

Übersicht Wochenspeisepläne

Woche 1

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|------------------------------|---|---|--|--|---------------------------------|-----------------------------------|
| Apfel-Walnuss-Müsli | Quinoa-Porridge mit Beeren | (Vollkorn-) Brot mit Topfen-aufstrich | Bircher-Müsli | Hafer-Porridge | Eierspeis mit (Vollkorn-) Brot | Pancakes mit Früchten |
| Kartoffel-Tortilla mit Salat | Linsenburger | Asiatische Dinkelkraut-fleckerl mit Salat | Polenta mit Blattspinat und Tomatensauce | (Vollkorn-) Spaghetti mit Gemüse und Thunfisch | Tomaten- risotto mit Salat | Hühner- schnitzel mit buntem Reis |
| Kicher- erbsen- Sandwiches | Gurken-Feta- Salat mit (Vollkorn-) Brot | Kürbisgulasch | Kartoffel mit Kräutertopfen | Käferbohnen- salat und (Vollkorn-) Brot | Kartoffelsuppe mit Vollkornbrot | Mildes Veggie- Chili |

Woche 2

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|----------------------|---|---|----------------------------------|-----------------------|--|
| Vollkornbrot mit Frisch- käse und Gurke | Porridge mit Beeren | Joghurt mit Dinkel- und Haferflocken und Früchten | Vollkornbrot mit Frischkäse und Tomaten | Hirse mit Joghurt und Früchten | Overnight-Oats | Pancakes |
| Penne mit Linsen- bolognese und Salat | Veggie-Paella | Kidney- Bohnen- Laichen mit Kartoffelpüree | Spinatstrudel mit Dip | Kartoffel- laibchen mit Tzatziki | Lasagne-Suppe | Sellerie- schnitzel mit Risibisi und Salat |
| Paprika- Hirse-Salat | Linsensalat mit Feta | Wraps mit Hühnchen | Bunter Nudelsalat | Flammkuchen | Taco-Salat mit Linsen | Kartoffel-Rösti mit Kräuterrahm |

Frühstück

Hasen-Schmaus

Zutaten für 4 Personen:

200 g Haferflocken
400 g Apfel
50 g Walnüsse
½ L Milch
2 EL Zitronensaft
2 EL Honig
Prise Zimt
Früchte nach Wahl



- Apfel samt Schale fein reiben.
- Walnüsse hacken.
- Haferflocken, geriebene Apfelstücke und Walnüsse vermischen, mit Milch aufgießen und mit Zitronensaft, Honig und etwas Zimt abschmecken.
- Mit frischen Früchten garnieren.



Haferflocken halten durch ihren hohen Ballaststoff-Anteil lange satt!

Superheldenfrühstück

Zutaten für 4 Personen:

250 g Quinoa
750 ml Mandeldrink
3 Bananen
350 g frische oder gefrorene Heidelbeeren
100 g Mandeln
1 TL Zimt
2 EL Honig



- Quinoa mit warmem Wasser in einem Sieb abspülen. Mandeldrink und Quinoa in einem Topf unter Rühren zum Kochen bringen. Auf kleinster Stufe ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis der Großteil der Flüssigkeit aufgesogen ist.
- Bananen schälen und in kleine Stücke schneiden. Heidelbeeren unter den Porridge rühren, ca. 5 Minuten quellen lassen.
- Mandeln grob hacken. Zimt und Honig zum Porridge geben, in Schüsseln anrichten. Bananen darauf verteilen und mit Mandeln bestreuen.

(Vollkorn-) Brot mit Karotten-Topfenaufstrich

Zutaten für 4 Portionen:

200 g Karotten
600 g Magertopfen
6 EL Milch
1 Prise Pfeffer
3 EL Walnüsse
1 EL Walnussöl
4 EL Zitronensaft
4 Scheiben (Vollkorn-) Brot



- Zuerst Walnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, danach gut abkühlen lassen.
- Topfen mit Milch und Walnussöl in einer Schüssel glattrühren.
- Karotten schälen, fein raspeln und mit dem Zitronensaft und den Nüssen unter den Topfen rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Walnüsse sind reich an Omega-3-Fettsäuren und wirken entzündungshemmend!

Bären-Brei

Zutaten für 4 Portionen:

200 g Haferflocken
1 Banane
50 g getrocknete Cranberries
400 ml Milch
8 EL Naturjoghurt
4 TL Orangensaft
Topping:
1 Banane
Gehackte Nüsse
4 EL Naturjoghurt
Honig



- Banane zerdrücken und in eine Schüssel geben.
- Haferflocken und getrocknete Cranberries dazugeben.
- Milch, Joghurt und Orangensaft dazu geben und alles gut vermengen.
- Mindestens für 2 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.
- Vor dem Servieren mit Joghurt, Nüssen und in Scheiben geschnittene Banane garnieren.
- Evtl. mit etwas Honig süßen.

Apfel-Walnuss-Müsli

Quinoa-Porridge

Bircher-Müsli

Frühstück

Monster-Brei

Zutaten für 4 Personen:

200 g Haferflocken
1 Prise Salz
1 L Milch oder Wasser, oder Mischung aus beidem
Apfelmus
Prise Zimt



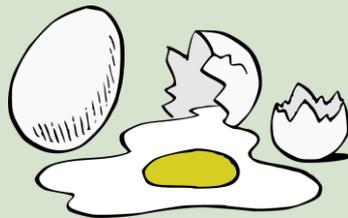
Haferporridge

- Milch, Salz und Haferflocken zum Kochen bringen.
- Alles zusammen ca. 3-4 Minuten köcheln lassen.
- Apfelmus untermischen.
- Mit Zimt garnieren.

