaft beträufeln. Die Zwiebel-, Tomaten- und Avocadostückchen mit der Petersilie in einer Schüssel vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Bruschetta-Brotscheiben mit Olivenöl beträufeln und mit dem Tomaten-Avocado-Mix belegen.

Reis

Hähnchen-Paprika-Pfanne

100 g Hähnchenbrust (ein handflächengroßes Stück)
70 g Basmati-Reis
1 rote Paprika
½ Zwiebel
2 TL Olivenöl
1 TL Sojasauce
Prise Salz, Pfeffer

Paprika und Zwiebel in 2 cm große Würfel schneiden. Im Öl scharf anbraten. Hähnchen würfeln, dazugeben und mitbraten. Mit etwas Wasser löschen, salzen, pfeffern und 15 min köcheln lassen. Dann gekochten Basmati-Reis dazu. Mit Sojasauce abschmecken.

Schollenfilet mit Gemüsereis

150 g Schollenfilets (ein handflächengroßes Stück)
70 g Vollkornreis
180 ml Gemüsebrühe
200 g Brokkoli (2 Handvoll)
1/2 TL Weizenmehl
1 TL Rapsöl
Spritzer Zitronensaft
Prise Salz, Pfeffer, Dill

Reis in Gemüsebrühe bissfest garen. Brokkoli garen. Paprikawürfel, Brokkoli und Mais im Rapsöl andünsten und mit gegartem Reis vermengen. Schollenfilets äubern, mit Jodsalz und Pfeffer würzen, mit Mehl bestäuben und in Rapsöl braten. Mit Zitrone beträufeln und gehacktem Dill bestreuen.

Ratatouille

50 g Vollkornreis
150 g Zucchini (1/2 mittelgroße)
3/4 gelbe Paprikaschote
100 g passierte Tomaten (5 EL)
1 EL Rapsöl
Prise Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence

Reis nach Packungsbeilage zubereiten. Zucchini und Paprika waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse bei mittlerer Hitze darin braten bis es bissfest ist. Mit Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence abschmecken. Mit Reis servieren.

Lachs mit Curryreis

120 g Lachsfilet, frisch oder tiefgekühlt (ein handflächengroßes Stück)
70 g Vollkornreis
100 g Erbsen (7 EL)
1/4 Knoblauchzehe
1 EL Kräuternessig
1 Frühlingszwiebel
1 TL Rapsöl
150 ml Gemüsebrühe
Prise Salz, Pfeffer, Currypulver, evtl. Chilipulver

Für den Fisch fein gehackten Knoblauch mit Salz, Pfeffer, Essig und der Hälfte des Rapsöls verrühren und die Fischfilets damit marinieren. Den Fisch in der Marinade etwas ziehen lassen, in eine Auflaufform legen und im Backofen bei 250 Grad etwa 10 min garen. Geschnittene Zwiebelröllchen in Rapsöl andünsten und mit Reis, Brühe, Jodsalz, Pfeffer und Curry einen Curryreis zubereiten.

Frühlingsrisotto mit grünem Spargel

90 g Risottoreis
200 g grüner Spargel (13 Stangen)

1/4 Bund Radieschen
1/4 rote Zwiebel
1,5 Gläser Gemüsebrühe
1 kleiner Spritzer Zitronensaft
2 EL Parmesan
2 TL Olivenöl
Prise Salz, Pfeffer, Dill

Halbe Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. 1 TL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Risotto-Reis darin für 1 min bei mittlerer Hitze andünsten. Kapern zugeben und mit etwas Gemüsebrühe ablöschen. Unter gelegentlichem Rühren für ca. 20 min nach und nach die Gemüsebrühe zugeben, bis der Reis die Flüssigkeit komplett aufgenommen hat. Parmesan reiben und die Hälfte unter das Risotto rühren. Mit Pfeffer und Zitronensaft würzen und mit geschlossenem Deckel beiseite stellen. Inzwischen Spargel und Radieschen putzen und waschen. Die holzigen Enden des Spargels abschneiden und die Radieschen vierteln. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin bei mittlerer Hitze für 3 min unter Wenden anbraten und salzen. Dill waschen, trocken schütteln und grob hacken. Risotto auf Tellern anrichten, Gemüse darübergabegeben und mit restlichem Parmesan und Dill bestreut servieren.

