

Wir wissen, was Familien bewegt



Rezepte



**Schnell, einfach,
günstig und gesund
kochen!**



Getränke



Bio Mix

- Lecker und Gesund -

Zutaten:

(für 12 Portionen)

- ∨ 1 Liter Orangensaft
- ∨ 1 Liter Apfelsaft
- ∨ 1 Liter Möhrensaft
- ∨ Zitronensaft



So geht´s:

- ∨ Orangensaft, Apfelsaft und Möhrensaft gut vermischen.
- ∨ Mit Zitronensaft abschmecken.
- ∨ Auf Eis servieren.

Erdbeerfrüchtchen

- Raus auf´s Erdbeerfeld -

Zutaten:

(für 10 Portionen)

- ∨ Ca. 30 frische Erdbeeren
- ∨ 1 Liter Orangensaft
- ∨ 300 ml Zitronensaft
- ∨ 5 TL flüssigen Honig



So geht´s:

- ∨ Die Erdbeeren pürieren.
- ∨ Saft und Honig dazu geben und gut vermischen.
- ∨ Den Saft in ein Glas geben und mit einer Erdbeere verzieren.

Wundersaft

Zutaten:

(für 10 Portionen)

- ∨ 500 ml Orangensaft
- ∨ 500 ml Apfelsaft
- ∨ 1 Liter Mineralwasser
- ∨ 150 ml Karottensaft



So geht´s:

- ∨ Säfte gut vermischen
- ∨ Mineralwasser dazu geben

KiSa-mi-BuMi

Zutaten:

(für 10 Portionen)

- ∨ 1,2 Liter Buttermilch
- ∨ 800 ml Kirschsafte
- ∨ 2 Bananen

Tipp: Je nach Geschmack sind die Mengenangaben auch variierbar.



So geht's:

- ∨ Die Buttermilch in eine große Kanne füllen
- ∨ Den Kirschsafte dazu geben, unverrührt entsteht eine schöne Farbzeichnung
- ∨ Bananen in Scheiben schneiden und die Gläser je mit einer Scheibe.

Beerentraum

Zutaten:

(für 10 Portionen)

- ∨ 1 kg Beeren (frisch oder tiefgekühlt)
- ∨ 500 ml Orangensaft
- ∨ 1 Liter Wasser
- ∨ Honig
- ∨ Eiswürfel



So geht's:

- ∨ Die Himbeeren pürieren.
- ∨ Wasser und O-Saft zugeben und alles miteinander vermischen.
- ∨ Nach Bedarf mit Honig süßen.
- ∨ Den Saft in ein Glas mit Eiswürfeln geben und mit einer Beere dekorieren.

Apfel-Trauben-Trunk

- Herrlich bei Hitze -

Zutaten:

(für 15 Portionen)

- ∨ 400 ml Apfelsafte
- ∨ 2,5 Liter roten Traubensaft
- ∨ 1,2 Liter Mineralwasser
- ∨ 400 g Himbeeren
- ∨ 4 Äpfel
- ∨ Frische Minze



So geht's:

- ∨ Apfel- und Traubensaft mischen.
- ∨ Mineralwasser dazu geben, nach Geschmack auch etwas Eis.
- ∨ Äpfel in schmale Spalten schneiden und mit den Himbeeren abwechselnd auf Spieße stecken. Die Gläser mit einem Spieß und frischen Minzeblättern garnieren.

Zutaten:

(für 10 Portionen)

- v 1 Liter Birnensaft oder Mehrfruchtsaft
- v 500 ml Ananassaft
- v 500 ml Buttermilch
- v Honig



Lady H.

So geht´s:

- v Alle Zutaten miteinander vermischen.
- v Nach Bedarf etwas mit Honig süßen.
- v Mit Ananasscheibe dekorieren.

Zutaten:

(für 10 Portionen)

- v 1 kg frische Ananas
- v 5 EL Sanddorn-Fruchtaufstrich
- v 1,5 Liter Mineralwasser
- v 500 ml Natur-Joghurt
- v Walnüsse (2 Hände voll)



Kraftmix

So geht´s:

- v Ananas in Stücke schneiden und mit den Walnüssen pürieren.
- v Fruchtaufstrich und Joghurt dazugeben und kurz mitpürieren
- v Mineralwasser zugeben und gut unterrühren

Tipp: Dieser Kraft-Mix stärkt die Abwehrkräfte und bringt zusätzlich Enzyme!

Sommer-Milch-Trunk

Zutaten:

(für 10 Portionen)

- v 500 ml fettarme Milch
- v 5 Bananen
- v 5 TL flüssigen Honig
- v 500 ml Ananassaft
- v 500 ml Maracujasaft
- v Zitronensaft
- v Eiswürfel



So geht´s:

- v Alle Zutaten in einem hohen Gefäß pürieren.
- v Mit Zitronensaft abschmecken.
- v Cocktail in ein Glas gießen und Eiswürfel dazu geben.
- v Mit einer Zitronen- oder Orangenscheibe dekorieren.

Bananenmilch

Zutaten:

- ∨ 4 Bananen
- ∨ 1 l Milch
- ∨ 500 ml Buttermilch
- ∨ 2 Zitronen
- ∨ Evtl. Honig



So geht's:

- ∨ Bananen schneiden und mit allen Getränken in eine Kanne füllen.
- ∨ Alle Zutaten gut pürieren.
- ∨ Zitronensaft und eventuell etwas Honig dazu geben.