Eierspeise mit (Vollkorn-) Brot

Zutaten für 4 Personen:

8 Eier
2 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer
Schnittlauch
Kürbiskernöl
4 Scheiben (Vollkorn-) Brot



- Eier in eine Schüssel aufschlagen, mit einer Gabel verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Rapsöl in einer Pfanne erhitzen.
- Eiermasse dazu gießen und die Eier 1–2 Minuten bei guter Hitze unter wiederholtem Durchrühren stocken lassen. Die Eier sollten noch schön cremig sein.
- Nach Belieben mit frischem Schnittlauch bestreuen.
- Zum Schluss ein Spritzer Kernöl über die Eier geben.
- Mit Brot servieren.



Vollkornprodukte sind zu bevorzugen, da sie den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen lassen!

Sonnen-Pancakes

Zutaten für 4 Portionen:

25 g Butter
2 Eier
200 ml Buttermilch
4 EL Zucker
150 g Dinkelmehl
Prise Salz
1 TL Backpulver
250 g frische oder tiefgefrorene Heidelbeeren
Fett zum Backen



Heidelbeer-Buttermilch-Pancakes

- Die Butter schmelzen. Die Eier mit Buttermilch und Zucker verquirlen, flüssige Butter untermischen.
- Mehl, 1 Prise Salz und Backpulver mischen und gut unter die Eier-Buttermilch rühren. Den Teig zugedeckt 15 Min. quellen lassen.
- Heidelbeeren unter den Teig mischen. Fett in einer Pfanne erhitzen, jeweils 2 EL Teig in die Pfanne geben, evtl. leicht verstreichen. Die Pancakes pro Seite 3-4 Min. bei mittlerer Hitze backen, so nacheinander den gesamten Teig verarbeiten. Fertige Pancakes im heißen Ofen bei 60° warm halten.

Hinweis zur Verwendung von Beeren:

In unseren Frühstücksrezepten können sowohl gefrorene als auch frische Beeren verwendet werden. Tiefkühl-Beeren müssen vor dem Verzehr unbedingt erhitzt werden, da sie mit Viren kontaminiert sein könnten!

Nähere Infos:

https://www.bfr.bund.de/de/presseinformation/2013/05/tiefkuehlbeeren_vor_dem_verzehr_besser_gut_durchkochen-133013.html





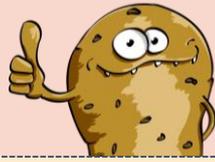
Mittagessen



Steinzeitschmaus

Zutaten für 4 Personen:

200 g Dinkelmehl
 2 TL Backpulver
 4 Eier
 100 ml Milch
 Salz, Pfeffer, Muskat
 600 g Kartoffeln
 2 EL Olivenöl
 1 kleiner Kopfsalat
 2 Paprika
 ½ Salatgurke
 2 TL Naturjoghurt
 6 EL Apfelessig
 1 TL Senf
 Salz, Pfeffer



Kartoffeln haben einen hohen Nährwert, sie enthalten Vitamin C, Vitamin B6, Kalium, Kalzium, Phosphor und Magnesium!

Kartoffeltortilla mit Salat

- Mehl in eine Schüssel sieben und mit Backpulver vermengen. Eier verquirlen und unter das Mehl mischen. Milch langsam zugießen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, zu einem Teig verarbeiten und etwa 20 Minuten ruhen lassen.
- Kartoffeln waschen, schälen und grob raspeln, falls notwendig etwas ausdrücken. In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen, die Kartoffeln darin etwas andünsten, anschließend den Teig darüber geben und beidseitig goldgelb backen.
- Salat waschen und in kleine Stücke teilen. Paprika und Gurke waschen, putzen und in Würfel schneiden. Joghurt, Essig, Senf, Salz und Pfeffer gut vermischen und den Salat damit marinieren.

Monsterburger

Zutaten für 4 Personen:

50 g rote Linsen
 1 Knoblauchzehe
 1 rote Spitzpaprika
 3 EL Sojamehl
 80 g Haferflocken
 Salz, Pfeffer
 ½ TL Kurkuma
 ½ TL Kreuzkümmel
 2 EL Rapsöl
 4 Dinkel-Vollkornbrötchen
 80 g Frischkäse
 gemischte Kräuter (gefroren oder getrocknet)
 4 Blätter Salat
 1 Tomate



Linsenburger

- Knoblauch schälen und fein hacken. Die Paprika waschen, putzen und möglichst klein würfeln. Die Linsen zur Hälfte pürieren und mit dem Knoblauch, der Paprika, dem Sojamehl, 3 EL Wasser und den Haferflocken vermengen. Die übrigen Linsen zugeben und die Masse mit Salz, Pfeffer, Kurkuma und Kreuzkümmel kräftig würzen.
- Aus der Masse Laibchen formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Laibchen von beiden Seiten jeweils ca. 4 Minuten braten.
- Brötchen halbieren, Frischkäse mit den gehackten, gemischten Kräutern verrühren und die Brötchen-Unterseiten damit bestreichen.
- Salat waschen und trocken schütteln. Tomate waschen und in Scheiben schneiden.
- Salatblätter auf die unteren Brötchenhälften legen, darauf die Laibchen, Tomatenscheiben und den Feldsalat. Den Brötchendeckel aufsetzen und servieren.

