



## LIEBLINGSREZEPTE AUS DER GOETHE- COMMUNITY

Der März 2024 stand beim Zentrum für Hochschulsport (ZfH) wieder ganz unter dem Motto „Ernährung“. Mit Vorträgen und Workshops zu den Themen Vegane Sportler\*innen Ernährung und Ernährungssoziologie, sowie unseren interaktiven Events (Cocktail-Workshop / Run-and-Dine) gestaltete das ZfH ein vielseitiges Programm und Austauschgelegenheiten rund um die Themen „Sport und Ernährung“.

Unter dem Motto „die besten One-Pot-Gerichte“ hat der Hochschulsport die Mitglieder der Goethe-CommUNITY außerdem aufgerufen, ihre Lieblingsrezepte zu teilen. Das Ergebnis dieser Gemeinschaftsaktion ist diese erweiterte Rezeptsammlung, mit vielen Anregungen für das Kochen in nur einer Pfanne/Topf!

Wir danken allen, die sich an der Aktion beteiligt haben und wünschen viel Spaß beim Nachkochen und Essen!

Euer  
Zentrum für Hochschulsport, Goethe-Uni Frankfurt



# REZEPT- SAMM- LUNG



# INHALT

## LEGENDE

Vegan (v)

# SÜSS

- Apfelkuchen 4
- Bananenbrote 5 (v)
- Chia Pudding 9
- Erdnuss-Schoko-Würfel 10
- Glückspralinen (zuckerfrei mit Kokos) 11 (v)
- Schoko-Haferflocken Kuchen 12
- Schoko-Shake 13
- Schwarzwälder-Kirsch-Torte 14
- Süße Powerballs 16
- Power Schoko Crossis 17 (v)
- Zupfkuchen 18

# HERZHAFT

- Auberginen-Gnocchi mit Ricotta 19
- Belugalinsensalat 20
- Brokkolicremesuppe mit Lachs/Tofu 21 (v)
- Crispy-Tofu-Terriyaki mit Reis 23 (v)
- Fruchtiger Linsensalat 25
- Gefüllter Kürbis aus dem Ofen 26 (v)
- Gemüse-Quiche 28
- Gnocchi-Paprika-Pfanne mit Cashew Kernen 29 (v)
- Kidneybohnen Dip 30 (v)
- Kokos-Curry 31 (v)
- Kosksi-Couscous mit Gemüse 32 (v)
- Kürbis-Mango-Suppe 35 (v)
- Kürbis-Mango-Gemüse-Reis 36 (v)

# WELCHES REZEPT IST DEIN FAVORIT?

Probiere es doch aus und teile Deine Back-  
und Kocheergebnisse mit uns auf Instagram:

**@hochschulsport\_ frankfurt**

Kürbis-Mango-Gemüse mit frittiertem Hähnchen 38

Lachs-Apfel-Fenchel-Pfanne mit Reis 40

Linsen-Zucchini-Lasagne 41

Obazda 43

Ofenfeta mit Ofengemüse 44

Petersiliensalat (Taboulé) 45 (v)

Pizza à la Martin 47

Ramen (v) 48

Ravioli mit Spinat-Ricotta in Salbeibutter 49

Rote Linsen Bolognese 51 (v)

Spaghetti aglio-e-olio 52 (v)

Superbowl mit Tahini-Dressing 54 (v)

Süßkartoffel-Curry 56 (v)

Tomaten mit Schafskäse 58

Zucchini Puffer 59

5- Minuten Pfanne (v) 64

Linsensuppe (v) 65

Linseneintopf (v) 67

Pasta 69



# APFEL- KUCHEN

## Zutaten

400 g Mehl  
 100 g gem. Haselnüsse  
 1 Pck. Backpulver  
 175 g Zucker  
 1 Pck. Vanillezucker  
 1 Ei  
 250 g weiche Butter oder Margarine  
 5-6 Äpfel  
 Zucker und Zimt  
 Springform

Backofen auf 180°C vorheizen

## Zubereitung

Schritt 1:  
 Alle Zutaten zu einem knetbaren Teig verarbeiten.

Schritt 2:  
 Eine Springform einfetten und den Boden mit 2/3 des Teiges auskleiden. 1/3 des Teiges für Streusel bereitstellen

Schritt 3:  
 Äpfel klein schneiden und mit etwas Zucker und Zimt in der Mikrowelle „ankochen“.

Schritt 4:  
 Die Äpfel auf dem Boden verteilen und die Streusel obendrauf verteilen.

Schritt 5:  
 Bei 180°C ca. 45 min backen.



# BANANEN- BROTE

## BROT 1

### Zutaten

150 g Zucker  
 3 reife Bananen  
 1 Ei  
 60 g Margarine oder Butter  
 180 g Mehl  
 1 TL Backpulver  
 1 Prise Salz  
 Zimt  
 Ofen auf 165°C vorheizen

### Zubereitung

Schritt 1:  
 Margarine zerlassen, Bananen pürieren und beides zusammen mit Ei und Zucker vermengen

Schritt 2:  
 Mehl und Backpulver vermischen und in die Bananenmasse einrühren und mit Zimt und Salz abschmecken.

Schritt 3:  
 Den Teig in eine gefettete Backform geben.

Schritt 4:  
 Ca. 1 Stunde backen, bis der Kuchen goldbraun ist.



# BANANEN- BROT 2

## Zutaten

200 g reife Bananen  
 50 g Zucker  
 50 g Fett (am besten  
 Margarine, Butter oder  
 Kokosöl gehen auch)  
 etwa 100 g Mehl  
 1TL Natron (Backpulver geht  
 auch)  
 1EL Apfelessig  
 nach Belieben: 100 g  
 gemahlene Nüsse,  
 Haferflocken o.Ä.

## Zubereitung

Schritt 1:

Reife Bananen – sie dürfen auch schon matschig sein – in Stücke brechen, mit Zucker und Fett (z.B. Margarine, Butter oder je nach Geschmack auch Kokosöl) mischen. Die Bananen mit einer Gabel zerdrücken oder alles pürieren.

Schritt 2:

200g trockene Zutaten (etwa 100g sollten mindestens Mehl sein, für die weiteren 100g nach Belieben zu einer anderen Mehlsorte, gemahlene Nüssen, Haferflocken o.Ä. greifen) mit Natron oder Backpulver mischen.

Schritt 3:



Die gemischten trockenen Zutaten zu den feuchten geben und verrühren. ↓ Der Teig sollte eine Rührteig-Konsistenz haben; wenn er zu fest ist, kann noch etwas (Pflanzen-)Milch hinzugegeben werden.

#### Schritt 4:

Zum Schluss 1EL Apfelessig unterrühren, den Teig in eine geeignete (z.B. Kasten-)Form füllen und bei 160° Umluft für etwa 30 Minuten backen, bis das Bananenbrot eine schöne goldbraune Farbe angenommen hat und kein Teig mehr an einem Holzspieß kleben bleibt. Experimentierfreudige können auch Nüsse und/oder Schokolade zum Teig geben.