Fitness-Flip

Zutaten:

(für 10 Portionen)

- ∨ 1 Liter Traubensaft
- ∨ 1 Liter Milch
- ∨ 5 TL flüssiger Honig



So geht's:

- ∨ Alle Zutaten gut vermischen
- ∨ Leicht gekühlt servieren
- ∨ Besonders gute Vitamin- und Energiebombe vor dem Sport!

Kokosdrink

Zutaten:

- ∨ 4 Bananen
- ∨ 200 g Kokosflocken
- ∨ 500 ml Milch
- ∨ 500 g Jogurt
- ∨ 2 EL Zitronensaft
- ∨ Vanille



So geht's:

- ∨ Alle Zutaten gut pürieren.
- ∨ Vor dem Verzehr gut verrühren.

Und noch mehr Rezeptvorschläge für leckere Getränke

- Ohne Zuckerzusatz -

Apfel-Schorle

100 ml Apfelsaft

100 ml Mineralwasser

(nach Belieben) Spritzer Zitrone



Orangensaft-Schorle

100 ml Orangensaft

100 ml Mineralwasser

Spritzer Zitrone

Gesund und lecker



Kirsch-Schorle

- 100 ml Kirschsafft
- 100 ml Mineralwasser

Okimi

- 50 ml Orangensaft
- 50 ml Kirschsafft
- 100 ml Mineralwasser



Ananas-Kirsch-Saft

- 100 ml Kirschsafft
- 100 ml Ananassaft

Wundersaft

- 50 ml Orangensaft
- 50 ml Apfelsaft
- 100 ml Mineralwasser
- Schuss Karottensaft

Vorspeisen



Frischkäse-Tomaten-Aufstrich

Zutaten:

- ∨ Frischkäse
- ∨ Schafskäse
- ∨ Getrocknete und eingelegte Tomaten
- ∨ Etwas Paprikapulver zum Abschmecken



So geht´s:

- ∨ Den Frischkäse mit dem Öl von den eingelegten Tomaten gut verrühren
- ∨ Schafskäse klein würfeln und mit dem Frischkäse kurz pürieren
- ∨ Tomaten klein hacken und unter die Frischkäsecreme mischen
- ∨ Mit Paprikapulver abschmecken

Bohnenaufstrich

Zutaten:

- ∨ Dicke weiße Bohnen
- ∨ 2-3 EL Olivenöl
- ∨ 1 Bund Petersilie
- ∨ Salz, Pfeffer zum Abschmecken



So geht´s:

- ∨ Bohnen abtropfen lassen, Olivenöl zugeben und pürieren
- ∨ Mit Salz und Pfeffer abschmecken
- ∨ Petersilie fein hacken und unterrühren

Kichererbsen-Aufstrich

Zutaten:

(für ca. 10 Portionen)

- ∨ 2 Dosen Kichererbsen
- ∨ 200 g gemahlene Mandeln
- ∨ 200 g Käse (Parmesan, Bergkäse o. ä.)
- ∨ Olivenöl (je nach Geschmack unterrühren bis eine glatte Creme entsteht)
- ∨ Frische Petersilie (klein gehackt)
- ∨ Frischer Basilikum (klein gehackt)

So geht´s:

- ∨ Kichererbsen gut abtropfen lassen, mit dem Olivenöl und den gemahlene Mandeln vermengen und pürieren
- ∨ Den fein geriebenen und die klein gehackten Kräuter dazu geben und je nach gewünschter Konsistenz unterrühren oder ein kurz mitpürieren

Frischer Kräuterquark

Zutaten:

- ∨ 500 g Magerquark
- ∨ 250 g Sahnequark
- ∨ 250 g Joghurt
- ∨ Frische Kräuter
- ∨ Nach Bedarf Kräutersalz, Pfeffer und Paprika zum Nachwürzen

So geht´s:

- ∨ Den Magerquark, den Sahnequark und den Joghurt miteinander vermischen.
 - ∨ Die frischen Kräuter klein hacken und unter den Quark und den Joghurt mischen.
- Tipp: Den Kräuterquark kann man als Aufstrich benutzen und mit lustigen Gemüsegesichtern dekorieren. Man kann ihn aber auch als Dipp für leckeres Rohkostgemüse benutzen.

Sardinenpaste

Zutaten:

- ∨ 1 kleine Dose Sardinen in Öl
- ∨ 1 Esslöffel Butter
- ∨ 1 Teelöffel Senf
- ∨ Lauch
- ∨ 1 Ei
- ∨ Dill

So geht´s:

- ∨ Lauch klein schneiden und das Ei kochen.
- ∨ Ei klein würfeln.
- ∨ Die Sardinen mit Öl, Butter, Senf, dem Lauch und dem Ei verrühren.
- ∨ Dill hinzu fügen.
- ∨ Die Paste eignet sich als Brotaufstrich.