Raketentreibstoff

Zutaten für 4 Portionen:

600 g Weißkraut
 2 Zwiebeln
 2 TL Zucker
 2 EL Rapsöl
 320 g Dinkelfleckerl
 Salz, Pfeffer, Kümmel,
 Gemüsebrühe, Reissessig,
 Sojasauce
 Kopfsalat
 Leinöl, Kräuteressig



Asiatische Dinkelfleckerl

- Weißkraut fein schneiden. Zwiebeln fein hacken.
- Öl erhitzen, Zwiebeln mit dem Zucker karamellisieren, Kraut mitrösten.
- Mit Reissessig und Gemüsebrühe ablöschen und dünsten lassen.
- Mit Kümmel, Salz, Pfeffer und Sojasauce je nach Geschmack würzen.
- Dinkelfleckerl in Salzwasser bissfest kochen und mit dem Kraut mischen.
- Salat waschen, schneiden und mit Leinöl, Kräuteressig, Salz und Pfeffer abschmecken.





Mittagessen



Safarischmaus

Zutaten für 4 Portionen:

Polenta:

1 Zwiebel
 800 g Blattspinat (gefroren)
 2 TL Olivenöl
 1 L klare Gemüsebrühe
 250 g Maisgrieß (Polenta)
 60 g Parmesan

Sauce:

2 Dosen gehackte Tomaten
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 2 TL Olivenöl
 Salz, Pfeffer
 Basilikum (getrocknet)



Blattspinat ist eine wahre Nährstoffbombe – er enthält Vitamin-c, Beta-Carotin, Folsäure, Kalium, Kalzium und Magnesium!

Polenta mit Blattspinat und Tomatensauce

- Polenta: Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Öl erhitzen, Zwiebel andünsten, mit Gemüsebrühe aufgießen, Knoblauch und Maisgrieß einrühren, unter ständigem Rühren aufkochen lassen und bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 15 Minuten ziehen lassen. Spinat und Parmesan hinzugeben und weitere 5 Minuten garen.
- Sauce: Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und in einer beschichteten Pfanne mit Öl anrösten. Tomaten hinzugeben, aufkochen und ca. 10-15 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen und gemeinsam mit der Polenta auf Tellern anrichten. Mit etwas Parmesan garnieren.

Pasta gegen den Löwenhunger

Zutaten für 4 Personen:

320 g (Vollkorn-) Pasta (z.B. Penne oder Fusilli)
 2 Karotten
 200 g Brokkoli (tiefgefroren)
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 Dose gehackte Tomaten
 2 EL Rapsöl
 1 Dose Thunfisch (im eigenen Saft)
 Salz, Pfeffer, getrocknete Kräuter (z.B. Thymian, Basilikum, Oregano)



Pasta mit Gemüse und Thunfisch

- Nudeln nach Packungsanleitung bissfest kochen.
- Brokkoli in kleine Röschen zerteilen und ca. 8 Minuten in Wasser kochen.
- Währenddessen Zwiebel, Knoblauch und Karotten schälen, klein schneiden und in Öl anbraten. Tomaten und abgetropften Thunfisch dazugeben und kurz andünsten. Dann Brokkoli dazugeben und mit Pfeffer, Salz und Kräutern würzen.
- Zum Schluss die Nudeln dazugeben und alles gut miteinander vermischen.

Herkules-Reis

Zutaten für 4 Personen:

2 Zwiebeln
 1 Knoblauchzehen
 2 EL Butter oder Öl
 300 g Risottoreis
 650 ml Gemüsebrühe
 500 ml passierte Tomaten
 50 ml (Soja-) Sahne oder Kokosmilch
 8 Stk. getrocknete Tomaten
 Salz, Pfeffer, Basilikum, Oregano
 geriebener Parmesan
 Feldsalat
 Leinöl, Balsamicoessig
 Salz, Pfeffer



Tomatenrisotto

- Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken und in Butter 2-3 Minuten glasig dünsten.
- Risottoreis hinzugeben und unter Rühren eine weitere Minute mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und kurz einkochen lassen.
- Mit Gemüsebrühe angießen und ca. 12-15 Minuten kochen lassen. Nach und nach Gemüsebrühe und passierte Tomaten hinzufügen und stetig rühren.
- Zum Schluss die getrockneten Tomaten klein schneiden und dazugeben, Sahne unterrühren und mit Gewürzen nach Belieben abschmecken.
- Mit Parmesan garnieren.
- Den Salat waschen und mit Leinöl, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.





Mittagessen



Hühnerschnitzel mit buntem Reis

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 TL Tomatenmark
- 2 EL Sojasauce
- 2 TL Honig
- 2 EL Orangensaft
- 2 TL Olivenöl
- 2 TL Senf
- 4 Stk. Hühnerbrustfilets (gefroren)
- 200 g Basmatireis
- Salz
- 60 g Tiefkühlerbsen



- Tomatenmark, Sojasauce, Honig, Orangensaft, Olivenöl und Senf in einer Schüssel verquirlen und anschließend in eine flache Schale gießen.
- Jede Hühnerbrust dreimal tief einschneiden und in die Marinade legen. Die Schale mit einer Frischhaltefolie abdecken und ca. eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.
- Das Hühnerfleisch aus der Marinade nehmen und in einer beschichteten Pfanne beidseitig anbraten. Restliche Marinade über das Fleisch geben und im Rohr bei 170 Grad etwa zehn bis 15 Minuten fertig braten.
- Reis nach Packungsanleitung kochen, in den letzten 5 Minuten die Erbsen dazugeben und mitkochen.
- Die Hühnerbrüste zusammen mit dem Reis servieren.



Penne mit roter Drachensauce

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Dinkelpenne
- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 EL Rapsöl
- 1 Gemüsebrühwürfel
- 750 ml passierte Tomaten
- 300 g gekochte Linsen
- 2 TL getrockneter Oregano
- Endivien-Salat
- Walnussöl, Balsamicoessig, Salz, Pfeffer



Penne mit Linsensauce

- Penne nach Packungsanleitung bissfest kochen.
- Zwiebel schälen und fein würfeln.
- Rapsöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel anrösten.
- Knoblauch und Linsen hinzufügen und kurz mitrösten.
- Mit passierten Tomaten ablöschen, Gemüsebrühwürfel hinzufügen.
- Aufkochen und 5-10 Minuten köcheln lassen, bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen.
- Mit Oregano abschmecken und Sauce über die Nudeln geben.
- Salat waschen, schneiden und mit Walnussöl, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer abschmecken.