Reisfrikadellen mit Spinat

50 g Vollkornreismischung mit Wildreis
200 g Spinat (4 Handvoll)
1 Ei
20 g Mehl (2 EL)
40 g Kräuterfrischkäse (2 EL)
1 EL Rapsöl
Prise Salz, Pfeffer, Oregano

Reis nach Packungsanleitung bissfest garen, in ein Sieb abgießen und abkühlen lassen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Spinat hineingeben, sodass er zusammenfällt. Inzwischen für die Reisfrikadellen Eier, Mehl und Frischkäse mit Reis mischen. Aus je 2–3 EL Reismasse Bratlinge formen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und Bratlinge darin von beiden Seiten langsam in ca. 5–6 Minuten goldbraun braten. Spinat salzen, pfeffern und zu den Reisfrikadellen servieren.

Grüner Bratreis aus dem Wok

50 g Vollkornreis
80 g Kohlrabi (1/3 Stück)
50 g Erbsen (3-4 EL)
1 Frühlingszwiebel
1 Ei
1 EL 1,5% Milch/ Pflanzenmilch
1 EL Rapsöl
1 EL Sojasoße
Prise Salz, Pfeffer

Den Reis in einen Topf geben und erhitzen. Dann 200 ml Wasser und 1/2 TL Salz zufügen und einmal aufkochen lassen. Hitze reduzieren und den Reis zugedeckt etwa 10 Minuten quellen lassen. Inzwischen den halben Kohlrabi putzen und schälen. Erst in Scheiben, dann in schmale Stifte schneiden. Das zarte Kohlrabigrün waschen, trockenschütteln, fein hacken und beiseitestellen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in schmale Ringe schneiden. Das Öl in einem Wok oder in einer tiefen Pfanne erhitzen. Kohlrabi darin unter ständigem Rühren etwa 5 min braten. Frühlingszwiebeln zugeben und unter ständigem Rühren weitere 2-3 min braten. Den Reis und die Erbsen untermischen und unter ständigem Rühren noch 4-5 min braten. Eier, Milch, etwas Salz und Pfeffer mit einer Gabel in einer Schüssel verquirlen. Gemüse und Reis mit einem Holzlöffel im Wok nach oben schieben. Eier in die Mitte gießen und bei mittlerer Hitze stocken lassen. Alles miteinander mischen, mit gehackten Kohlrabiblättern bestreuen und servieren. Nach Belieben Sojasauce dazu reichen.

Schafskäse aus dem Ofen auf Blumenkohl-Reis

100 g Schafskäse (1/2 Packung)
30 g Vollkornreis
150 g Blumenkohl (1 große Handvoll)
1 kleine Möhre
1/4 rote Zwiebel
15 g Haselnüsse (1,5 EL)
1 TL Olivenöl
1 Spritzer Zitronensaft
1 TL Petersilie
Prise Salz, Pfeffer

Reis nach Packungsanleitung bissfest garen. Schafskäse in vier Stücke schneiden und in eine Auflaufform setzen. Haselnüsse grob hacken. Möhre putzen, waschen und grob raspeln. Zwiebel schälen und hacken. Nüsse mit Möhre, Zwiebel und Öl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mischung auf die Käsestücke geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 10 min backen. Inzwischen Blumenkohl putzen, waschen, in Viertel schneiden und grob raspeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Reis und Blumenkohl mit Petersilie, Zitronensaft mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend Blumenkohl-Reis mit dem Schafskäse servieren.

Milchreis mit Beeren

50 g Milchreis
250 ml 1,5% Milch/ Pflanzenmilch (1 Glas)
75 g Joghurt (3 EL)
150 g Himbeeren/ Erdbeeren/ Brombeeren/... (5 Handvoll)
1 Stück Schale einer Bio-Zitrone
1/4 Vanilleschote
1 TL Kokosblütenzucker
1 kleine Prise Salz

Vanilleschote längs aufschneiden. Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen und ein Stück Schale mit einem Sparschäler abschneiden (Rest der Zitrone anderweitig verwenden). Reis mit Milch, Kokosblütenzucker, Salz, Vanilleschote und Zitronenschale in einen Topf geben und unter gelegentlichem Rühren aufkochen. Dann die Herdplatte ausschalten und den Reis zugedeckt ca. 30 min ausquellen lassen. Zwischendurch ab und zu umrühren. Inzwischen Beeren vorsichtig waschen, trocken tupfen und ggf. putzen. Die Hälfte der Beeren mit dem Joghurt cremig pürieren. Vanilleschote und Zitronenschale aus dem Milchreis entfernen und Reis auf 4 Schalen verteilen. Mit Sauce und restlichen Beeren garnieren.