Das fertige Bananenbrot hält sich einige Tage lang





# BANANEN- BROT 3

## Zutaten

3 reife Bananen  
80 g Margarine  
150 g Zucker  
400 g Mehl  
120 ml (Soja-) Milch  
1 Pck. Vanillezucker

## Zubereitung

Schritt 1:  
Zucker und Margarine verrühren,  
zerkleinerte Bananen hinzu

Schritt 2:  
Milch, Backpulver, Vanillezucker  
und Kokosflocken oder  
Walnüsse unterrühren

Schritt 3:  
Mehl hinzufügen, gut verrühren



# BELUGA- LINSEN-SALAT

## Zutaten

1 Stück Feta-Käse in  
Salzlake (180g)  
180g Beluga-Linsen  
120g Dattel- oder  
Kirschtomaten  
2 kleine Frühlingszwiebeln  
3 EL Olivenöl  
3 EL Balsamico- oder  
Weißwein-Essig  
Salz, Pfeffer

## Zubereitung

Schritt 1:  
Linsen nach Packungsbeilage in leicht köchelndem Wasser (ohne Salzzugabe!) bissfest garen. In der Zwischenzeit den Feta in kleine Würfel schneiden, die Tomaten waschen und ebenfalls würfeln, die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und samt dem knackigen Grün in feine Ringe schneiden

Schritt 2: Die Linsen abgießen und abtropfen lassen. Gemüse und Feta in eine Schüssel geben, die Linsen zugeben und alles vermengen. Olivenöl und etwas Pfeffer unterheben. Den Salat mit Essig und Salz nach Belieben abschmecken und

entweder noch lauwarm oder  
abgekühlt servieren

Schritt 3: Ergibt mit frischem  
Brot serviert auch ein schnelles  
und sättigendes Mittagessen im  
Homeoffice. 😊



# CHIA- PUDDING

## Zutaten

### Für den Pudding:

250 ml Mandelmilch

2 EL Chiasamen

1 TL Honig

### Für die Creme:

200 g Skyr

1 TL Vanillezucker

### Für das Fruchtpüree:

100 g Heidelbeeren (frisch oder TK)

½ reife Banane 1 TL Zimt

## Zubereitung

### Schritt 1:

Für den Pudding die Chiasamen ca. 2 Stunden in der Pflanzenmilch ziehen lassen und dann den Honig unterheben.

### Schritt 2:

Für die Creme den Vanillezucker unter den Skyr rühren.

### Schritt 3:

Für das Fruchtpüree die Heidelbeeren mit der Banane pürieren

### Schritt 4:

In Dessertschälchen zunächst den Chiapudding, dann die Creme und anschließend das Fruchtpüree oben draufgeben und mit Zimt bestäuben.



# ERDNUSS- SCHOKO- WÜRFEL

## Zutaten

250 g Kekse  
 100 g brauner Zucker  
 2 Pck. Vanillezucker  
 150 g Margarine oder Butter  
 300 g Erdnussbutter  
 200 g Schokolade  
 Ofen auf 180°C vorheizen

## Zubereitung

Schritt 1:  
 Kekse, Zucker und Vanillezucker in einem Mixer fein mahlen. Margarine schmelzen und zur Keksmischung geben und untermixen.

Schritt 2:  
 Erdnussbutter unterrühren und die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Backform (25 x 25 cm) verteilen.

Schritt 3:  
 Schokolade schmelzen, auf der Keksmasse verteilen und glattstreichen.

Schritt 4: Mindestens 3 Stunden kaltstellen, aus der Form lösen und in Würfel schneiden.



# GLÜCKS- PRALINEN (ZUCKER- FREIE BÄLLCHEN MIT KOKOS)

## Zutaten

100 g weiche Datteln  
70 g Haferflocken  
40 g gemahlene Mandeln oder  
Haselnüsse  
15 g Kokosöl  
1 geh. TL Zimt  
1 geh. TL Kakaopulver  
1 Prise Salz  
(Sesam oder Kokosraspel zum  
Wälzen)

## Zubereitung

Schritt 1:  
Alles verkneten + kleine Kugeln  
formen.

Schritt 2:  
Sesam braun rösten oder in  
Kokosraspel wälzen. Im  
Kühlschrank mindestens 1 Woche  
haltbar.



# SCHOKO- HAFER- FLOCKEN KUCHEN

## Zutaten

3 kleine oder 2 große Bananen  
 2 Eier  
 100 g Haferflocken  
 50 g Mandeln ungeschält  
 (25 g Mohn)  
 25 g Backkakao  
 50 g Kokosblütenzucker/ brauner  
 Zucker  
 1 EL Backpulver  
 50 g grob gehackte, dunkle  
 Schokolade

Ofen auf 175°C vorheizen

## Zubereitung

Schritt 1:

Alle Zutaten hacken und mixen, bis eine grobe Masse entsteht. Mandeln und Schokolade sollen stückig bleiben

Schritt 2:

Den Teig in eine gefettete Kastenform geben und 45 min backen.

Schritt 3:

Kurz abkühlen lassen, aus der Form nehmen und auskühlen lassen.





# SCHOKO- SHAKE

## Zutaten

1 TL Honig  
1 Banane  
20 g Kokosmehl  
250 g Magerquark  
400 ml Buttermilch  
1 TL Kakao

## Zubereitung

Schritt 1:  
Alle Zutaten zusammen fein pürieren.





# SCHWARZ- WÄLDER- KIRSCH- TORTE

## Zutaten

### Für den Boden:

6 Eier

200 g Zucker

200 g Mehl

1 TL Backpulver

1 EL Kakao

Ofen auf 180°C vorheizen

### Für die Füllung:

1 Glas Sauerkirschen

2 EL Speisestärke

Kirschwasser

1250 ml Sahne

## Zubereitung

### Schritt 1:

Eier mit dem Zucker schaumig schlagen, anschließend Mehl, Backpulver und Kakao unterrühren. In einer Springform 30 min backen, auskühlen lassen und in 3 Etagen schneiden.

### Schritt 2:

12 Kirschen für die Garnitur bereitlegen. Zu den restlichen Kirschen im Saft etwas Kirschwasser geben und mit Stärke andicken.

### Schritt 3:

Die Bodenplatten mit Kirschwasser tränken und die Kirschmasse auf dem untersten Boden verteilen. Den zweiten Boden auflegen und ↓

6 Pck. Sahnesteif  
Schokoraspeln



mit 2/3 der steif geschlagenen Sahne  
bedecken und den dritten Boden  
auflegen.

Schritt 4:

Decke und Seiten mit restlicher Sahne  
bedecken und mit Schokoraspeln und  
den Kirschen garnieren.



# SÜSSE POWER- BALLS

## Zutaten

75 g feine Haferflocken  
15 g geschrotete Leinsamen  
15 g Chiasamen  
100 g Nussmus  
25 g fein geriebene Schokolade  
1 EL Honig  
50 ml Wasser

## Zubereitung

Schritt 1:  
Haferflocken in einer Pfanne rösten und abkühlen lassen.

Schritt 2:  
Alle Zutaten, auch die Flocken, miteinander verrühren, bis eine zusammenhängende Masse entsteht. Ggf. im Kühlschrank auskühlen lassen.

Schritt 3:  
Gleichmäßige Bällchen formen und in einer Dose, am besten gekühlt, lagern oder direkt verzehren.