Dinkel ist eine wichtige Quelle für B-Vitamine wie Niacin – welches als Bestandteil von Coenzymen wichtig ist für Reaktionen in allen Körperzellen!

Ampel-Gemüse-Paella

Zutaten für 4 Personen:

- 120 g Reis
- 250 ml kochendes Wasser
- 1 EL Rapsöl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Tasse tiefgekühlte Erbsen
- 100 g gegrillte Paprika im Glas
- 1 große Tomate (Optional Dosentomaten)
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Curcuma
- 1 EL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer



- Den Reis mit kochendem Wasser übergießen und ca. 20 Minuten stehen lassen.
- In der Zwischenzeit Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Tomate auch klein würfeln.
- Den Reis abgießen und das Öl in einer Pfanne erhitzen.
- Zwiebel anrösten, anschließend Knoblauch und Tomate kurz mitrösten.
- Den Reis mit Brühe, Erbsen und Gewürzen hinzugeben und weitere 20 Min. köcheln lassen, kurz bevor der Reis gar ist die Paprika hinzufügen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Optional können auch frische Paprika verwendet werden – diese dann mit den Erbsen gemeinsam zum Reis geben.



Mittagessen



Ritter-Laibchen mit Kartoffelpüree

Zutaten für 4 Portionen:

Für die Laibchen:

720 g gekochte Kidneybohnen
 2 Zwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 6 EL Haferflocken
 180 g Pinienkerne
 4 EL getrocknete Petersilie
 1 TL Salz
 Pfeffer
 2 TL Johannisbrotkernmehl
 oder Stärke
 1 Msp. Zimt
 3 TL Senf
 2 EL Rapsöl

Für das Kartoffelpüree:

1 kg mehlig kochende
 Kartoffeln
 250 ml Milch
 50 g Butter
 Prise geriebene Muskatnuss
 Salz



Kidneybohnen-Laibchen

- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
- Bohnen abtropfen lassen und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken, optional in der Küchenmaschine verarbeiten.
- Haferflocken im Mixer vermahlen und mit Zwiebel, Knoblauch und Bohnen vermischen.
- Pinienkerne ca. 3 Minuten in der Pfanne rösten, fein hacken und unterheben.
- Alle Zutaten für die Laibchen bis auf das Öl in einer Schüssel gut mit den Händen verkneten.
- Laibchen formen und ca. 4 Minuten pro Seite in Öl anbraten.
- Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in reichlich Wasser weich kochen.
- Mit dem Kartoffelstampfer zur gewünschten Konsistenz bringen und mit dem Schneebesen Milch, Butter und Muskatnuss einrühren.
- Mit Salz abschmecken.



Kidneybohnen enthalten neben Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen auch wertvolles pflanzliches Eiweiß und Kohlenhydrate.

Garfield-Suppe

Zutaten für 4 Portionen:

1 große Zwiebel
 2 EL Tomatenmark
 2 Lorbeerblätter
 1 Karotte
 1 EL Rapsöl
 700 g Tomaten in Stücke
 (Dose)
 1 TL Salz

2 Knoblauchzehen
 2 TL Getrockneter Thymian
 750 ml Gemüsebrühe
 150 g Dinkel-Lasagneplatten
 240 g weiße Bohnen



Lasagne-Suppe

- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln, Karotte waschen, schälen und ebenfalls würfeln.
- Rapsöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel und Karotte bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anrösten, dann Knoblauch und Tomatenmark kurz mitrösten.
- Mit Tomaten in Stücke und Gemüsebrühe ablöschen, Lorbeerblätter und Thymian hinzufügen und bei geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten köcheln lassen bis die Karotten beginnen weich zu werden.
- Lasagneplatten grob zerbrechen und in die Suppe rühren – so lange kochen lassen, bis die Blätter weich sind (ca. 10 Minuten).
- Weiße Bohnen abseihen und kurz mitkochen.





Mittagessen



Spongebob-Laibchen mit Tzatziki

Zutaten für 4 Personen:

5 große Kartoffeln
170 g Semmelbrösel
1 Zwiebel
½ TL Kreuzkümmel
1 TL Salz
1 EL Öl

Für das Tzatziki:

1 Becher Naturjoghurt
1 Gurke
Saft von ½ Zitrone
1 Knoblauchzehe
Salz



Kartoffel-Laibchen

- Kartoffeln schälen, würfeln und in reichlich Wasser weich kochen.
- Backrohr auf 180° Ober- und Unterhitze vorwärmen.
- Zwiebel schälen und fein würfeln.
- Kartoffeln mit dem Kartoffelstampfer stampfen und mit den restlichen Zutaten und den Zwiebelwürfeln vermengen.
- Laibchen formen, auf ein Backblech legen und mit Öl bestreichen.
- Laibchen ca. 20 Minuten backen bis sie goldbraun werden.
- Für das Tzatziki Gurke reiben und mit den restlichen Zutaten vermischen.