Paprikacreme

Zutaten:

- ∨ 150g gelbe Paprika
- ∨ 150g rote Paprika
- ∨ 100g Frischkäse
- ∨ 100g Magerquark
- ∨ Salz und Pfeffer zum abschmecken



So geht´s:

- ∨ Die Paprika in kleine Würfel schneiden
- ∨ Den Frischkäse und Magerquark miteinander verrühren und die Paprika hinzufügen
- ∨ Mit Salz und Pfeffer abschmecken

Eiercreme

Zutaten:

- ∨ 400g Frischkäse
- ∨ 60 g Gouda, gerieben
- ∨ 250 g Schmand
- ∨ 4 Eier, hart gekocht
- ∨ 2 Bund Schnittlauch
- ∨ 2 TL Senf
- ∨ Salz, Pfeffer



So geht´s:

- ∨ Gekochte Eier fein würfeln, Schnittlauch fein hacken.
- ∨ Alle Zutaten miteinander vermengen.

Butter

Zutaten:

- ∨ 1 Tasse süße Sahne
- ∨ 1 Schraubglas
- ∨ Eventuell etwas Salz



So geht´s:

- ∨ Die Sahne in ein sauberes Schraubglas geben.
- ∨ Das Glas gut verschließen und kräftig schütteln.

In dieser Zeit trennt sich durch das Schütteln das Fett vom Wasser: Die Sahne wird zuerst cremige Schlagsahne. Die Sahne weiter schütteln. Dabei sammelt sich dann das Fett zu einem Butterklumpen.

- ∨ Diesen Klumpen von der Buttermilch trennen. Fertig ist die selbst gemachte Butter!

Apfel-Porree-Salat

Zutaten:

- ∨ 1 kg Porree
- ∨ 10 Äpfel
- ∨ 1 l Joghurt
- ∨ Zitronensaft
- ∨ Zucker nach Geschmack

So geht´s:

- ∨ Porree waschen und in dünne Scheiben schneiden.
- ∨ Äpfel waschen und würfeln.
- ∨ Die restlichen Zutaten unterrühren und würzen.



Bunter Salat

Zutaten:

- ∨ Blattsalate der Saison
- ∨ Gemüse
- ∨ Schafskäse
- ∨ div. Kerne
- ∨ Hähnchenfleisch

So geht´s:

- ∨ Salat waschen und in mundgerechte Stücke rupfen.
- ∨ Gemüse (Tomate, Gurke, Paprika...) in kleine Stücke schneiden.
- ∨ Schafskäse würfeln.
- ∨ Kerne in einer beschichteten Pfanne ohne Öl rösten.
- ∨ Hähnchenfleisch in kleine Stücke braten.



Salatdressing

Zutaten:

- ∨ 500ml Joghurt
- ∨ Öl, Essig
- ∨ Senf
- ∨ Schnittlauch
- ∨ Salz, Pfeffer, Paprikapulver

So geht´s:

- ∨ Alle Zutaten miteinander vermengen und mit Senf, Essig und Gewürzen abschmecken.



Datteln im Speckmantel

Zutaten:

- ∨ Getrocknete Datteln
- ∨ Bacon

So geht´s:

- ∨ Bacon um die Datteln wickeln und in der Pfanne anbraten.



Gefüllte Eier

Zutaten:

(für 2 Portionen)

- ∨ 2 Eier
- ∨ 2 Esslöffel
Mayonnaise
- ∨ 2 Esslöffel
Naturjoghurt
- ∨ 2-3 kleine
Gewürzgurken
- ∨ Senf
- ∨ Dill
- ∨ Gemüsebrühe

So geht´s:

- ∨ Die Eier hart kochen und abkühlen lassen.
- ∨ Längst halbieren und Eigelb herauslösen.
- ∨ Das Eigelb mit Gemüsebrühe, Pfeffer, Senf und Dill würzen. Diese Masse kugelförmig wieder in die Eihälften füllen.
- ∨ Die Gurken fein würfeln und mit der Mayonnaise und dem Joghurt verrühren. Als Sauce zu den Eiern servieren.

Tipp:

Mayonnaise selbst gemacht:

Ein Eigelb mit Senf und Salz in eine Schüssel geben und verrühren. Mit einem Holzlöffel Sonnenblumenöl (etwa 200 ml) langsam in die Schüssel gießen und rühren bis die Mayonnaise ihre typische Konsistenz erhält.



Vollkornbrötchen

Zutaten:

- ∨ 1kg Vollkornweizenmehl
- ∨ 1 Würfel Frischhefe
- ∨ 2 El Zucker
- ∨ 1 Tl Salz
- ∨ 100ml Pflanzenöl
- ∨ 150ml lauwarmes Wasser

So geht´s:

- ∨ Backofen vorheizen auf 200 Grad Celsius
- ∨ Mehl in eine Schüssel geben
- ∨ Frischhefe im Wasser auflösen (Kaffeetasse) und mit den anderen Zutaten zum Mehl hinzufügen.
- ∨ Masse kneten solange bis sie nicht mehr an den Händen klebt, zwischendurch die Hände einölen und weiter kneten.
- ∨ Den Teig 30 min. aufgehen lassen
- ∨ Kleine Brötchen formen und diese auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen
- ∨ Ca. 15-20 min. backen bis die Brötchen goldbraun sind



Preis Tipp!