Kürbis mit Reisfüllung

1/2 Butternuss-Kürbis
50 g Vollkornreis
1/4 rote Paprika
1/2 Tomate
1/4 rote Zwiebel
1 EL Vollkorn-Semmelbrösel
1 EL Olivenöl
1 Spritzer Zitronensaft
Prise Salz, Pfeffer

Den Reis in kochendem Salzwasser ca. 15 min nicht ganz weich garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Tomaten brühen, abschrecken, häuten, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Paprika waschen, vierteln, von den Kernen und weißen Innenwänden befreien und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen, fein hacken und in einer heißen Pfanne mit 1 EL Öl glasig dünsten. Die Paprika und den Reis zugeben, kurz

mitbraten und die Tomaten untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und vom Herd ziehen. Die Kürbisse putzen, längs halbieren, die Kerne und Fasern entfernen und die Reismischung in die Kürbisse füllen. Die Semmelbrösel über den Reis verteilen und mit 1 EL Öl beträufeln. Den Honig mit 2 EL Öl und dem Zitronensaft verrühren, die Kürbisse damit bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 40 min backen. Immer wieder mit der Honigglasur bestreichen. Die fertig gebackenen Kürbisse aus dem Backofen nehmen, mit Salz bestreuen und servieren.

Vegetarisch

Hirsesalat mit Spinat und Erbsen

60 g Hirse (4 EL)
75 g tiefgekühlte Erbsen (5 EL)
1 Handvoll Babyspinat
20 g Mandeln (2 EL)
1,5 TL Tahini
1 EL Zitronensaft
1 TL Leinöl
½ Handvoll Gartenkresse
Prise Salz, Pfeffer

Hirse mit der doppelten Menge Wasser zum Kochen bringen. Bei kleiner Hitze für ca. 15 min kochen lassen, bis die komplette Flüssigkeit aufgenommen wurde. Inzwischen die Erbsen mit sehr wenig Wasser in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze für ca. 2 min garen. Anschließend abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Zitronensaft, Tahini, Leinöl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Spinat waschen und trockenschleudern. Mandelkerne hacken. Hirse auflockern und mit Erbsen, Dressing und Spinat vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit gehackten Mandelkernen und Kresse bestreut servieren.

Tomaten-Bulgur mit Mandel-Avocado

60 g Bulgur (4 EL)
1 Handvoll Rucola
1 große Tomate
1/2 Avocado
10 g gehackte Mandeln (1 EL)
3 EL Gemüsebrühe
1,5 EL Essig
½ EL Olivenöl
½ TL Honig
Prise Salz, Pfeffer

Bulgur nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser bei mittlerer Hitze 10 min garen. Inzwischen Rucola putzen, waschen, trockenschleudern und grob hacken. Tomaten waschen und vierteln. Avocado halbieren, den Stein entfernen und die Schnittflächen mit Salz und Pfeffer würzen. Mandeln auf einen Teller geben. Avocadohälfte mit der Schnittfläche in die Mandeln drücken. Eine Grillpfanne erhitzen. Avocadohälfte mit der Schnittfläche nach unten hineinlegen und bei kleiner Hitze 2 min braten. Für das Dressing Essig, Gemüsebrühe, Honig und Olivenöl verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Bulgur mit einer Gabel etwas auflockern und in eine Schüssel geben. Tomaten und Rucola zufügen, Dressing darüber gießen. Alles gut mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bulgur-Tomaten-Salat mit der gegrillten Avocadohälfte servieren.

Möhren-Nudeltopf mit Erbsen

50 g Räuchertofu (1/4 Packung)
60 g Mie-Nudeln
1 mittelgroße Möhre
250 ml ungesüßter Möhrensaft (1 Glas)

100 g tiefgekühlte Erbsen (7 EL)
1 Spritzer Zitronensaft
Prise Salz, Pfeffer, Currypulver

Möhrensaft in einen Topf geben. Mit Currypulver, Salz und Pfeffer abschmecken und bei mittlerer Hitze erhitzen. Inzwischen Möhre waschen, putzen, schälen und mit einem Juliennereißer in sehr feine Streifen (Julienne) schneiden. Möhrenstreifen mit Nudeln und Erbsen in den heißen Möhrensaft geben und langsam zum Kochen bringen. Die Zitronenhälfte auspressen. Räuchertofu in kleine Würfel schneiden und in den Topf geben. Den Möhren-Nudeltopf mit Zitronensaft abschmecken und vom Herd nehmen. Noch 2 min ziehen lassen und sofort servieren.