Popeye-Strudel mit Dip

Zutaten für 4 Personen:

1 Rolle Dinkelblätterteig
1 Kartoffel
350 g Blattspinat (gefroren)
1 Zwiebel
1 Karotte
100g Räuchertofu

3-4 in Öl eingelegte Tomaten
2 Knoblauchzehen
1 EL Rapsöl

Für den Dip:

100 g Naturjoghurt
1 TL Senf
1 EL Kapern
3 Cornichons
2 EL Petersilie (getrocknet od. gefroren)
Salz, Pfeffer



Spinatstrudel

- Tiefkühl-Spinat auftauen.
- Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Zwiebel, Kartoffel, Knoblauch und Karotte schälen und fein hacken.
- Räuchertofu mit den Händen zerbröseln.
- Öl in der Pfanne erhitzen, und Zwiebel, Karotte, Kartoffel und Räuchertofu 5 Minuten scharf anbraten.
- Knoblauch und Spinat hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Blätterteig ausrollen und Spinatfüllung in der Mitte verteilen.
- Zuerst die kurzen Enden, dann die Längsseiten einschlagen
- 20-25 Minuten goldgelb backen.



Goldschatz

Zutaten für 4 Portionen:

800 g Knollensellerie
1 Ei
5 EL Dinkelvollkornmehl
6 EL Semmelbrösel
1 TL Sesam
Rapsöl zum Ausbacken
250 g Reis
200 g Erbsen (gefroren)
Vogel Salat
Leinöl, Kräuteressig
Salz, Pfeffer



Sellerieschnitzel

- Den Sellerie schälen und in ca. 1 cm dünne Scheiben schneiden.
- In reichlich Salzwasser 5 Minuten vorgaren.
- Das Ei verquirlen und in einen tiefen Teller geben, Mehl und Semmelbrösel mit Sesam gemischt in tiefe Teller aufteilen.
- Sellerie gut abtrocknen, dann zuerst in Mehl wenden, dann in Ei und zum Schluss in Semmelbrösel wenden.
- In heißem Öl ausbacken.
- Reis nach Packungsangabe kochen, Erbsen in einem Topf mit Wasser bedecken und aufkochen, ca. 3 Minuten köcheln lassen.
- Salat waschen, schneiden und mit Leinöl, Kräuteressig, Salz und Pfeffer abschmecken.



Sellerie ist eine ausgezeichnete Nährstoffquelle – er liefert die Vitamine A, B, C und E sowie Kalium und Ballaststoffe



Abendessen



Kichererbsen-Sandwiches

Zutaten für 4 Personen:

2 Dosen Kichererbsen
 2 EL Mayonnaise
 4 EL Sauerrahm
 1 Zwiebel
 4 Essiggurken
 Dille
 2 EL Sojasauce
 16 Scheiben
 Dinkelvollkorntoast
 Rucola



- Kichererbsen abtropfen und mit der Mayonnaise und dem Sauerrahm mit einem Kartoffelstampfer gut zerdrücken, bis eine grobe Masse entsteht.
- Zwiebel schälen und klein würfeln, Essiggurken ebenfalls klein würfeln.
- Dille, Sojasauce und Zwiebel mit der Kichererbsen-Masse mischen.
- Das Toastbrot toasten und mit der Masse bestreichen, zum Schluss Rucola auf den Toasts verteilen.

Mickey Mouse Abendschmaus

Zutaten für 4 Personen:

2 Gurken
 200 g Feta
 2 EL Sesam
 Schnittlauch (getrocknet)
 2 EL Olivenöl
 1 EL Zitronensaft (oder Essig)
 Salz, Pfeffer
 4 Scheiben (Vollkorn-) Brot



Gurken-Feta-Salat mit (Vollkorn-) Brot

- Gurken und Feta in Würfel schneiden
- Mit Olivenöl, Zitronensaft, Pfeffer, Salz und Schnittlauch marinieren
- Sesam darüberstreuen
- Mit Brot servieren



Mittelalter-Festmahl

Zutaten für 4 Portionen:

1 Hokkaido Kürbis
 200 g Kartoffeln
 1 Zwiebel
 2 EL Rapsöl
 300 ml Wasser
 1 TL Kartoffelstärke
 Ca. 3 EL Paprikapulver
 1 EL Majoran
 Salz, Pfeffer



Kürbis ist reich an antioxidativem Beta-Carotin und wirkt positiv auf das Immunsystem!

Kürbisgulasch

- Kürbis halbieren und Kerne entfernen und den Kürbis in kleine Stücke schneiden.
- Kartoffel und Zwiebel schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
- Zwiebel in Öl glasig dünsten, Kürbis und Kartoffel dazugeben und kurz mitrösten.
- Paprikapulver zum Gemüse geben und mit Wasser aufgießen.
- Köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
- Kartoffelstärke mit etwas Wasser kalt anrühren und zum Kürbisgulasch geben, nochmals kurz aufkochen lassen und abschmecken.

Erdäpfelmäuse mit Haube

Zutaten für 4 Portionen:

800 g Erdäpfel
 250 g Magertopfen
 100 g Sauerrahm
 Schnittlauch, Petersilie
 Dille (gefroren od. getrocknet)
 Salz, Pfeffer



Erdäpfel mit Kräutertopfen

- Zuerst Erdäpfel in einen Topf mit Wasser bedeckt weich kochen.
- In der Zwischenzeit Topfen und Sauerrahm glatt rühren und mit Kräutern, Senf, Pfeffer und Salz abschmecken.
- Abschließend Erdäpfel abseihen und mit Kräutertopfen servieren.