# POWER SCHOKO- CROSSIES

## Zutaten

50 g gehackte Mandeln oder  
Mandelsplitter  
25 g Sojaflakes  
15 g gepuffter Quinoa/Amaranth  
100 g dunkle Schokolade

## Zubereitung

Schritt 1:  
Die Mandeln, Sojaflakes und die  
Quinoa gut vermischen.

Schritt 2:  
Die Schokolade in einem Wasserbad  
schmelzen.

Schritt 3:  
Nun die Flakemischung unter die  
Schokolade heben und aus der Masse  
mit Hilfe eines Esslöffels  
Schokocrossis  
auf ein Backpapier geben und  
auskühlen  
lassen.



# ZUPF- KUCHEN

## Zutaten

### Für den Teig:

200 g Margarine

200 g Zucker

1 Ei

350 g Mehl

30 g Kakao

1 Pck. Backpulver

### Für die Füllung:

250 g Butter

250 g Zucker

3 Eier

500 g Sahnequark

1 Pck. Vanillepudding

## Zubereitung

### Schritt 1:

Alle Zutaten zu einem Teig kneten.  $\frac{1}{4}$  vom Teig zurückhalten und mit dem Rest den Boden einer Springform auskleiden. Den Rand etwas hochdrücken.

### Schritt 2:

Für die Füllung alle Zutaten zu einer glatten Masse verrühren und auf den Boden geben.

### Schritt 3:

Den restlichen Teig in kleinen Stücken abzupfen und auf der Quarkmasse verteilen.

### Schritt 4:

Bei 175 °C ca. 70 min backen.



# AUBERGINEN- GNOCCHI MIT RICOTTA

## Zutaten

400 g Aubergine  
 300 g Tomaten  
 1 Knoblauchzehe  
 2 EL Balsamico  
 500 g Gnocchi  
 1 EL Olivenöl  
 Salz und Pfeffer  
 1 Ricotta  
 1 TL Rosmarin  
 1 TL Oregano  
 1 Bund Rucola

## Zubereitung

Schritt 1:  
 Aubergine und Tomaten würfeln und Knoblauch hacken.

Schritt 2:  
 Öl in einer Pfanne erhitzen und die Aubergine Würfel anbraten, bis sie goldbraun sind. Zum Schluss den Knoblauch hinzugeben.

Schritt 3:  
 Zwischenzeitlich Gnocchi in Salzwasser bissfest kochen.

Schritt 4:  
 Aubergine mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Oregano würzen. ↓

Schritt 5:

Tomaten und Gnocchi hinzufügen und 5-6min weiterköcheln lassen, 2 min vor Ende 2 EL Balsamico hinzufügen.

Schritt 6:

Zum Schluss den Rucola unterheben und servieren, dazu 1 Löffel Ricotta auf den Teller.



Zutaten

Zubereitung

# BROKKOLI- CREME- SUPPE MIT LACHS ODER TOFU

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehen

Etwas Ingwer (1 Stück)

1 EL Rapsöl

600 ml Gemüsebrühe

1 Dose Kokosmilch (ohne Zusätze)

300 g Lachsfilet; Alternativ 1 Pk. Tofu

400 g Brokkoli

Etwas Chilipulver

½ Bio-Limette (Schale und Saft)

Etwas Koriander

Schritt 1:

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. In einem Topf Öl erhitzen.

Schritt 2:

Zwiebel und Knoblauch darin unter Rühren kurz bei mittlerer Hitze andünsten. Ingwer kurz mit andünsten. Nun mit 500 ml Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen und 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Schritt 3:

In der Zwischenzeit den Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Den Stiel schälen und auch in kleine Stücke schneiden und dazugeben. Nach 5 min die Suppe fein pürieren. ↓

Schritt 4:

Das Lachsfilet abspülen, trocken tupfen und in 2 cm große Würfel schneiden und mit Chilipulver,





# CRISPY TOFU

## Zutaten

- 1 Packung Tofu
- 1 Frühlingszwiebel

## Zubereitung

Schritt 1:  
Reis aufsetzen.

Schritt 2:

Limettenschale und -saft dazugeben.  
Nach 3 min die Suppe abschmecken  
und mit Koriander bestreuen.

Schritt 5:

Als Alternative kann statt des Lachs  
der Tofu genutzt werden. Hierzu den  
Tofu in mundgerechte Stücke  
schneiden und in 1 El Rapsöl in einer  
Pfanne separat knusprig anbraten und  
beim Servieren über die Suppe geben.

# TERRIYAKI MIT BASMATI REIS

1 Zwiebel  
3 EL Sojasauce  
2 EL Mirin  
1 EL Sesamöl  
Sonnenblumenöl  
1 EL Rohrzucker (braun)  
Stärke  
120 ml Wasser  
1-2 cm Ingwer  
2 Portionen Basmatireis ↓

Optional:

opt. Sesamkörner  
opt. Sriracha Sauce

Tofu entwässern. Hierzu eignet es sich, den Tofu in ein paar Blätter Küchenrolle zu wickeln und anschließend zwischen zwei Frühstücksbrettchen vorsichtig auszudrücken. Dann den Tofu in kleine Stücke schneiden (halbe Mundgröße, das ist wichtig da der Tofu ansonsten schwieriger crispy wird.). Anschließend den Tofu in Stärke geben und gut bedecken.

Schritt 3:

Zwiebeln in Ringe und Frühlingszwiebeln in „schräge“ Ringe schneiden.

Schritt 4:

Getrockneten Tofu in ausreichend Öl so lange anbraten, bis er knusprig ist. Danach aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. ↓

Schritt 5:

Zwiebeln in 1 EL Sesamöl anbraten (Vorsicht: nicht zu heiß, weil dann muss es schnell gehen). Dann Sojasauce, Mirin, Rohrzucker hinzugeben und ein bisschen köcheln lassen. Ingwer hinzureiben und anschließend Sauce mit 120ml Stärke-Wasser andicken.

**Schritt 6:**

Gebratenen Tofu sowie Frühlingszwiebeln in die Sauce hinzugeben und kurz aufwärmen.

**Schritt 7:**

Reis portionieren und Tofu mit Sauce dazu garnieren. Abschließend ein bisschen Sesamöl über den Reis träufeln und den letzten Schliff mit Sesamsamen verpassen (optisch ein echter Hingucker). Sriracha Sauce gibt dem Ganzen noch ein bisschen Schärfe.

**Zutaten****Zubereitung**

# FRUCHTIGER LINSEN- SALAT



125 g Linsen  
250 ml Gemüsebrühe  
150 g Feldsalat  
2 Orangen  
150 g Feta  
2 EL Walnussöl  
Kreuzkümmel, Salz und  
Pfeffer

## Zutaten

Schritt 1:  
Linsen in Gemüsebrühe  
garkochen und abkühlen  
lassen.

Schritt 2:  
Feldsalat waschen, eine  
Orange schälen, Segmente  
auftrennen und diese halbieren.  
Feta klein würfeln.

Schritt 3:  
Aus der zweiten Orange den  
Saft auspressen und daraus mit  
Öl, Salz Pfeffer und  
Kreuzkümmel ein Dressing  
abschmecken.

Schritt 4: Alle Zutaten in eine  
Schüssel geben und das  
Dressing hinzugeben.