Tomaten-Curry mit Mozzarella

400 g gewürfelte Tomaten (1 Dose)
100 g Knollensellerie (1/2 kleiner)
1 Zwiebel
8 Mini-Mozzarellakugeln
2 TL Rapsöl
Prise Salz, Pfeffer, Currypulver
2 Vollkorntoasts

Zwiebeln schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Rapsöl in einem breiten Topf erhitzen und die Zwiebeln darin zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 5 min dünsten. Inzwischen den Knollensellerie schälen und grob raspeln. Zu den Zwiebeln geben, mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 3 Minuten weiterdünsten. Inzwischen Fladenbrot auf dem Rost im vorgeheizten Backofen bei 150 °C etwa 5 min aufbacken. Tomaten mit einem Messer grob zerkleinern. Mozzarellakugeln in einem Sieb abtropfen lassen. Selleriegemüse mit Currypulver bestreuen, die Tomaten mit der Flüssigkeit dazugeben und offen etwa 5 min bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Fladenbrot in Streifen schneiden. Das Tomaten-Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Mozzarellakugeln unterheben und das Curry mit dem Fladenbrot anrichten.

Kohlsalat mit Orange

1 Orange
90 g Grünkohl (2 Handvoll)
50 g Rotkohl (1 Handvoll)
1/2 Zwiebel
40 g Walnusskerne (4 EL)
1 EL Walnussöl
1/2 EL Essig
1/2 TL Honig
Prise Salz, Pfeffer

Orange heiß abspülen, trockenreiben. Von 1/2 Orange Schale mit einem Sparschäler in dünnen Streifen schälen und mit einem scharfen Messer in sehr feine Streifen schneiden. Orangen filetieren: Schale mit einem Messer vom Fruchtfleisch schneiden und die Filets mit dem Messer keilförmig heraustrennen. Grünkohl und Rotkohl putzen und waschen. Vom Grünkohl die groben Stiele entfernen und Blätter in mundgerechte Stücke schneiden. Rotkohl vierteln, Strunk herauschneiden, Kohl in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Essig und Honig in einer großen Schüssel verrühren, dann das Walnussöl kräftig unterschlagen und das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kohl, Zwiebelringe und Orangenfilets zum Dressing geben und gut mischen. Kohlsalat auf Teller verteilen und mit Orangenschale und Walnüssen bestreuen.

Haferflocken-Pfannkuchen mit Apfelmus

80 g Haferflocken (8 EL)
1/2 TL Backpulver
100 ml 1,5% Milch/ Pflanzenmilch (1/2 Glas)
1 EL Rapsöl

100 g Apfelmus (7 EL)

Haferflocken zusammen mit Backpulver mahlen. Apfelmus mit Pflanzenmilch in einer Schüssel mischen. Haferflocken hinzugeben und Teig gut verrühren. Öl auf kleiner Stufe in einer Pfanne erhitzen. Pancakes 3 min pro Seite ausbacken.

Auberginenrolle mit Rosmarinkartoffeln

200 g Kartoffeln (2 kleine Handvoll)
¼ Zweig Rosmarin
150 g Aubergine (1/2 kleine)
1 mittelgroße Fleischtomate
1,5 EL Tomatenmark
125 g Magerquark (1/2 kleine Packung)
1 EL Pesto
1,5 EL Olivenöl
1 EL Mineralwasser mit Kohlensäure
Prise Salz, Pfeffer