Suppen



Gemüsesuppe

Zutaten:

(für ca. 4 Portionen)

- v 400g Kartoffeln
- v 300g Möhren
- v 500g Bleichsellerie
- v 1 Bund Lauchzwiebeln
- v 1 Zehe/n Knoblauch
- v 1,5liter Gemüsebrühe (instant)
- v 1 EL Öl (Olivenöl)
- v 400g Tomaten
- v 150g Erbsen, tiefgekühlt
- v Zum Würzen: Basilikum, Salz, Pfeffer



So geht's:

- v Kartoffeln und Möhren schälen, anschließend die Kartoffeln würfeln und die Möhren in Scheiben schneiden
- v Sellerie putzen und in kleine Stücke schneiden
- v Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und Knoblauch fein würfeln
- v Das Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Lauchzwiebeln, Kartoffeln, Möhren und Sellerie darin andünsten
- v Mit Brühe ablöschen, aufkochen und zugedeckt ca. 15 Minuten garen
- v Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und die Haut abziehen.
- v Tomaten in Stücke schneiden und zusammen mit den Erbsen 5 Minuten vor Ende der Garzeit zur Suppe geben
- v Anschließend die Suppe mit einem Pürierstab pürieren und mit Basilikum, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Die Suppe in einem Glas servieren und mit frischer Petersilie garnieren.

Linsensuppe

Zutaten:

(für ca. 6 Portionen)

- v 200g rote Linsen
- v 100g Milchreis
- v 1 mittelgroße Zwiebel
- v 2 Tomaten
- v 1 El Mehl
- v 2 El Tomatenmark
- v 2 liter abgekochtes Wasser
- v Pfeffer und Salz
- v Öl



So geht's:

- v Zwiebeln und Tomaten klein schneiden
- v Zwiebel im Öl anschwitzen. Tomaten, Mehl und Tomatenmark hinzufügen und alles unter rühren anbraten.
- v Linsen und Reis zugeben
- v Mit 2 Liter abgekochtem Wasser aufschütten und 20-30min kochen lassen
- v Mit Salz und Pfeffer abschmecken
- v Anschließend alles mit dem Stabmixer pürieren.



Preis Tipp!

Erbensuppe

Zutaten:

(für ca. 4 Portionen)

- ∨ 500 g tief gekühlte Erbsen
- ∨ 1 Liter Wasser
- ∨ Etwas Zucker, Salz und Dill
- ∨ 1 Ei
- ∨ Mehl

So geht´s:

- ∨ Etwas Zucker in einen Topf geben und karamellisieren.
- ∨ Vorsichtig und langsam (das Karamell spritzt schnell umher) das Wasser hinzu füllen.
- ∨ Die Erbsen dazu geben und 5 min kochen lassen.
- ∨ Mit Salz und Dill würzen.
- ∨ 1 Ei mit etwa 2 EL Mehl verrühren und in die kochende Suppe Teelöffelweise geben.



Bohnensuppe

Zutaten:

(für ca. 4 Portionen)

- ∨ 1 Dose weiße, dicke Bohnen
- ∨ 1 Liter Wasser
- ∨ 1 Zwiebel
- ∨ 1 rote Paprika
- ∨ Etwas Mehl
- ∨ Petersilie

So geht´s:

- ∨ Fein gewürfelte Zwiebel und Paprika im Topf anbraten und Mehl hinüber streuen.
- ∨ Das Wasser langsam hinzu fügen.
- ∨ Bohnen begeben und gut aufkochen.
- ∨ Gehackte Petersilie überstreuen.



Preis Tipp!

Spargelsuppe

Zutaten:

(für ca. 4 Portionen)

- ∨ 500 g frischer Spargel
- ∨ Wenig Mehl
- ∨ 1 Liter Wasser
- ∨ Je eine Prise Salz und Zucker
- ∨ 1 Teelöffel Butter
- ∨ Dill (gibt es günstig tief gekühlt)
- ∨ Wenig Sahne

So geht´s:

- ∨ Spargel schälen und in kleine ca. 3 cm lange Stücke schneiden.
- ∨ Wenig Öl in einem Topf geben und etwas Mehl anschwitzen. Wasser langsam hinzufügen. Mit Salz und Zucker würzen.
- ∨ Spargel ohne Köpfe hinzu geben und ca. 15 min kochen.
- ∨ Die Köpfe beifügen und weitere 5 min kochen.
- ∨ 1 TL Butter, Dill und Sahne begeben.





Kartoffelsuppe

Zutaten:

(für ca. 4 Portionen)

- ∨ 4 große Kartoffeln
- ∨ 1 Zwiebel
- ∨ Etwas Mehl
- ∨ 1 Liter Wasser
- ∨ 1 rote Paprika
- ∨ Paprikapulver
- ∨ Gemüsebrühe
oder Salz
- ∨ Petersilie (gibt es
günstig in der
Tiefkühltruhe)
- ∨ Etwas Sahne

Tipp:

Statt Kartoffeln kann
auch Blumenkohl oder
Kohlrabi verwendet
werden!

So geht´s:

- ∨ Die Zwiebel fein hacken und in einem
Topf mit wenig Öl rösten.
- ∨ Etwas Mehl über die Zwiebel streuen
und dabei gut rühren bis eine hellbraune
Farbe entsteht. Paprikapulver ebenfalls
hinzu geben.
- ∨ Langsam das Wasser unter rühren
hinzufügen.
- ∨ Die geschälten und klein gewürfelten
Kartoffeln wie die fein gewürfelte Paprika
hinzu fügen.
- ∨ Mit Gemüsebrühe oder Salz würzen.
- ∨ Etwa 15 min kochen lassen bis die
Kartoffeln sämig werden.
- ∨ Zur Verfeinerung etwas Sahne und fein
gehackte Petersilie in die Suppe geben.