## Zubereitung

# GEFÜLLTER KÜRBIS AUS DEM OFEN

## Kürbis:

- 1 kleiner Kürbis z. B. Butternut
- 1 EL Pflanzenöl z. B. Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe (ca. 5 g)
- Salz & Pfeffer

## Couscous:

- 4 EL Couscous (ca. 60 g)
- 1 große Prise Salz
- 1 TL Margarine oder Butter (ca. 10 g)
- 100 ml Wasser (kochend)
- 1 Bund Petersilie
- 2 TL Zitronensaft ↓
- 150 g Tomaten z. B. Cherrytomaten

## Schritt 1:

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen und eine große Auflaufform bereitstellen.

## Schritt 2:

Den Kürbis waschen, halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch kreuzweise einschneiden. Den Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse in eine kleine Tasse drücken. Das Pflanzenöl sowie Salz & Pfeffer hinzugeben und gründlich verrühren. Mithilfe eines Pinsels das Knoblauchöl auf den Schnittflächen der Kürbishälften verteilen, diese in der Auflaufform platzieren und für 50 Minuten im Ofen garen.

## Schritt 3:

In der Zwischenzeit den Couscous zusammen mit dem Salz und der Margarine/Butter in eine mittelgroße Schüssel geben. ↓  
Das Wasser im Wasserkocher zum Kochen bringen, zum Couscous geben und ca. 10 Minuten quellen lassen.

Salz & Pfeffer

Schritt 4:

Derweil die Tomaten waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Petersilie fein hacken.

Schritt 5:

Nachdem der Couscous gequollen ist, die Tomaten, die Petersilie sowie den Zitronensaft ebenfalls in die Schüssel geben und ggf. mit Salz & Pfeffer abschmecken.

Schritt 6:

Den Kürbis nach Ablauf der Zeit aus dem Backofen holen, den Couscous in die Vertiefung geben und wieder in den Backofen schieben. Nach weiteren 5 Minuten die gefüllten Kürbishälften aus dem Backofen holen und fertig!



Zutaten

Zubereitung

# GEMÜSE QUICHE

## Für den Teig:

200 g Margarine oder Butter

2 Eier

50 g Haferflocken

200 g Vollkornmehl

200 g Weizenmehl

3 EL Öl

2 cl Wasser

Salz, Pfeffer, Paprikapulver

## Für den Belag:

Saisonaes Gemüse

4 Eier

250 g Sahne oder Crème fraîche

Salz

## Schritt 1:

Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und gut durchkneten

## Schritt 2:

Den Teig gleichmäßig auf einem Blech ausrollen.

## Schritt 3:

Das Gemüse klein schneiden, ggf. blanchieren und gleichmäßig auf dem Teigboden verteilen.

## Schritt 4:

Eier und Sahne verrühren, mit Salz abschmecken und gleichmäßig über das Gemüse gießen.

## Schritt 5:

Die Quiche bei 180°C Umluft ca. 25-30 min backen.



# GNOCCHI- PAPRIKA- PFANNE MIT CASHEW- KERNEN

## Zutaten

500 g Gnocchi  
 2 Paprika  
 4 Frühlingszwiebeln  
 1 Karotte  
 Geröstete Cashewkerne  
 Öl  
 Garam Masala  
 Salz, Pfeffer, Paprikapulver  
 Optional Parmesan

## Zubereitung

Schritt 1:  
 Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und Paprika würfeln. Karotte in Scheiben schneiden.

Schritt 2:  
 Öl in einer Pfanne erhitzen und 2 gehäufte TL Garam Masala im Öl anbraten.

Schritt 3:  
 Gnocchi in die Pfanne hinzugeben und evtl. etwas Wasser hinzugeben, wenn sie weicher werden sollen. Das Gemüse hinzugeben und mitbraten.

Schritt 4:  
 Zum Schluss mit Gewürzen abschmecken und mit Cashewkernen und Parmesan garnieren.





# KIDNEY- BOHNEN- DIP

## Zutaten

1 EL Olivenöl  
 1 kleine Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 1 EL Tomatenmark  
 250 ml Wasser  
 1 kl. Dose Kidneybohnen (250 g  
 Abtropfgewicht)  
 1 gestr. TL Gemüsebrühe  
 ½ TL Kreuzkümmel  
 1 Msp. Paprikapulver, rosenscharf  
 Salz, Pfeffer  
 1 Msp. Chilipulver

## Zubereitung

Schritt 1:  
 Die Bohnen abtropfen lassen.

Schritt 2:  
 Zwiebeln würfeln und in einem Topf in Öl  
 glasig dünsten. Knoblauch fein gewürfelt  
 hinzugeben und Tomatenmark hinzugeben.  
 Nach kurzem anrösten mit Wasser  
 ablöschen.

Schritt 3:  
 Anschließend Gemüsebrühe, Gewürze und  
 Kidneybohnen hinzugeben und aufkochen.  
 Im offenen Topf etwa 15 min köcheln  
 lassen.

Schritt 4:  
 Die Masse fein pürieren und mit Salz und  
 Pfeffer abschmecken. Anschließend in eine  
 Schale füllen, abkühlen lassen und noch ca.  
 2 Stunden ziehen lassen.



# KOKOS- CURRY

## Zutaten

240 g Reis  
 1 Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 400 g Spinat  
 2 Möhren  
 1 EL Rapsöl  
 2 EL Currypaste oder Currypulver  
 Kurkuma  
 1 Dose Kokosmilch  
 200 g Tofu  
 2 EL Sojasauce  
 Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Schritt 1:  
 Den Reis aufsetzen.  
 Zwiebeln, Knoblauch fein würfeln, Spinat putzen und Möhren klein schneiden.

Schritt 2:  
 Öl in einer Pfanne erhitzen und darin Zwiebeln, Kurkuma und Knoblauch mit der Currypaste anschwitzen. Anschließend die Möhren dazugeben und mit anrösten. Zuletzt den Spinat hinzugeben und mit der Kokosmilch ablöschen.

Schritt 3:  
 Den Tofu in Würfel schneiden, in Öl knusprig anbraten und zum Curry hinzugeben

Schritt 4:  
 Mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecke und zum Reis servieren.



# KOSKSI- COUSCOUS MIT GEMÜSE

## Zutaten

2 Bunde Lauchzwiebel  
 1 Zwiebel  
 1 TI Zucker  
 100ml Olivenöl  
 2 Tomaten  
 2 El Tomatenmark  
 2 große Karotten  
 2 Kartoffeln  
 1 Kohlrabi  
 500ml Wasser + 250ml  
 Wasser  
 1 Zucchini  
 1 TI Salz

## Zubereitung

Schritt 1:  
 Karotten, Zwiebel, Kartoffeln und Kohlrabi schälen.

Schritt 2:  
 Die Extremitäten der Lauchzwiebel entfernen. Lauchzwiebel, Karotten, Zucchini und Zwiebeln in kleinen Scheiben schneiden. Die Scheiben halbieren

Schritt 3:  
 Kartoffeln, Tomaten und Kohlrabi in kleinen Würfeln schneiden

Schritt 4:  
 In einem Topf, Olivenöl mit Zwiebel und Lauchzwiebel anbraten. Wenn der Zwiebel schön durchsichtig ist, Zucker dazu fügen und gut umrühren. 1min anbraten,

1 TI Pfeffer ↓  
1 TI Kurkuma  
1 TI scharfe Paprika (auf die  
Hälfte reduzieren, falls ihr  
nicht scharf isst)  
1 TI Echter Kümmel  
1 Dose Kichererbsen  
300g Couscous

so dass der Zwieble ein bisschen  
karamellisiert. ↓

Schritt 5:  
Tomatenwürfeln und  
Tomatenmark dazu fügen,  
vermischen und auch anbraten.

