

Belugalinsen-Salat

Rezept für 4 Personen

90 g Belugalinsen	+
250 ml Gemüsebrühe	+
1 Lorbeerblatt	+
½ TL Garam Masala Gewürzmischung	zugedeckt nach Packungsanweisung garen. Abkühlen lassen.
½ Bund glatte Petersilie	waschen, fein hacken.
2-3 Frühlingszwiebeln	waschen, feine Ringe.
2 Tomaten	waschen, fein würfeln.
1 kleiner roter Apfel	waschen, fein würfeln.
1 EL Olivenöl	
1-2 EL Balsamicoessig	
Jodsalz	
Pfeffer aus der Mühle	alle Zutaten vermengen + abschmecken.

Gekühlt mind. 2 Stunden ziehen lassen.

Tipp:

- Alternativ zu den Frühlingszwiebeln - *je nach Saison* - eine kleine Zwiebel und ½ Bund Schnittlauch verwenden
- Alternativ zur Garam Masala Gewürzmischung passen auch Ras El Hanout oder Currypulver



Bircher-Müesli - orientalisch

Rezept für 10 kleine Portionen

120 g Haferflocken, Vollkorn 600 ml fettarme Milch, Sojamilch, Hafermilch	+	zusammen ca. 30 min quellen lassen
250 g TK Beerenmischung		im Sieb auftauen lassen
2 Äpfel 2 Mohrrüben	+	waschen, nicht schälen und grob raspeln
etwas Ingwer Zitronensaft und -abrieb	+	Apfel-Möhren-Mix mit Zitronen und Ingwer vermengen
2 EL Nüsse, Ölsaaten		grob hacken und ggf. leicht in Pfanne ohne Öl anrösten
½ TL Zimt ¼ TL Kardamom	+	Apfel-Möhren-Mix und Haferflocken-Mix mit den Gewürzen vermengen.
250 g Skyr, Magerquark oder fettarmen Joghurt		ggf. mit etwas Mineralwasser cremig rühren

Das Birchermüesli mit den Nüssen, der Quarkcreme und den Beeren toppen und dekorativ anrichten.

Tipp:

- Die Apfelsorte Santana eignet sich oft bei Allergikern



Bircher Müesli

Rezept für 10 kleine Portionen

120 g Haferflocken, Vollkorn
600 ml fettarme Milch (oder
Variante)

Pfanne leicht vorheizen

+

Haferflocken mit Milch verrühren und ca. 30
min quellen lassen.

250 g TK-Beerenmischung

im Abtropfsieb auftauen lassen.

2 Zitronen
4 Äpfel

Saft und etwas abgeriebene Schale
waschen, nicht schälen und grob raffeln und
mit Zitronensaft vermengen
grob hacken und leicht anrösten

4 EL Nüsse oder Ölsaaten

1 EL Honig

Äpfel, Zitronensaft und -abrieb, geröstete
Nüsse und Honig unter die Haferflockenmasse
mischen

150 g frisches Saisonobst

halbieren und Kerne entfernen

250 g Skyr, Quark, fettarmer
Joghurt

evtl. mit etwas Lein- oder Walnussöl
vermengen

Haferflockenmix, Beeren und frisches Obst mit
Quark o.ä. portionsweise und dekorativ
anrichten.

Tipp:

- Bei Kreuzallergien auf rohen Apfel, kann er z.B. gegen Birne ausgetauscht oder alternativ kurz gegart werden je nach individueller Verträglichkeit
- Saisonobst (Weintrauben, Mandarinen, Erdbeeren, ...)



Briam – Kretische Gemüsepfanne aus dem Ofen

Rezept für 4 Personen

Den Backofen auf 220° C vorheizen.

200-300 g Champignons	+
200-300 g Zucchini	+
200-300 g Aubergine	+
200-300 g bunte Paprika	+
200 g Zwiebeln	in ca. 1-2 cm breite Scheiben / Halbscheiben schneiden.
Salz, Pfeffer	Das Gemüse in einer feuerfesten Auflaufform mit würzen und mit
2-3 EL Olivenöl	+
2 Knoblauchzehen	+
Oregano, Thymian, italienischen Kräutern	gründlich vermischen.
200 g Fleischtomaten	in Scheiben schneiden und auf das gewürzte Gemüse legen.
	Das Gemüse bei 220° C für ca. 30-40 min im Backofen garen.
150 g Schafskäsebröseln	Anschließend mit
1 EL Balsamicoessig	+ abschmecken.

Tipp:

- Reste schmecken auch am nächsten Tag kalt sehr gut.



Bärlauch-Tsatsiki

Rezept für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

50 g Bärlauch	waschen, trocken tupfen + in feine Streifen schneiden.
½ Salatgurke (ca. 200 g)	waschen, längs halbieren, grob raspeln + etwas abtropfen lassen. Gurke und Bärlauch mit
250 g Magerquark	verrühren + mit
jodiertem Speisesalz, Pfeffer,	+
etwas Essig	abschmecken.