Zucchini-Frischkäse-Suppe

Zutaten:

(für ca. 4 Portionen)

- ∨ 500 g Zucchini
- ∨ 200 g Frischkäse
- ∨ Gemüsebrühe
- ∨ Salz, Pfeffer

So geht´s:

- ∨ Die Zucchini waschen und in kleine
Viertel schneiden. Diese dann in einen
Topf geben und so viel Brühe dazu
geben, bis die Zucchinistücke gut damit
bedeckt sind
- ∨ Nun die Zucchini ca. 10-12 Min. weich
kochen lassen.
- ∨ Frischkäse dazu geben, mit Salz und
Pfeffer würzen und pürieren.

Tomatensuppe

Zutaten:

- v 500 g Tomaten
- v 1 große Zwiebeln
- v 2 EL Öl
- v 3 EL Tomatenmark
- v 500ml Wasser
- v Gemüsebrühe
- v 1 TL gehackte Rosmarinnadeln
- v 1 TL fein gehackter Thymian
- v 1 Knoblauchzehe
- v Salz, Pfeffer
- v 100ml Schlagsahne
- v 50g geriebener Parmesankäse

So geht´s:

- v Tomaten kreuzförmig anritzen und mit kochendem Wasser überbrühen. Etwas ziehen lassen und anschließend die Haut der Tomaten abziehen.
- v Tomaten klein schneiden.
- v Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in einem Topf mit Öl anbraten.
- v Wasser in den Topf geben. Brühe hinzufügen.
- v Tomatenmark, Sahne und Gewürze unterrühren und anschließend alles pürieren.
- v Mit Käse servieren.

Hauptspeisen

Gemüsefrikadellen

Zutaten:

- v 1 Zucchini
- v 4 Möhren
- v 2 Paprika
- v halbes Bund Frühlingszwiebeln
- v 2 Eier
- v 4 Tl Brühe
- v Paniermehl
- v halber Beutel geriebenen Käse

So geht´s:

- v Zucchini, Möhren, Paprika und Frühlingszwiebeln waschen und ganz klein schneiden.
 - v Gemüse mit Brühe in einen Topf geben und mit Wasser auffüllen.
 - v Das Gemüse bissfest kochen.
 - v Gemüse abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.
 - v Eier, Käse und Paniermehl hinein geben bis eine feste Masse entsteht.
 - v Kleine Frikadellen formen.
 - v In einer Pfanne Öl erhitzen und die geformten Frikadellen drin braten.
- Tipp: Dazu schmeckt Kräuterquark sehr gut.

Spagetti – Gemüse – Bolognese

Zutaten:

Für die Spagetti brauchst du:

- v 350 g ungekochte Vollkornspagetti
- v 2 l Wasser
- v 1 TL Jodsalz

Für die Gemüsebolognese brauchst du:

- v 1 Zwiebel
- v 4 Tomaten und etwas Tomatenmark
- v 1 Paprikaschote
- v 1 Zucchini
- v 3 EL Rapsöl
- v 3 EL Basilikum
- v Je 1 Prise Salz, Pfeffer, Zucker, Paprikapulver

So geht's:

- v Bringe zuerst das Wasser bei starker Hitze im geschlossenen Kochtopf zum Kochen. Bis das Wasser kocht hast du jede Menge Zeit, in der du das Gemüse für die Soße vorbereiten kannst.
- v Schäle die Zwiebel und schneide sie in Würfel. Wasche dann die Tomaten, Paprika und Zucchini und schneide alles ebenfalls in Würfel.
- v Gebe die Nudeln mit etwas Salz in kochendes Wasser und lasse sie bei schwacher Hitze kochen. Die Kochzeit findest du auf der Packungsanleitung, meistens sind es ca. 10 Minuten.
- v Während die Nudeln kochen kannst du das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Paprika, Zucchini und Tomaten kommen dazu und alles köchelt bei mittlerer Hitze 10-15 Minuten.
- v Wenn die Nudeln fertig gekocht sind stellst du ein Nudelsieb in das Spülbecken und schüttest Nudeln und Kochwasser hinein. Achtung!! Das ist ganz schön heiß und sicher hilft dir dabei ein Erwachsener.
- v Nun rührst du etwas Tomatenmark in deine Gemüsesauce und würzt sie mit Basilikum, Salz, Zucker, Pfeffer und Paprika.

Ratatouille

Zutaten

für 4 Portionen:

- v 3 bunte Paprikaschoten
- v 1 Zucchini
- v 1 Aubergine
- v 3 Tomaten
- v Salz und Pfeffer
- v Thymian
- v Rosmarin

So geht's:

- v Das Gemüse wird wahlweise in kleine Stückchen oder dünne Scheiben geschnitten und mit wenig Öl (wahlweise separat) in der Pfanne angebraten.
- v Die Tomaten werden mit heißem Wasser überbrüht, enthäutet, entkernt und dann dem Ratatouille zugemischt.
- v Jetzt noch würzen.

Vegetarischer Hamburger

Zutaten: (3 Personen)

- v 3 Mehrkornbrötchen
- v 120 Gramm
Haferflocken
- v 1 Gemüsezwiebel
- v Butter oder Pflanzenöl
- v 225 ml Gemüsebrühe
- v Salz und
Paprikapulver
- v Gehackte Petersilie
- v Blattsalat, Gurke,
Tomate

Tipp:

Statt Hamburger lassen
sich aus dem
Haferflockenteig auch
Frikadellen machen!