Abendessen



Käferbohnenbande auf Brot

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Käferbohnen (getrocknet od. Dose)
- 1 Zwiebel
- 5 EL Apfelessig
- 2 EL Kürbiskernöl
- Petersilie (gefroren Od. getrocknet)
- Salz, Pfeffer
- 4 Scheiben Vollkornbrot



Käferbohnen Salat und (Vollkorn-) Brot

- Getrocknete Bohnen über Nacht in Wasser einweichen und etwa 2 Stunden weichkochen.
- Oder: Dosenbohnen in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser gut waschen und abtropfen lassen.
- Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit den Bohnen in einer Salatschüssel mischen.
- Für das Dressing Kürbiskernöl, Essig, Salz und Pfeffer mit einem Schneebesen vermischen. Das Dressing über die Bohnen gießen und mit Petersilie garnieren.
- Mit Brot servieren

Suppenkaspar

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Erdäpfel
- 4 Karotten
- 1 Zwiebel
- 2 EL Öl
- 1 L Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer



Erdäpfel Suppe

- Erdäpfel und Karotten schälen und in kleine Stücke schneiden.
- Die Zwiebel schälen und fein hacken und im Öl anschwitzen. Erdäpfel und Kartoffeln dazugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen.
- Auf kleiner Flamme köcheln lassen bis das Gemüse weich ist, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Mit einem Kartoffelstampfer durchstampfen, bis die Suppe sämig wird.

Piraten-Mahlzeit

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Dose Mais
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 2 Paprika (rot und gelb)
- 4 Karotten
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Tomatenmark
- 3 EL Rapsöl
- 250 ml Gemüsebrühe
- Salz, Paprikapulver, Petersilie (getrocknet)



Mildes Veggie-Chili

- Zwiebeln und Knoblauch und Karotten schälen und klein schneiden. Paprika waschen, schneiden und in Würfel schneiden. Bohnen und Mais absieben und waschen.
- Zwiebeln und Knoblauch in Öl andünsten, Karotten und Paprika dazugeben.
- Tomatenmark einrühren. gehackte Tomaten und Gemüsebrühe hinzufügen und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver würzen. Auf niedriger Hitze ca. 15 Minuten kochen lassen.
- Zum Schluss Bohnen und Mais und Petersilie unterrühren.



Bohnen sorgen durch ihren hohen Gehalt an Ballaststoffen, Kalium und Magnesium für eine positive Blutdruckregulierung!

Marienkäfersalat

Zutaten für 4 Portionen:

- 150 g Hirse
- 1 rote Paprika
- 2 Tomaten
- 1 Zitrone
- ½ Gurke
- 2 EL Leinöl
- 2 Datteln
- Frische Minze
- Salz



Hirsesalat

- Hirse gut waschen und mit der doppelten Menge Wasser zum Kochen bringen.
- Ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Hirse weich ist.
- Tomate, Gurke und Paprika gut waschen und klein würfelig schneiden.
- Die Datteln und die Minze fein hacken.
- Hirse auskühlen lassen, mit dem Gemüse vermischen und mit Zitronensaft, Olivenöl und Salz abschmecken.



Abendessen



Papageienschmaus

Zutaten für 4 Portionen:

250 g gekochte Linsen
 100 g Feta
 2 Tomaten
 ½ Gurke
 Petersilie
 1 EL Leinöl
 Balsamico-Essig
 Salz, Pfeffer



Linsensalat

- Feta in kleine Würfel schneiden, das Gemüse gut waschen und in kleine Würfel schneiden.
- Linsen mit Gemüse und Feta vermengen.
- Mit Balsamico-Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Mit Petersilie toppen.



Cowboy-Imbiss

Zutaten für 4 Portionen:

4 Wraps Größe L
 300 g Hühnchen-Filet
 1 Tomate
 1 Zwiebel
 1 Handvoll Rucola
 1 Avocado
 Oliven
 12 EL Naturjoghurt
 1 EL Senf
 1 EL Rapsöl
 Salz, Pfeffer



Wraps mit Hühnchen

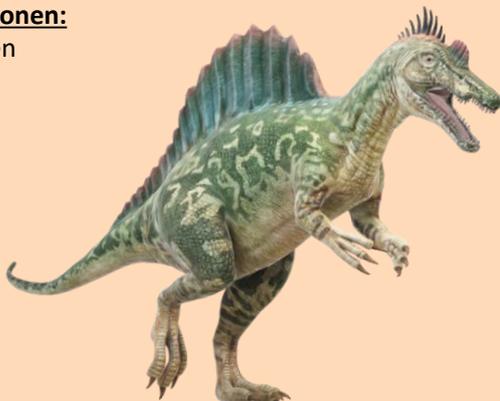
- Hühnchenfilet in kleine Stücke schneiden und in Öl anbraten bis sie gar sind und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Zwiebel schälen und fein würfeln.
- Tomate und Avocado in kleine Würfel schneiden.
- Joghurt mit dem Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Wraps auf ein Teller legen und mit dem Joghurt bestreichen, dann mit den Zutaten belegen.
- Zuerst die kurzen Enden einschlagen und dann die lange Seite einrollen.



Dinolocken

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Dinkelspiralen
 2 Tomaten
 1 Dose Mais
 1 Zwiebel
 ½ Gurke
 1 rote Paprika
 Petersilie
 1 EL Olivenöl
 Kräuteressig
 Salz, Pfeffer



Bunter Nudelsalat

- Dinkelspiralen nach Anleitung kochen.
- Tomaten, Gurke und Paprika waschen und in Würfel schneiden, Zwiebel schälen und fein würfeln.
- Mais abgießen und abwaschen.
- Die abgekühlten Nudeln mit dem Gemüse vermischen und mit Kräuteressig, Olivenöl, Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken.



Dinkel bringt Abwechslung in den Speiseplan, hier sind ebenso Vollkornnudeln zu bevorzugen!