Schritt 6:  
Alles geschnittene Gemüse außer  
Zucchini in den Topf hineingeben,  
umrühren und würzen. 500ml  
Wasser in den Topf gießen und  
das Ganze etwa 30 Minuten  
köcheln lassen. Abschmecken.

Schritt 7:  
Zucchini und 250ml dazu fügen.  
Das Ganze wieder 20min köcheln  
lassen. Ist die Soße etwas zu  
flüssig, dann für 15 Minuten bis zur  
gewünschten Konsistenz  
einkochen lassen (Topf ohne  
Deckel in dem Fall). Das Gemüse  
muss weich sein. ↓



Schritt 8:

Kichererbsen dazu fügen und für 5min köcheln lassen

Schritt 9:

Den Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Normalerweise kocht man den Couscous in Tunesien in einer Couscousière, und zwar mit Dampf. Das ist sicher aufwändiger und dauert länger aber die Konsistenz der Körner ist am besten. Ich habe mich für die schnelle Variante in diesem Rezept: Couscous mit warmem Wasser vermischen und abwarten bis die Körner das Wasser gesaugt haben. Danach mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen.

## Zubereitung

# KÜRBIS- MANGO- SUPPE

2 Zwiebeln  
 4 Knoblauchzehen  
 1 Hokkaido Kürbis  
 1 Mango  
 4 rote Spitzpaprika  
 1 dicke Karotte  
 1 L kräftige Gemüsebrühe  
 Gewürze (Salz, Pfeffer, Chilipulver,  
 Curcuma, Ingwer, Paprikapulver scharf)  
 Zucker  
 Saft einer viertel Limette  
 1 Shot Glas Kokosnussmilch  
 Saft einer Orange  
 Portion für ca. 4 Personen

Schritt 1:  
 Zwiebeln und Knoblauchzehen klein hacken und in Öl goldbraun anbraten.

Schritt 2:  
 Kürbis, Mango, Spitzpaprika und Karotte würfeln und zugeben. Alles Durchmengen. Deckel drauf und schmoren lassen, gelegentlich durchmengen. Ca. 20 min. bei mittlerer Hitze.

Schritt 3:  
 Gemüsebrühe, Limettensaft sowie Gewürze und Zucker dazugeben. Noch einmal etwa 15 min. kochen.

Schritt 4:  
 Alles zu einer glatten Suppe pürieren. Noch einmal etwa 10 min. kochen. Orangensaft und Kokosnussmilch hinzufügen.



# KÜRBIS- MANGO- GEMÜSE- REIS

## Zutaten

Zutaten aus Rezept „Kürbis-Mango-Suppe“ +

Eine Pck. Suppengemüse (1 Karotte, 1 halber Lauch, 1/5 Sellerie)

Eine Pck. Dreier Paprika (rot, grün, gelb)

Frühlingszwiebeln

Deko:

Sesam

Cranberry Kerne

Kokosnussmilch

## Zubereitung

Schritt 1:  
Rezept „Kürbis-Mango-Suppe“ zubereiten. Den Orangensaft und die Kokosnussmilch erst nach Schritt 2 hinzufügen.

Schritt 2:  
In die Suppe die in Streifen geschnittene Karotte, bunte Paprika, Lauch, eine rote Zwiebel und Sellerie in kleine Schnitzer dazugeben und noch einmal 15 Min. kochen. Dabei umrühren.

Schritt 3:  
Jetzt Orangensaft und Kokosnussmilch hinzufügen. Klein geschnittene Frühlingszwiebel dazugeben. Herd ausmachen, alles unterrühren.

Schritt 4:  
Den vorher gekochten Reis in die Suppe unterrühren. 10 min. stehen lassen.

Reis:

Reis (etwa 1 Tasse)

Wasser (etwa 2 Tassen)

Etwas Salz und Öl

## Schritt 5:

In einem Teller, den Kürbis-Mango-Gemüse-Reis mit Kokosnussmilch, Sesam, Cranberry Kernen dekorieren.







# KÜRBIS- MANGO- GEMÜSE MIT FRITTIERTEM HÜHNCHEN

## Zutaten

Zutaten aus dem Rezept „Kürbis-  
Mango-Gemüse-Reis“ +  
Hühnerbrust

### Marinade:

Zitronensaft

1 TL Teriyaki Sauce

### Panade:

1 Ei

### Glasur:

Reismehl 1 Tasse von der

Kürbissuppe

Etwas Senf, Honig und Teriyaki

Sauce

## Zubereitung

Schritt 1:

Rezept „Kürbis-Mango-Gemüse-Reis“  
bis Schritt 4 befolgen, dabei eine  
Tasse Suppe nach dem Pürieren  
abzweigen und aufbewahren. Dann  
entweder Reis kochen und nicht in das  
Gemüse geben oder ohne Reis  
zubereiten.

Schritt 2:

Das Hähnchenfleisch in Streifen  
schneiden und über Nacht in der  
Marinade einlegen.

Schritt 3:

Am nächsten Tag das Fleisch  
abtupfen und erst in Ei wenden  
danach im Reismehl (das Reismehl  
ergibt eine feinere Textur als  
Weizenmehl). ↓



Anschließend das Fleisch in Öl frittieren, bis es goldbraun ist.

Schritt 4:

Die Tasse Kürbissuppe in einem kleinen extra Topf erhitzen, etwas Senf, Honig und Teriyaki dazugeben. Die frittierten Hühnerstreifen hineingeben, kurz aufkochen und dabei wenden wodurch die Sauce die frittierten Mehlhülle in eine glasige aber immer noch feste (nicht zu lange sonst wird es wabbelig) Schicht verwandelt. Dann das Fleisch auf dem Gemüse anrichten, etwas Sesam und Frühlingszwiebeln als Deko.



# LACHS- APFEL- FENCHEL- PFANNE MIT REIS

## Zutaten

250 g Lachs  
1 Stange Lauch  
2 Fenchelknollen  
2 Äpfel  
Apfelsaft  
Reis  
Öl  
Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer, Rosmarin

## Zubereitung

Schritt 1:  
Lauch, Fenchel und Äpfel würfeln und in einer Pfanne anrösten und anschließend mit Apfelsaft ablöschen.

Schritt 2:  
Reis in doppelter Menge Wasser einmal aufkochen und anschließend quellen lassen.

Schritt 3:  
Das Gemüse mit Gewürzen abschmecken.

Schritt 4:  
Den Lachs in kleinen Stücken auf das Gemüse geben und gar ziehen.