So geht's:

- v Wasser zum Kochen bringen und die
Gemüsebrühe einrühren (wie viel Brüh-
würfel du für 225 ml Wasser nehmen
musst findest du auf der Verpackung)
- v In der Zeit kannst du die Zwiebel schälen,
sehr fein würfeln und in etwas Butter oder
Öl glasig dünsten
- v Die Haferflocken dazu geben und mit der
Gemüsebrühe aufgießen
- v Das Ganze unter Rühren so lange kochen
lassen, bis ein dicker Brei entsteht
- v Mit Salz und Paprika nach Geschmack
würzen und die gehackte Petersilie dazu
geben
- v Gut durchkneten (Hände waschen nicht
vergessen!) und einige Minuten durch
ziehen lassen
- v Hände etwas anfeuchten und aus dem Brei
3 Bratlinge formen
- v Das Fett in einer Pfanne erhitzen und die
Bratlinge gut durch braten. Achtung:
Heißes Fett spritzt ganz schön!
- v Jetzt kannst du die Brötchen halbieren,
mit Salatblättern, Gurke und Tomate
belegen und etwas (selbst gemachten)
Ketchup, Kräuter-Joghurt-Dip oder Mayo
dazu geben.

Ketchup

Zutaten

- v 2 kleine Äpfel
- v 2 Zwiebeln
- v 250g Tomatenmark
- v 2 Msp Zimt
- v 2 Msp Curry
- v 1 TL Salz
- v Evtl. etwas Honig



So geht's:

- v Äpfel schälen und in kleine Stücke
schneiden.
- v Zwiebeln ebenfalls schneiden.
- v Zwiebel und Apfelstücke in einen Topf
mit Wasser weich kochen. Anschließend
Wasser abschütten.
- v Gewürze hinzu geben und pürieren.



Französische Kartoffeln

Zutaten:

- ∨ 4-5 große Kartoffeln
- ∨ 3 Eier
- ∨ Ein halber Becher Sahne
- ∨ 100 ml Milch
- ∨ Käse gerieben, oder 2 Scheiben Schnittkäse
- ∨ Salz, Pfeffer



So geht's:

- ∨ Kartoffeln und Eier kochen und anschließend in Scheiben schneiden.
- ∨ In einer Auflaufforen abwechselnd eine Lage Eier und eine Lage Kartoffeln aufschichten.
- ∨ Milch und Sahne und Gewürze vermengen und übergießen.
- ∨ Nun Käse auflegen und für 15 min in den vor geheizten Backofen.

Süßes!



Crêpes

-Herzhaft und Süß-

Zutaten für 4 Personen:

- ∨ 4 Eier
- ∨ 4 Esslöffel Vollkornweizenmehl
- ∨ 2 Esslöffel Milch
- ∨ 2 Esslöffel braunen Rohrzucker
- ∨ etwas geriebenen Käse
- ∨ 2 Scheiben Putenwurst
- ∨ Obst der Saison (hier Nektarinen)



So geht's:

- ∨ Eier, Mehl und Milch verrühren.
- ∨ Wurst, Käse und Obst würfeln.
- ∨ Wenig Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Hälfte des Teigs mit einer Kelle zu dünnem Crêpes braten.
- ∨ Der anderen Hälfte des Teigs entweder den Zucker beimischen, oder jeweils dem einzelnen Crêpes in der Pfanne überstreuen und somit karamellisieren.
- ∨ Herzhafte und süße Crêpes auf den Tisch stellen, die gewürfelten Zutaten ebenfalls. Jeder bedient sich und belegt selbst.

Vollkornpfannkuchen

Zutaten:

(2 Portionen)

- ∨ 135 g Weizenvollkornmehl
- ∨ 65 g Buchweizenmehl
- ∨ Ei(er)
- ∨ 1 EL Mehl (Sojamehl)
- ∨ 165 ml Mineralwasser
- ∨ 330 ml Milch
- ∨ 5 EL Öl oder Butter zum ausbacken

So geht's:

- ∨ Das Weizenvollkorn- und Buchweizenmehl mischen.
- ∨ Das Sojamehl untermischen. Eier, Milch und Mineralwasser hinein geben und alles zu einem glatten Teig verrühren.
- ∨ Den Teig 30 min. quellen lassen.
- ∨ Etwas Salz dazugeben (für herzhaftere Füllung empfiehlt sich etwas Pfeffer und Kräuter, für süße ein EL Honig).
- ∨ 1 EL Öl oder Butter in die Pfanne geben, 1/5 des Teiges hinein geben und von beiden Seiten backen.

Tipp: Den Pfannkuchen nach Belieben z.B. mit Früchten, Käse, Putenbrust etc. belegen.

Erdbeerbutter

Zutaten:

- ∨ 100 g Erdbeeren
- ∨ 60 g weiche Butter
- ∨ 1 EL flüssiger Honig
- ∨ 1 EL Zitronensaft
- ∨ 1 Prise Pfeffer

So geht's:

- ∨ Die Butter mit dem Honig, Zitronensaft und dem Pfeffer verrühren.
- ∨ Die Erdbeeren waschen, durch ein Sieb streichen oder mit dem Zauberstab pürieren und unter die Buttermasse rühren.