Abendessen



Flammkuchen

Zutaten für 4 Portionen:

Zutaten Teig:

250 g Weizenvollkornmehl
7 g Trockenhefe
2 EL Rapsöl
1 TL Salz
150 ml warmes Wasser

Zutaten Belag:

1 Becher Sauerrahm
2 Tomaten
1 Knoblauchzehe
Kräuter nach Wahl
Salz Pfeffer



- Zutaten für den Teig gut kneten und zugedeckt an einem warmen Ort 45 Minuten gehen lassen.
- Tomate waschen und in Scheiben schneiden.
- Knoblauch pressen und mit dem Sauerrahm verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Teig auf bemehlter Fläche durchkneten und in 4 Portionen teilen.
- Diese je 2-3 mm dünn ausrollen und auf ein Backpapier legen.
- Teig mit Sauerrahm bestreichen und Tomaten darauf verteilen.
- Bei 220°C ca. 10 Minuten backen.
- Zum Schluss mit Kräutern bestreuen.



Sombrero-Salat

Zutaten für 4 Portionen:

300 g gekochte Linsen
65 g gehackte Walnüsse
30 g geröstete Sonnenblumenkerne
Blattsalate nach Wahl
1 rote Paprika
1 große Tomate
½ Gurke
60 g Mais
Handvoll Tortilla Chips
Paprikapulver
Knoblauch- und Zwiebelpulver
Leinöl
Apfelessig
Salz



Mexikanischer Tacosalat mit Linsen

- In einer Schüssel Linsen, Walnüsse und Sonnenblumenkerne vermischen und mit Paprika-, Knoblauch- und Zwiebelpulver würzen.
- Paprika, Tomate und Gurke waschen und in kleine Würfel schneiden.
- Mais abgießen und das Gemüse vermengen.
- Salat schneiden und waschen und mit Essig, Öl und Salz abschmecken.
- Auf einem Teller zuerst den Salat anrichten, dann mit Gemüse und Linsenmischung toppen.
- Tortilla Chips mit der Hand in kleine Stücke brechen und über den Salat geben.



Linsen enthalten viel hochwertiges, pflanzliches Protein!

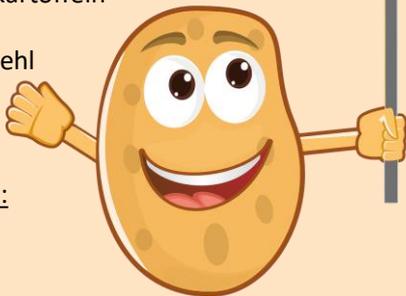
Rösti-Pizza

Zutaten für 4 Portionen:

500 g festkochende Kartoffeln
1 Ei
2 EL Dinkelvollkornmehl
1 Prise Muskat
Salz, Pfeffer
Rapsöl

Für den Kräuterrahm:

1 Becher Sauerrahm
1 Knoblauchzehe
Kräuter nach Wahl



Kartoffelrösti mit Kräuterrahm

- Kartoffeln schälen und grob reiben und gut ausdrücken.
- Die Kartoffeln mit Mehl, Ei, Muskat und Salz vermengen, bis eine feste Masse entsteht.
- Öl in der Pfanne erhitzen und die Masse portionsweise in die Pfanne geben und flach drücken.
- Nach 3-4 Minuten wenden.
- Für den Kräuterrahm alle Zutaten gut vermengen und mit Salz abschmecken.
- Die Kartoffelrösti auf einem Teller anrichten und mit Kräuterrahm garnieren.



Vollwertige Snacks



Kichernder Knabbersnack

Zutaten für 4 Portionen:

300 g Kichererbsen
(vorgekocht)
1 EL Rapsöl
1 Prise Salz
½ TL Paprikapulver
Optional:
½ TL gemahlener
Kreuzkümmel
½ TL gemahlene
Koriandersamen



Geröstete Kichererbsen

- Backofen auf 180° Umluft vorheizen.
- Kichererbsen gut trocken tupfen und in eine Schüssel geben.
- Öl, Gewürze und Salz hinzufügen und alles gut vermengen, bis alle Kichererbsen bedeckt sind
- Auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen
- Ca. 30 Minuten im Backofen rösten, bis die Kichererbsen knackig und goldbraun sind, nach 15 einmal durchmischen.
- In einem luftdicht-verschlossenem Behälter bis zu 3 Tage im Kühlschrank haltbar, sie können auch noch einmal im Backofen erhitzt werden.

Geröstete Edamame



Zutaten für 4 Portionen:

300 g gefrorene,
geschälte Edamame
(Sojabohnen)
1 ½ TL Currypulver

- Backofen auf 180° Umluft vorheizen
- Edamame mit kochendem Wasser übergießen und ein paar Minuten auftauen lassen, dann abseihen.
- Edamame mit Currypulver mischen und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen
- Ca. 30 Minuten im Backofen rösten, bis die Edamame goldbraun sind.
- In einem luftdicht-verschlossenem Behälter bis zu 3 Tage im Kühlschrank haltbar., sie können auch noch einmal im Backofen erhitzt werden.

Erdnussbussi

Zutaten für 4 Portionen:

8 weiche und große
Datteln
8 TL Erdnussmus
Optional:
8 TL Kakaopulver



Datteln mit Erdnussmus-Füllung

- Datteln auf einer Seite anschneiden und den Stein auslösen.
- Datteln leicht aufklappen und mit je 1TL Erdnussmus füllen.
- Optional können die Datteln mit Kakaopulver bestreut werden.
- Tipp: Beim Kauf des Erdnussmuses darauf achten, dass kein Zucker zugesetzt wurde und das Mus nur aus Erdnüssen besteht.



Schnelle Bananen-Eiscreme

Zutaten für 4 Personen:

330 g tiefgekühlte Banane
(in Scheiben eingefroren)
1 gute Prise Zimt
Optional:
Nussmus
Datteln
Beeren nach Wahl



- Alle Zutaten in einem Hochleistungsmixer zu einer glatten Masse mixen.
- Wer das Eis etwas süßer oder sahniger mag, der schmeckt es zusätzlich nach Belieben mit 1 EL Nussmus oder 1-2 Datteln ab.
- Das Eis portionieren und mit frischen Beeren garnieren.