# LINSEN- ZUCCHINI- LASAGNE

## Zutaten

1 rote Zwiebel  
 1 EL Olivenöl  
 300 g rote Linsen  
 2 gr. Zucchini  
 2 Pk. Mozzarella (fettarm) oder 150 g  
 geriebenen Auflaufkäse  
 1 Pk. Streichfähigen Frischkäse z. B.  
 Buko Balance; alternativ 1 Pk.  
 Schmand  
 2 Pk. passierte Tomaten  
 Italienische Kräuter, Paprikapulver,  
 Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer

## Zubereitung

### Schritt 1:

Den Ofen vorheizen. Und die Zucchini  
 in 2 mm dicke Scheiben raspeln bzw.  
 schneiden

### Schritt 2:

Die Zwiebel fein schneiden und in 1 EL  
 Olivenöl glasig dünsten. Dann die  
 Linsen mit den Tomaten in einen Topf  
 geben, mit Salz, Pfeffer, Paprika,  
 italienischen Kräutern und  
 Gemüsebrühe würzen und 15 min.  
 kochen und abschmecken  
 (gelegentlich umrühren!).

### Schritt 3:

Abwechselnd in eine Auflaufform  
 Linsensoße und Zucchini schichten.  
 Eine Schicht Frischkäse/ Schmand  
 dazwischen geben. ↓

Schritt 4:  
Mozzarella in Scheiben schneiden und  
am Ende oben auf die Lasagne geben.

Schritt 5:  
Für 30 min bei 200 Grad in den Ofen  
geben



Zutaten

Zubereitung

# OBAZDA

400g Geramont  
 40g Butter  
 10g Paprika edelsüß  
 2 Zwiebeln (erst später)  
 100g Frischkäse (körnig)  
 5-10 cl Weißbier

Schritt 1:  
 Butter aus dem Kühlschrank holen und weich werden lassen. Geramont in möglichst kleine Stücke schneiden.

Schritt 2:  
 Frischkäse, Butter und Geramontstücke vermengen (mit einer Gabel oder den Händen). Bier für Cremigkeit hinzufügen.

Schritt 3:  
 Nach Geschmack würzen und geschnittene Zwiebelwürfel hinzufügen.

Schritt 4:  
 Mit Salzletten servieren.



# OFENFETA

250 g Hirtenkäse  
 6 EL Olivenöl

Schritt 1:  
 Backofen bei 175 °C (Umluft) bzw. 200 °C vorheizen.

## Zutaten

## Zubereitung

# MIT OFENGEMÜSE

Gemüse (was da ist und wegmuss, seid kreativ:  
Tomaten, Zwiebeln,  
Knoblauch, Oliven, Zucchini,  
Paprika)  
1 Prise Salz

geschätzter Preis für 2  
Portionen: etwa 3 €  
Dauer: < 25 Minuten

Tipp: Für das Rezept eignet sich Gemüse, dass schon etwas älter ist und roh nicht mehr so ansprechend aussieht.  
Außerdem lässt sich das Öl in der Backform super mit Brot dippen.

Schritt 2:  
Währenddessen den Hirtenkäse nach Belieben in der Mitte (horizontal) halbieren und in die Backform geben.

Schritt 3:  
Gemüse nach Belieben in mundgerechte Stücke zerkleinern um den Hirtenkäse verteilen.

Schritt 4:  
Olivenöl über dem Gemüse und Käse verteilen, Gemüse salzen, nach Belieben sind natürlich auch andere Gewürze verwendbar.

Schritt 5:  
Für 15 - 20 Minuten in den Ofen geben - Bon Appetit!



# PETERSILIEN-

## Zutaten

- 1-2 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 4 mittelgroße Tomaten
- 1 Gurke (optional)

## Zubereitung

Schritt 1:  
Couscous nach Packungsanleitung  
kochen und abkühlen

Schritt 2:



# SALAT

## (TABOULÉ)

100 g Couscous, Bulgur, alternativ

Hanfsamen oder Hirse

½ TL Cumin

1-2 Knoblauchzehen (optional)

Eine Handvoll Minze

Eine Handvoll Korianderkraut

(optional)

↓

Dressing:

2-3 EL Olivenöl

1 Zitrone (am besten bio), frisch

gepresst und Zesten

Salz und Pfeffer aus der Mühle nach

Geschmack

Tomaten und Gurken fein würfeln.  
Frühlingszwiebeln und Kräuter fein  
hacken. Knoblauch schälen und fein  
hacken.

Schritt 3:

Zitrone waschen, trockenreiben,  
abreiben und auspressen.

Schritt 4:

Alle Salatzutaten in Salatschüssel  
vermischen.

Schritt 5:

Dressingzutaten verquirlen und über  
den Salat geben. ↓

Schritt 6:

Salt mit Dressing vermischen, gut  
kühlen und mit Zironenzesten  
dekorieren.



# PIZZA

## Zutaten

### Für den Teig:

800 g Weizenmehl

200 g Hartweizengrieß

2 Pck. Trockenhefe

4 EL Olivenöl

## Zubereitung

### Schritt 1:

Öl, Hefe, Zucker und Wasser mischen und 10 min stehen lassen.

### Schritt 2:

Mehl, Grieß und Salz in einer großen Schüssel mischen. Die flüssigen Zutaten nach und nach mit einer Gabel

# Á LA MARTIN

1 EL Salz, 1 EL Zucker  
650 ml lauwarmes Wasser

## Für den Belag:

2 Dosen Tomaten  
1 Knoblauchzehe  
Mozzarella  
Luftgetrockneter Schinken ↓  
Parmesan  
Tomaten (gewürfelt und mit Öl, Salz,  
Pfeffer, Basilikum mariniert)  
Rucola

einrühren und den Teig zu einer homogenen Masse kneten. Mindestens 1 Stunde an einem warmen Ort ruhen lassen.

## Schritt 3:

Für die Soße den Knoblauch in etwas Öl anrösten, die Tomatendosen dazugeben und aufkochen. Mit Salz und Gewürzen (Basilikum, Oregano) abschmecken. ↓

## Schritt 4:

Den Teig dünn auslegen, mit Soße bestreichen und mit Mozzarella belegen und bei 220°C knusprig backen.

## Schritt 5:

Die heiße Pizza mit den restlichen Zutaten belegen.



# RAMEN (VEGAN)

## Zutaten

Knoblauch (Menge je nach Geschmack)  
Sesamöl  
Miso-Paste  
Frühlingszwiebeln  
Karotten  
Brokkoli

## Zubereitung

Schritt 1: Viiiiiel Knoblauch mit Sesamöl kurz im Topf anbraten. Mit Sojasauce ablöschen.

Schritt 2:  
4 Cups of Water hinzugeben und aufkochen lassen. Circa ¼ Cup Miso-Paste hinzugeben (wenn sie fest ist zunächst mit Wasser verdünnen). Etwas Salz, weißen Pfeffer und Knoblauchpulver hinzugeben.

Tofu oder veganes Hühnchen

Ramen Nudeln

Nori

Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver

Optional 2 TL Butter/Ghee/Margarine hinzugeben.

Schritt 3:

Frühlingszwiebeln, Karotte und Brokkoli hinzugeben und kochen bis es weich es. Zum Testen den Brokkoli anstechen. Parallel Tofu oder veganes Hühnchen anbraten und später hinzugeben.

Ramen Nudeln in einem separaten Topf kochen (mit Salz und etwas Backsoda) und in eine Schüssel geben.

Schritt 4: Die Brühe darüber geben und mit dem Tofu + Nori toppen.