Tipp: Statt Erdbeeren eignen sich auch andere Beeren. Dann den Pfeffer weglassen und bei der Verwendung von Johannisbeeren etwas mehr Honig nehmen. Die Fruchtbutter ist im Kühlschrank etwa eine Woche haltbar!

Haferkugeln

Zutaten:

(für ca. 30 Stück)

- ∨ 160g geschlagene Sahne
- ∨ 80g feine Haferflocken
- ∨ 80g Kokosflocken und zusätzlich Kokosflocken zum Wälzen
- ∨ 20g Vollrohrzucker

So geht's:

- ∨ Alle Zutaten miteinander vermischen und 15 Minuten durchziehen lassen.
- ∨ Kleine Kugeln von etwa 10 g formen und in den Kokosflocken wälzen.

Tipp: Gekühlt schmecken sie noch besser.

Obstquark

Zutaten:

- ∨ 500g Quark
- ∨ kleiner Becher Natur - Joghurt (mild)
- ∨ Auswahl der Früchte nach Belieben und Saison (Erdbeeren, Birnen, Pfirsiche, Kirschen, Bananen, Brombeeren, Heidelbeeren etc.)
- ∨ etwas Rohrzucker oder Honig

So geht´s:

- ∨ Das Obst klein schneiden.
- ∨ Quark und Joghurt gut miteinander verrühren.
- ∨ Das klein geschnittene Obst hinein geben und nochmals gut verrühren.
- ∨ Je nach Geschmack etwas nachsüßen.

Tipp: Dieser Obstquark schmeckt auch ganz gut mit etwas Müsli.



Exotik-Quark

Zutaten:

- ∨ 1 reife Banane
- ∨ 2-3 Esslöffel Zitronensaft
- ∨ 250g Magerquark
- ∨ 250g Joghurt
- ∨ 1 Ananas
- ∨ 50g Kokosflocken

So geht´s:

- ∨ Die Banane schälen, sofort mit einer Gabel zerdrücken, mit dem Zitronensaft mischen.
- ∨ Den Quark und den Joghurt untermischen und mit einem Pürrierstab glatt rühren.
- ∨ Die Ananas in kleine Stücke schneiden.
- ∨ Die Ananas und die Kokosflocken unter den Quark mischen.
- ∨ Mit Ananasstückchen dekorieren.



Pita mit Apfelfüllung

Zutaten:

- ∨ 6- 8 Äpfel
- ∨ Zimt
- ∨ Zucker
- ∨ Blätterteig für Baklava
(erhältlich im
türkischen Laden)



So geht´s:

- ∨ Äpfel schälen und entkernen, diese dann mit einer Küchenreibe reiben.
- ∨ Diese Masse in eine Schüssel geben und mit Zimt und Zucker abschmecken.
- ∨ Den Blätterteig ausrollen, die Blätterteigstreifen dabei jeweils doppelt nehmen.
- ∨ Auf jeden Streifen die Apfelmasse streichen und etwas Öl drauftröpfeln und diesen Streifen einrollen.
- ∨ Die Rollen auf gefettetem Blech nebeneinander legen.
- ∨ Diese dann im vorgeheiztem Backofen etwa 15- 20 Minuten backen (ca.180°C- 200°C) bis die Pita goldbraun ist.

Apfelwaffeln

Zutaten:

(für 12 Stück)

- ∨ 0,5 Tl Zitronenschale
- ∨ 125g weiche Butter
- ∨ 40g Zucker
- ∨ 3 Eier
- ∨ 250g
Weizenvollkornmehl
- ∨ 1 Tl Backpulver
- ∨ 40g Haselnüsse (oder
Mandeln), gerieben
- ∨ 1 Tl Zimt
- ∨ 100g Sahne
- ∨ 1 Apfel (Boskopp)
- ∨ 250ml Apfelsaft



So geht´s:

- ∨ Butter, Zucker, Zitronenschale und Eier verrühren.
- ∨ Mehl mit Backpulver mischen und einrühren.
- ∨ Geriebene Nüsse, Zimt und Sahne unter die Zutaten rühren.
- ∨ Apfel schälen, waschen und grob raspeln, sofort unterrühren. Soviel Apfelsaft einrühren bis der Teig eine fast flüssige Konsistenz hat.
- ∨ Waffeleisen heizen, mit etwas Öl bestreichen und die Waffeln goldbraun abbacken.
- ∨ Auf einem Gitter abkühlen lassen, mit Puderzucker bestreuen und mit Apfelkompott servieren.

Vollkornwaffeln

Zutaten:

(für ca. 8 Stück)

- ∨ 125 g Butter
- ∨ 125 g Dinkel fein gemahlen
- ∨ 125g Kamut oder Hartweizen, fein gemahlen
- ∨ 1 TL Backpulver
- ∨ 250ml Milch
- ∨ 2 Eier
- ∨ 3 EL Vollrohrzucker

So geht's:

- ∨ Butter schmelzen lassen und mit den anderen Zutaten zu einem flüssigen Teig verrühren.
- ∨ Den Teig 20 Minuten quellen lassen.
- ∨ Das Waffeleisen heizen und mit etwas Öl bestreichen.
- ∨ Die Waffeln goldbraun abbacken.
- ∨ Auf einem Gitter abkühlen lassen und mit Puderzucker oder Zimtzucker bestreuen.