Bananen enthalten Kalium – wichtig für Muskelkontraktion, Herzfunktion und Regulation des Blutdrucks!



Vollwertige Snacks



Rosmarin Cracker

Zutaten für 1 Backblech:

- 200 g Vollkornweizenmehl
- 4 gestrichene EL Rosmarin (getrocknet)
- 1 TL Salz
- 6 EL Rapsöl
- Ca. 100 ml Wasser



- Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
- Mehl, Rosmarin, Salz und Öl mischen.
- Das Wasser nach und nach zugeben.
- Der Teil sollte nicht zu flüssig werden.
- Mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten.
- Hauchdünn ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
- Für 12-15 Minuten goldbraun und knusprig backen.
- Vor dem Abkühlen in Crackerform schneiden oder warten und in rustikale Stücke brechen.

Eisbeeren



Zutaten für 4 Portionen:

- 200 g frische Heidelbeeren
- 1 kleiner Becher Naturjoghurt

Gefrorene Joghurt-Heidelbeeren



- Die Heidelbeeren gut waschen und trocken tupfen.
- Heidelbeeren und Joghurt vorsichtig in einer Schüssel mischen.
- Mit einer Gabel vorsichtig die einzelnen Heidelbeeren herausnehmen und in ein mit Backpapier ausgelegtes Gefäß geben (z.B. eine Auflaufform).
- Gefäß in den Gefrierschrank stellen, die Heidelbeeren sollten nach ca. 20-30 Minuten gefroren sein (abhängig vom Gefrierschrank).
- Wenn die Joghurtschicht zu dünn ist, dann einfach noch einmal in Joghurt wenden und noch einmal 30 Minuten einfrieren.
- Die Heidelbeeren vom Backpapier lösen und direkt naschen.

Apfel-Donuts

- 1 Apfel
- Erdnussmus
- Zimt
- Schokolade nach Wahl



- Die Äpfel gut waschen, entkernen und in Scheiben schneiden.
- Mit Erdnussmus bestreichen und die Schokolade mit einer Reibe über die Äpfel streuen.
- Zum Schluss mit Zimt bestäuben.



Äpfel enthalten neben Vitamin C auch Flavonoide – sie schützen die Zellen vor freien Radikalen und können das Arteriosklerose-Risiko senken!

Schnelle Aufstriche

Linsenaufstrich

240 g gekochte Linsen
1 EL Olivenöl
Saft von ½ Zitrone
Gewürze nach Wahl:
1 TL Currypulver
1 TL Kurkuma
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Koriander
1 TL getrocknete Petersilie
Salz



- Alle Zutaten in einem Hochleistungsmixer bis zur gewünschten Konsistenz mixen und mit Salz abschmecken
- Alternativ kann der Aufstrich auch mit einem Pürierstab zubereitet werden.



Hummus

300 g gekochte Kichererbsen
Saft von ½ Zitrone
Kichererbsenwasser
1 EL Olivenöl
Gewürze nach Wahl:
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Kurkuma
1 TL Paprikapulver
Salz
Optional:
1 Knoblauchzehe



- Kichererbsen abgießen und das Wasser in einem Behälter auffangen
- Alle Zutaten bis auf das Kichererbsenwasser in einem Hochleistungsmixer mixen.
- Nach und nach Kichererbsenwasser hinzugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist und mit Salz abschmecken.
- Alternativ kann der Aufstrich auch mit einem Pürierstab zubereitet werden.

Kidney-Bohnen-Aufstrich

240 g gekochte Kidneybohnen
2 Knoblauchzehen
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
¼ TL gemahlene Koriandersamen
Prise Salz



- Alle Zutaten in einem Hochleistungsmixer mixen oder mit dem Pürierstab zur gewünschten Konsistenz bringen.
- Mit Salz abschmecken.

Cremiger Spinataufstrich

100 g Tiefkühl-Spinat
150 g gekochte helle Hülsenfrüchte (z.B. Kichererbsen oder Bohnen)
½ Becher Sauerrahm
1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
Salz



- Alle Zutaten in einem Hochleistungsmixer mixen oder mit dem Pürierstab zur gewünschten Konsistenz bringen.
- Mit Salz abschmecken.

Schnelle Aufstriche

Basis für Aufstriche aus Sonnenblumenkernen

200 g Sonnenblumenkerne
250 ml Wasser
2 EL Öl
3 EL Zitronensaft
1 TL Salz



Sonnenblumenkerne enthalten Thiamin – wichtig für die Reizweiterleitung im Nervensystem.

Zur Basis können weitere Zutaten hinzugefügt werden:

Frische oder getrocknete Kräuter
Zwiebel und Knoblauch
Getrocknete Tomaten
Paprika
Oliven
Karotten etc.

- Sonnenblumenkerne 12 Stunden in Wasser einweichen oder ca. 10 Minuten köcheln, damit sie weich werden
- Wasser abgießen
- Im Hochleistungsmixer (oder mit dem Pürierstab) zur gewünschten Konsistenz mixen und die restlichen Zutaten untermischen.



Kürbiskern-Aufstrich

1 Becher Topfen oder Sauerrahm
3 Handvoll Kürbiskerne
3-4 EL Kürbiskernöl
Salz



- Kürbiskerne entweder fein hacken oder im Hochleistungsmixer fein reiben.
- Topfen oder Sauerrahm hinzufügen und mixen.
- Anschließend Kürbiskernöl langsam eingießen und alles gut vermengen.
- Mit Salz abschmecken.



Kleiner Kern mit großer Kraft – Kürbiskerne liefern reichlich ungesättigte Fettsäuren, Vitamin E und Beta-Carotin, und ebenso Magnesium, Eisen, Zink und Selen.