# RAVIOLI MIT SPINAT- RICOTTA IN SALBEI-

## Zutaten

### Für den Teig:

2 Eigelb

1 EL Olivenöl

Ei(er)

250 g Mehl

Salz

### Für die Füllung:

## Zubereitung

### Schritt 1:

Für den Teig alle Zutaten gut verkneten, den Teig in Klarsichtfolie/Tupperdose einpacken und für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Alternativ den Teig am Vortag herstellen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

### Schritt 2:

Die Spinatblätter waschen und in wenig Wasser kurz erhitzen und

# BUTTER

250 g Blattspinat  
 Knoblauchzehe(n) nach Geschmack  
 1 EL Butter  
 150 g Parmesan  
 200 g Ricotta ↓  
 Eigelb  
 Salz und Pfeffer  
 Muskat

## Für die Sauce:

3 EL Butter

zusammenfallen lassen. Anschließend gut ausdrücken, fein hacken und mit der Butter und dem Knoblauch kurz dünsten. Parmesan, Ricotta und Eigelb zufügen, nochmals verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. ↓

## Schritt 3:

Den Teig dünn ausrollen und mit einem Glas ca. 8 cm große Kreise ausstechen, es sollten 16 Stück werden. Nun jeweils einen Teelöffel der Füllung auf den ausgestochenen Teig setzen, nicht ganz in der Mitte, so dass man die andere Teighälfte darüber klappen kann. Die Ränder gut zusammendrücken, damit beim Kochen nichts herausquellen kann.

## Schritt 4:

Die Ravioli in leicht kochendem Salzwasser mit einem Schuss Olivenöl in ca. 8 Minuten gar ziehen lassen.



# ROTE- LINSEN- BOLOGNESE

## Zutaten

1 Zwiebel(n)  
 2 Zehe/n Knoblauch  
 2 EL Tomatenmark  
 1 Dose Tomaten, stückige, 400 g  
 450 ml Gemüsebrühe  
 150 g Linsen, rote  
 2 Karotte(n)

## Zubereitung

Gut abtropfen lassen und auf Tellern anrichten.

Schritt 5:

Butter in der Pfanne aufschäumen lassen, die Salbeiblättchen kurz darin rösten und dann mit der Butter über die Ravioli geben

Schritt 1:

In einer hohen Pfanne oder Topf die Zwiebel, Knoblauch und Karotten bei mittlerer Temperatur anschwitzen, Tomatenmark hinzufügen und kurz mit anbraten.

Schritt 2:

Die Tomaten, Brühe und Linsen dazugeben, mit einem Deckel bedecken und ca. 20 - 25 Minuten köcheln lassen. Dabei gelegentlich





# SPAGHETTI AGLIO-E-

500 g Nudeln  
4 EL Kräuter nach Wahl  
Salz und Pfeffer

umrühren. Zum Schluss noch die Kräuter hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 3:

Die Nudeln wie gewohnt kochen und unter die Soße heben.

## Zutaten

200 g Spaghetti aus Hartweizengries  
6 EL Olivenöl  
2 Zehen Knoblauch  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer

## Zubereitung

Schritt 1:

Die Nudeln in stark gesalzenem Wasser al dente kochen.

Schritt 2:

Währenddessen den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden (wer es scharf mag, kann zusätzlich eine Chilischote in Ringe schneiden).

Schritt 3:

# OLIO

geschätzter Preis für 2 Portionen:

< 1€

Dauer: 15 Minuten

In einer Pfanne Olivenöl und Knoblauch langsam erhitzen, bis der Knoblauch beginnt zu bräunen.

Schritt 4:

Ein bis zwei Schöpfkellen vom Nudelwasser in die Pfanne geben, die Spaghetti abgießen und in die Pfanne geben. ↓

Noch 2-3 Minuten köcheln lassen, zwischendurch schwenken/rühren.

Schritt 5:

Die Pasta nun auf 2 Teller geben, pfeffern, nach Belieben auch Petersilie zugeben.



# SUPER BOWL MIT TAHINI- JOGHURT DRESSING

## Zutaten

Salat (z.B. Feldsalat, Kräuter, Rucola, Mangold)

Kohlenhydrate (z.B. Kartoffeln, Couscous, Quinoa, Reis)

Gemüse, roh oder gekocht/gebraten (z.B. Möhren, Paprika, Gurke, Brokkoli, Rote Beete)

Proteine (z.B. Linsen, Tofu, Kichererbsen, Feta, Fleisch, Fisch, Eier)

## Zubereitung

Schritt 1:

Die gewählten Zutaten wie gewünscht zubereiten und in einzelnen Abteilen nebeneinander in die Schüssel legen.

Schritt 2:

Den Saft einer halben Zitrone ausdrücken. Sojasauce, Olivenöl, Sesamöl und Agavendicksaft mixen.

Schritt 3:

Anschließend mit Wasser nach und nach verdünnen, bis ihr eine schöne Konsistenz erreicht. Das Tahini-Dressing sollte leicht über das Essen gießbar sein. ↓

Gesunde Fette (z.B. Nüsse, Samen,  
Avocado) ↓

Für das Dressing:

125 ml Tahini  
1/2 Zitrone, 1 TL Sojasauce  
2 EL Olivenöl  
1 EL Sesamöl  
2-3 EL Agavendicksaft  
50-100 ml Wasser  
3 EL (Soja-)Joghurt

Schritt 4:

Nun mit Zitronensaft nach und nach abschmecken und den Joghurt unterrühren. Nochmals abschmecken und gegeben falls mit mehr Agavendicksaft (für die Süße), Sojasauce (für das Salzige) oder Zitronensaft (für mehr Säure) abschmecken. Nun das Dressing großzügig über die Bowl gießen und genießen!



# SÜSS- KARTOFFEL CURRY

## Zutaten

500 g Süßkartoffeln  
 1 Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Stck. Ingwer  
 2 EL Bratöl  
 ½ TL Kreuzkümmel  
 1 TL Kurkuma  
 1 Prise Salz  
 1 Prise Chilipulver  
 150 ml Gemüsebrühe

## Zubereitung

Schritt 1:  
 Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel würfeln, Knoblauch und Ingwer fein schneiden.

Schritt 2:  
 Zwiebeln und Knoblauch in Öl glasig dünsten. Ingwer und Süßkartoffeln zugeben und ca. 5 min mitdünsten. Mit Kreuzkümmel, Kurkuma, Salz und Chilipulver würzen. Gemüsebrühe und Tomaten unterrühren und alles mit Deckel 10 min köcheln lassen.

Schritt 3:

1 Dose Tomaten  
100 g rote Linsen  
125 g Baby-Spinat ↓  
3 Stängel frischer Koriander  
2 TL Zitronensaft

Rote Linsen hinzugeben und das Curry 10 min weitergaren lassen. Baby-Spinat waschen, in ein Sieb geben, mit kochendem Wasser überbrühen und anschließend kalt abbrausen. Gut abtropfen lassen. ↓

Schritt 4:

Koriander waschen, trocknen und klein zupfen. Spinat unter das Curry heben, mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Z.B. mit Reis servieren und mit Koriander bestreuen.