Auberginen waschen, trockenreiben und die Stielansätze abschneiden. Auberginen der Länge nach in etwa 1 cm dünne Scheiben schneiden. Ein Backblech mit Alufolie auslegen und mit 2 EL Öl bestreichen. Die Hälfte der Auberginenscheiben darauf geben, einmal wenden, salzen und unter den heißen Backofengrill schieben. Etwa 4 min grillen, bis die Auberginen bräunlich werden. Dann herausnehmen und beiseitelegen. Folie erneut mit 2 EL Öl fetten und die restlichen Auberginenscheiben genauso grillen, dann herausnehmen und ebenfalls beiseitelegen. Eine kleine Kastenbackform mit Alufolie auslegen und mit 1 EL Olivenöl fetten. Alufolie vom Backblech entfernen und die Kastenform auf das Blech stellen. Tomate waschen, halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch hacken und in einer Schüssel mit dem Tomatenmark mischen. salzen und pfeffern. Quark in einer weiteren Schüssel mit etwas Mineralwasser und Pesto cremig rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auberginen, Tomatenmix und Quark abwechselnd in dieser Reihenfolge in die Kastenform schichten, dabei immer wieder glattstreichen. Backblech mit der Kastenform in den vorgeheizten Backofen schieben und bei 180 °C auf der mittleren Schiene 20 min backen. Inzwischen Rosmarin waschen, trockenschütteln, Nadeln abstreifen und grob hacken. Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. In einer Schüssel mit restlichem Olivenöl, Rosmarin und Salz mischen. Nach 20 min Backzeit rund um die Kastenform verteilen und alles weitere 20 min backen. Die Pastete mithilfe der Alufolie aus der Form heben und auf eine Platte geben. Mit den Rosmarinkartoffeln servieren.

Pfannkuchen mit Beeren-Quark-Füllung

3 EL Mandelmehl
1 EL Dinkelvollkornmehl
90 ml 1,5% Milch/ Pflanzenmilch (6 EL)
1 EL Haferkleie
1 Ei
75 g Magerquark (2,5 EL)
120 g Beeren (Himbeeren, Erdbeeren, ...) (4 Handvoll)
2 TL Rapsöl
Prise Salz

Ei, 75 ml Milch und Salz mit einem Schneebesen verquirlen. Mandelmehl, Haferkleie und Dinkelmehl in einer Schüssel vermengen, mit der Eiermasse zu einem glatten Teig verrühren.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und nacheinander 2 dünne Pfannkuchen bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 2-3 Minuten goldbraun ausbacken. Magerquark mit 1 EL Milch verrühren und mit der Hälfte der Beeren vermengen. Pfannkuchen mit Beeren-Quark füllen, die restlichen Beeren darüber streuen.

Champignons-Kartoffel-Omelette

200 g Kartoffeln (Zwei kleine Handvoll)
160 g Champignons (8 große)
3 Frühlingszwiebeln
1/2 Zehe Knoblauch
2 Eier
35 ml 1,5% Milch/ Pflanzenmilch (2-3 EL)
Prise Salz, Pfeffer

Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in Salzwasser kochen. Währenddessen Champignons in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch klein schneiden und Frühlingszwiebel würfeln. Champignons, Knoblauch und Frühlingszwiebel in einer Pfanne anbraten. Nun Kartoffeln dazu geben und knusprig anbraten. Die Eier mit Milch vermischen und mit in die Pfanne geben. Von beiden Seiten goldbraun anbraten und würzen.

Rote Bete-Graupen-Pfanne mit Halloumi

50 g Halloumi (1/4 Packung)
60 g Gerstengraupen (4 EL)
125 g vorgegarte Rote Bete
1/2 Zwiebel
1/4 Knoblauchzehe
200 ml Gemüsebrühe (1 Glas)
1 Lorbeerblatt
1/2 TL Petersilie
1 TL Olivenöl
Prise Salz, Pfeffer

Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. 1/2 TL Öl in einem Topf erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin 2 min bei mittlerer Hitze andünsten. Brühe, Lorbeerblätter und Graupen zugeben und zugedeckt bei kleiner Hitze 15 min köcheln lassen. Inzwischen Rote Bete in kleine Würfel schneiden. Rote Bete unter die Graupen mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 5 min bei kleiner Hitze garen. Inzwischen Halloumi in dicke Scheiben schneiden. Restliches Öl in einer Grillpfanne erhitzen. Käsescheiben von beiden Seiten in je 3 min bei mittlerer Hitze goldgelb braten. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blättchen hacken. Lorbeerblätter entfernen; Graupen abschmecken. Die Rote-Bete-Graupen-Pfanne mit Halloumischeiben auf Tellern anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

Vegan

Paprika-Seitan-Pfanne

1 rote Paprika
180 g Seitan (Ca. 1/2 Packung)
1 TL Gemüsebrühe
100 g Passierte Tomaten (5 EL)
15 g Ingwer
1 Zitrone
2 TL Olivenöl
Prise Salz, Pfeffer, Chilipulver, Currypulver, Koriander

Paprika entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Seitan zerkleinern und in einer großen Pfanne in etwas heißem Öl scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ingwer schälen, reiben und dazu geben. Paprika in die Pfanne geben und kurz mitdünsten. Etwas verdünnte Gemüsebrühe, Passierte Tomaten und nach Belieben den Zitronensaft zugeben. 10 min köcheln lassen. Zum Schluss mit Gewürzen abschmecken.