Süße Brotaufstriche

Nuss-Nougatcreme

- ∨ 250g weiche Butter
- ∨ 250g gemahlene Nüsse
- ∨ 4-5 EL Kakaopulver
- ∨ 2-3 EL Honig
- ∨ Vanille

Bananendipp

- ∨ 2 reife Banane
- ∨ 3 EL Milch
- ∨ 2 TL Curry
- ∨ Salz
- ∨ 1 TL Zitronensaft
- ∨ 200g Doppelrahmfrischkäse oder Creme fraîche

Jogurt-Nuss-Sauce

- ∨ 200g Jogurt, 3,5% Fett
- ∨ 1 EL Zitronensaft
- ∨ 2-3 EL Petersilie oder Dill
- ∨ 2-3 EL gemahlene Haselnüsse

OBSTCHIPS

Zutaten:

- ∨ Obst (Ananas, Bananen, Äpfel, Birnen, Mango...)
- ∨ Etwas Zitronensaft
- ∨ Flüssiger Honig



So geht's:

- ∨ Obst schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden (am besten mit einem Hobel).
- ∨ Scheiben in Zitronensaft und Honig tauchen und auf das mit Backpapier belegte Backblech legen.
- ∨ Bei 75 Grad das Obst 4 Stunden im Ofen trocknen lassen. Die Herdröhre dabei einen Spalt offen lassen.

Flocken-Knuspermüsli

Zutaten:

- 50 g Butter
- 50 g feine Vollkornhaferflocken
- 50 g Dinkelflocken
- 50 g Weizenflocken
- Je 40 g grob gehackte Mandeln, Haselnüsse, Sonnenblumenkerne und Buchweizen
- 2 Esslöffel Vollrohrzucker

So geht's:

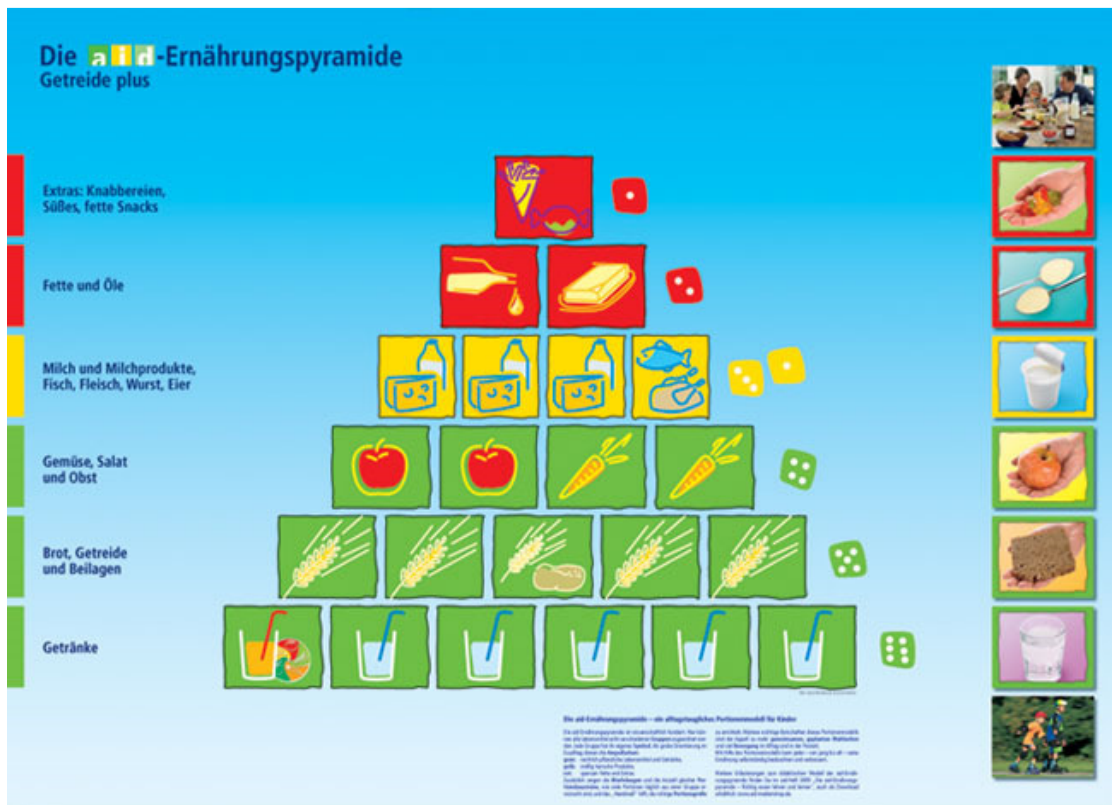
Die Flocken und die Nüsse in der Butter unter Rühren in der Pfanne leicht rösten, den Zucker dazugeben und leicht mitrösten.

Die Masse auf einem Backpapier erkalten lassen. In einem Glas mit Schraubverschluss aufbewahren.

Das
Flocken-Knuspermüsli
kann als Frühstücksmüsli, über Obstsalat oder Milchspeisen oder einfach so als Knuspererei verwendet werden.

Dazu passt Milch, Joghurt, Apfel, Banane, Birne und vieles andere.
Probiere einfach aus, was Dir am besten schmeckt!

Guten Appetit!!



Impressum:

Flizmobil

Sozialdienst kath. Frauen Essen-Mitte e.V.

Dammannstr. 32-38 in 45138 Essen

Tel.: 0201-27508310

0177-2750846

flizmobil@skf-essen.de