# TOMATEN MIT SCHAFSKÄSE

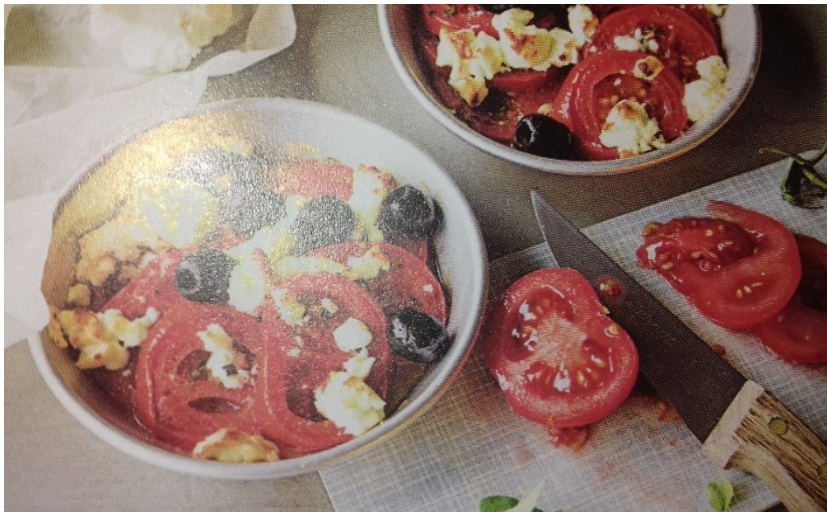
## Zutaten

800g Tomaten  
Salz und Pfeffer  
1 TL getrockneter Oregano  
200g Schafskäse (Feta)  
4 EL schwarze Oliven  
4 EL Olivenöl

## Zubereitung

Schritt 1:  
Backofen auf 220 Grad vorheizen.  
Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien, in Scheiben schneiden und dachziegelartig in eine große flache oder in vier kleine ofenfeste Formen schichten. Mit Salz, Pfeffer und Oregano bestreuen.

Schritt 2:  
Den Schafskäse zerkrümeln und mit den Oliven auf den Tomaten im Backofen (Mitte) etwa 15 Min. backen, bis der Käse leicht braun ist. Mit frischem Brot servieren





# ZUCCHINI- PUFFER

## Zutaten

500 g Zucchini  
 60 g Dinkelvollkornmehl  
 50 g Haferflocken  
 1 Feta oder Mozzarella  
 1 Ei  
 1 TL Italienische Kräuter  
 Etwas Schnittlauch  
 Salz, Pfeffer

## Zubereitung

Schritt 1:  
 Zucchini fein raspeln, mit etwas Salz bestreuen und ca. 5 min ziehen lassen. Anschließend die Zucchini ausdrücken, sodass möglichst wenig Flüssigkeit enthalten bleibt.

Schritt 2:  
 Den Käse in kleine Würfel schneiden.

Schritt 3:  
 Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und daraus kleine Bratlinge formen.

Schritt 4:  
 In einer Pfanne die Bratlinge von beiden Seiten 5-8 min braten, bis sie von beiden Seiten goldbraun sind. Alternativ im Ofen bei 200 °C ca. 25 min ausgebacken werden.





# 5- MINUTEN PFANNE VEGAN

## Zutaten

Gemüse nach Wahl  
2 TL Tahini  
2 TL Gemüsebrühenpulver  
Kurkuma  
Hafermilch

## Zubereitung

Schritt 1: Gemüse in die heiße Pfanne gebe und den Boden mit Hafermilch bedecken.

Schritt 2: Tahini, Gemüsebrühepulver und Kurkuma in der Pfanne verteilen.

Schritt 3: Alles köcheln lassen bis die Soße gelb und cremig geworden ist. Bei Bedarf mehr Hafermilch hinzugeben.



# Linsensuppe

## Zutaten

200 g rote  
Linsen 1  
Zwiebel  
1 Zehe Knoblauch  
1 Karotte  
1 Kartoffel  
2 EL Olivenöl  
Etwas Salz und Pfeffer  
½ TL Cayennepfeffer  
(optional) 1 TL getrockneter  
Thymian  
1 ½ L milde Gemüsebrühe

## Zubereitung

Schritt 1:  
Linsen in feinem Sieb abspülen  
und abtropfen lassen. Zwiebel und  
Knoblauch hacken. Karotte und  
Kartoffel geschält in kleine Würfel  
schneiden

Schritt 2:  
Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl  
bei mittlerer Hitze bis goldbraune  
Färbung anbraten

Schritt 3:  
Kartoffel, Karotte und Linse  
hinzugeben und für 2-3 Minuten  
dünsten

Schritt 4:  
Gemüse mit Salz und Pfeffer  
würzen sowie die restlichen  
Gewürze

Schritt 5:  
Hitze reduzieren und 20-25  
Minuten kochen lassen, bis Linsen  
und Gemüse weich sind.  
Gelegentlich umrühren.

Schritt 6:  
Sobald das Gemüse gar ist, die  
Suppe mit einem Stabmixer glatt  
pürieren, mit Salz und Pfeffer  
abschmecken



# Linseneintopf

## Zutaten

1 Zwiebel  
 1 kleines Stück Ingwer 3 EL  
 Olivenöl  
 1 Bund Suppengrün  
 3 Kartoffeln  
 240g braune Linsen aus der  
 Dose  
 1L Gemüsebrühe  
 ¼ TL Kreuzkümmel 1  
 Lorbeerblatt  
 1 TL Zucker

## Zubereitung

Schritt 1:  
 Zwiebel schälen und fein würfeln.  
 Öl in einem großen Topf erhitzen  
 und Zwiebel bei mittlerer Hitze  
 glasig anbraten.

Schritt 2:  
 Suppengrün waschen. Porree in  
 dünne Ringe schneiden, Karotten  
 und Sellerie schälen und fein  
 würfeln. Mit in den Topf geben,  
 Hitze etwas erhöhen und  
 anbraten.

3 TL Weißweinessig Salz  
und Pfeffer

Schritt 3:

Kartoffeln schälen und fein würfeln. Ingwer schälen und kleinschneiden. Linsen abspülen. Kartoffeln, Ingwer, Linsen, Lorbeerblatt und Brühe in den Topf geben und mit Deckel 30 Minuten köcheln lassen.

Schritt 4:

Mit Kreuzkümmel, Zucker, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Heiß genießen.



# One-Pot- Pasta

## Zutaten

500g Nudeln  
 1 Zwiebel  
 2 Knoblauchzehen  
 1 Dose gehackte Tomaten 1  
 Dose Kichererbsen  
 1 getrocknete Tomate  
 0,8-1 L Gemüsebrühe  
 Kräuter nach Belieben Ggf.  
 geriebener Käse  
 Öl

## Zubereitung

Schritt 1:  
 Zwiebel und Knoblauch hacken,  
 mit Öl in Topf andünsten.

Schritt 2:  
 Tomaten aus der Dose und  
 Gemüsebrühe in 800-1000 ml  
 Wasser aufkochen; dann Nudeln  
 dazu.

Schritte 3:  
 Wenn die Nudeln fast fertig sind:  
 Kichererbsen und getrocknete  
 Tomaten unterrühren, Kräuter  
 hinzufügen.  
 Ggf. geriebenen Käse als Topping  
 hinzugeben.