Bohnensalat mit Tomate

1 Dose grüne Bohnen
2 EL Mandelmus
30 g Ingwer
1 Zehe Knoblauch
3 Tomaten
1½ TL Gemüsebrühe
1 großes Glas stilles Wasser
Prise Chilipulver, Koriander

Grüne Bohnen in kochendem Wasser blanchieren. Mandelmus in großer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Ingwer kurz andünsten. Nach Bedarf etwas Chilipulver und Koriander dazu geben und verrühren. Tomate waschen, schälen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Tomatenwürfel in Pfanne geben und mit Gewürzen vermischen. Wasser mit Gemüsebrühe dazu gießen und ca. 10 min köcheln lassen. Anschließend grüne Bohnen dazu geben und unter Rühren erhitzen. Salat auf einen Teller geben und warm servieren.

Brokkoli-Suppe

1 Brokkoli
1,5 TL Gemüsebrühe
160 ml Haferdrink (1/2 Glas)
140 g (veganer) Frischkäse (6 EL)
Prise Salz, Muskatnuss, Pfeffer

Einige Brokkoliröschen abschneiden und beiseitelegen. Übrigen Brokkoli klein schneiden. In einem Topf verdünnte Gemüsebrühe mit Hafermilch aufkochen lassen. Die größeren Brokkolistücke hineingeben und 5 min auf mittlerer Stufe weichkochen und pürieren. Nun zuvor beiseitegelegten Brokkoli unterheben und bei geringer Stufe 5 min bissfest in der Suppe garen. Frischkäse unter Rühren in der Suppe geben. Nach Belieben würzen.

Burrito

1 Tortilla Wrap
60 g Tofu (gebröselt) (1 Handvoll)
25 g Kidney-Bohnen (Glas/Dose) (1 EL)
1 Handvoll Blattspinat
½ Paprika (rot)
1 Tomate
½ Zwiebel
1 EL Rapsöl

Öl in Pfanne erhitzen und Zwiebel darin anbraten. Knoblauch pressen und dazu geben. Tofu dazu geben, etwa 5 min anbraten und nach Belieben würzen. Masse auf Tortilla Wrap verteilen. Blattspinat kurz anbraten, dann dazu geben. Gemüse klein schneiden und auf den Wrap geben. Kidney-Bohnen abtropfen lassen und ebenfalls dazu geben. Wrap zusammenrollen und genießen.

Tofu-Rührei

100 g Tofu (1/2 Packung)
1 Zwiebel
1 rote Paprika
100 g Champignons (5 große)
4 TL Rapsöl
2 Scheiben Vollkorntoast
Prise Salz, Pfeffer, Currypulver, Kräutermischung (TK)

Etwas Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Während die Pfanne heiß wird Tofu hineinbröseln und anbraten lassen, bis er goldgelb ist. Mit Currypulver würzen. In der Zwischenzeit Paprika, Champignons, Zwiebel kleinschneiden. Das Gemüse hinzufügen und etwas mitbraten. Nun mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt alles auf das Toast geben.

Curry mit grünen Bohnen und Erdnuss

55 g Basmati-Reis
125 g Grüne Bohnen (1/2 Glas/Dose)
100 g Passierte Tomaten (5 EL)
1/2 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
20 g Erdnüsse (2 EL)
1 EL Erdnussbutter (natur, ungesüßt)
3 TL Tomatenmark
Prise Currypulver, Salz, Pfeffer

Basmati-Reis nach Packungsanleitung zubereiten. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. In einer großen Pfanne Öl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch einige Minuten glasig dünsten. Passierte Tomaten, Tomatenmark sowie Gewürze hinzugeben und 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Erdnuss hacken und zusammen mit Erdnussbutter hinzufügen und gut durchrühren. Grüne Bohnen waschen, Enden entfernen, in etwa 3 cm lange Stücke schneiden und hinzugeben. Bei Bedarf mit Wasser auffüllen und etwa 10 Minuten kochen. Zum Schluss mit Gewürzen abschmecken.

Vegane Linsenpasta mit Pesto und Rucola

80 g Linsennudeln
120 g Tomaten (2 mittelgroße)
1 Handvoll Rucola
1/2 Zwiebel
1 EL Pinienkerne
1 EL Olivenöl
1 TL Balsamessig
1 Spritzer Zitronensaft
1 EL Basilikum
Prise Salz, Pfeffer

Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 min anrösten, dann abkühlen lassen. Tomaten waschen und halbieren. Pinienkerne mit der Hälfte der Tomaten, 1 TL Öl, Essig und Zitronensaft fein pürieren. Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rucola und Basilikum waschen, trocken schütteln und beides grob hacken. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Linsen-Pasta nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Inzwischen restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin 2 min bei mittlerer Hitze anbraten. Restliche Tomaten zugeben und 2 min mitbraten. Pesto, Nudeln, Rucola und Basilikum hinzufügen, mischen und servieren.

Soja-Gemüse-Curry

75 g Vollkornreis
2 EL Sojabohnen
1 Handvoll Spinat
30 g Champignons (2 mittelgroße)
½ Möhre
½ kleine Zwiebel
100 ml Kokosmilch (1/2 Glas)
1 TL Rapsöl
Prise Salz, Pfeffer, Currypulver, Paprikapulver, Kurkumapulver, Zimt

Sojabohnen waschen, in einen Topf mit Wasser geben, aufkochen und etwa 40 min bei mittlerer Hitze garen. Abgießen und abtropfen lassen. Reis in der 2,5-fachen Menge Salzwasser nach Packungsangabe garen, anschließend abgießen. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Möhren putzen, waschen, längs vierteln und klein schneiden. Spinat putzen, waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Champignons putzen und vierteln. Öl in einem Wok oder großen Pfanne erhitzen. Zwiebel zusammen mit Curry- und Paprikapulver bei mittlerer Hitze dünsten. Möhren, Sojabohnen, Champignons und Spinat zugeben. Für etwa 5 min andünsten, dann mit Kokosmilch aufgießen. Aufkochen lassen und weitere 8 min garen. Soja-Gemüse-Curry mit Zimt, Salz, Pfeffer, Kurkuma und Paprikapulver abschmecken. Zusammen mit Reis servieren.

Hirsesalat mit Spinat und Erbsen

60 g Hirse (4 EL)
75 g tiefgekühlte Erbsen (5 EL)
1 Handvoll Spinat
2 EL Mandelkerne
1 EL Zitronensaft
1,5 TL Tahini
1 TL Kürbiskernöl
1 EL Gartenkresse
Prise Salz und Pfeffer

Hirse mit der doppelten Menge Wasser zum Kochen bringen. Bei kleiner Hitze für ca. 15 min kochen lassen, bis die komplette Flüssigkeit aufgenommen wurde. Inzwischen die Erbsen mit sehr wenig Wasser in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze für ca. 2 min garen. Anschließend abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Zitronensaft, Tahini, Kürbiskernöl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Bei Bedarf etwas Wasser zugeben. Spinat waschen und trockenschleudern. Mandelkerne hacken. Hirse auflockern und mit Erbsen, Dressing und Spinat vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit gehackten Mandelkernen und Kresse bestreut servieren.

Falafel-Grünkohl-Salat

5 Falafel-Kugeln
100 g Grünkohl (2 Handvoll)
2 mittelgroße Möhren
½ kleine Zwiebel
1 EL Mandelblättchen
1 TL Olivenöl
½ EL Tahini
½ EL Limettensaft
1 TL Korianderblätter
Prise Salz, Pfeffer

½ TL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Möhren schälen, in schräge Streifen schneiden und in der heißen Pfanne bei mittlerer Hitze für ca. 5 min anbraten. Grünkohl waschen, putzen, vom groben Strunk befreien und in feine Streifen

schneiden. Gut mit restlichem Olivenöl vermengen. Tahini, Limettensaft und 50 ml Wasser verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei Bedarf noch mehr Wasser zugeben. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Grünkohl mit Möhrenstreifen, Zwiebelstreifen und Falafelbällchen anrichten. Mit dem Tahini-Dressing beträufeln und mit Korianderblättchen und gehobelten Mandeln bestreut servieren.

Recherche durch Fenja Fredeweß (Praktikantin Essgeschichten)

Quellen:

Upfit GbR – <https://upfit.de>

EatSmarter: <https://eatsmarter.de/rezepte>

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

Rewe: <https://www.rewe.de/rezepte/>