Tipp:

- Falls der Dipp zu flüssig ist, etwas gemahlene Flohsamenschalen unterrühren
- Kann außerhalb der Bärlauchsaison auch mit Schnittknoblauch zubereitet werden



Curry-Ofengemüse

Rezept für 4 Personen

Zubereitungszeit: 50 Minuten

ca. 500 g rohe Rote Bete	waschen, putzen, mit dem Sparschäler schälen + in 1 cm kleine Würfel schneiden.
ca. 300 g Knollensellerie	sowie
ca. 700 g Möhren	waschen, putzen, mit dem Sparschäler schälen und beides in mundgerechte schneiden.
2 Knoblauchzehen	pellen + hacken.
2 EL Rapsöl	Alles in einer Schüssel mit
1-2 EL Currypulver	+
1 EL Honig	+
1 TL jodiertem Speisesalz	+
	vermischen, in eine Auflaufform oder auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben + 30- 35 min bei 220°C backen.
jodiertem Speisesalz, Currypulver	Ggf. mit abschmecken.

Tipp:

- Kann auch mit Petersilienwurzel oder Pastinake zubereitet werden
- Kann auch nur mit Möhren zubereitet werden, z.B. bunten Möhren
- Dazu passt z.B. ein Quark-Dipp oder Hummus



Dreierlei Hummus

ergibt ca. 500 g fertigen Aufstrich

**250 g gegartes Gemüse (Kürbis,
rote Bete, Mohrrübe)**

waschen, in Stücke schneiden und in wenig
Wasser ca. 6-8 min garen (Kochwasser
verwahren)

1 Dose Kichererbsen (ca. 250 g)

abtropfen lassen (Flüssigkeit verwahren)

**30 g Nussmus (Tahin,
Mandelmus)
oder gleiche Menge Sesam**

+

ggf. in einer Pfanne anrösten; ohne Öl

**1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer, walnussgroß**

schälen, Knoblauchpresse
schälen, Knoblauchpresse, kleine Würfel,
reiben

1 Zitrone (Abrieb + Saft)

waschen, 1 TL Schale abreiben und 1-2 EL
Saft auspressen

1 TL Tomatenmark

ggf. (bei Kürbis und Mohrrübe)

1 TL Kreuzkümmel

1 EL Olivenöl

Chili, Harissapaste

Salz, Pfeffer

Alle Zutaten in einen hohen Mixbecher geben
und mit etwas Abtropfflüssigkeit zu einer
Creme pürieren und abschmecken.

Tipp:

- dazu zum Dippen saisonale Rohkost (Chicorée, Mohrrübe, Paprika, Sellerie...) anrichten
- das Gemüse kann im Backofen oder Topf gedünstet werden
- Hokkaidokürbis kann mit Schale verwendet werden
- Kürbis lässt sich roh in grobe Würfel geschnitten gut einfrieren
- gut geeignet sind auch Gemüsereste



Frühlings-Ofengemüse

Rezept für 4 Personen

Zubereitungszeit: 50 Minuten

1 Blumenkohl, ca. 1 kg	putzen, waschen + in kleine Röschen teilen.
500 g Spargel	schälen, die holzigen Enden abschneiden + in 2 cm große Stücke schneiden.
ca. 700 g Möhren	putzen mit dem Sparschäler schälen und in fingerlange Stücke schneiden.
1 Bund Lauchzwiebeln	putzen, waschen + in fingerlange Stücke schneiden.
2 Knoblauchzehen	pellern + hacken.
2 EL Rapsöl	Alles in einer Schüssel mit
1 EL Honig	+
1 EL Balsamico, hell	+
1 TL jodiertem Speisesalz,	+
Pfeffer o. Chilipulver	vermischen, in eine Auflaufform oder auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben + 25-30 min bei 220°C backen.-
jodiertem Speisesalz,	Ggf. mit
Pfeffer	abschmecken.

Tipp:

- Mit frischen oder getrockneten Kräutern (z.B. Estragon, Rosmarin, Petersilie) würzen
- Außerhalb der Spargelsaison kann dieser gegen anderes Gemüse z.B. Kohlrabi ausgetauscht werden
- Dazu passt z.B. ein Quark-Dipp oder Hummus



Gebackene Schoko-Haferflocken mit Obst

Rezept für 4-6 Frühstücksportionen

Albaöl / Rapsöl	Backofen auf 200° C vorheizen. Eine Auflaufform mit einfetten.
150 g Haferflocken, Vollkorn	+
2 TL Kakaopulver	+
1 TL Backpulver	+
1 Prise Salz	+
¼ TL Vanillepulver	+
150 ml Wasser	+
1 EL Dicksaft	+
150 ml fettarme Milch, Mandelmilch o.ä. ggf. Kakaonibs	+
	Alle Zutaten vermengen und 10-15 min quellen lassen.
400-500 g Obst nach Wahl	waschen und dekorativ anrichten.



Gebackenes Müesli

Rezept für 1 Frühstücksportionen (4-6 Nachtischportionen)

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Albaöl / Rapsöl	Backofen auf 180° C vorheizen. Eine Auflaufform mit einfetten.
300 ml fettarme Milch 1,5%	+
1 Banane	+
125 g Magerquark	+
1 EL Mandelmus	+
½ TL Zimt	+
abgeriebene Schale 1 BIO-Orange	in einen Mixer geben + pürieren.
50 g Haferflocken	+
50 g Quinoaflocken	+
1 EL Leinsamen	+
1 EL Kakaonibs	+
1/2 TL Backpulver	in einer Rührschüssel vermischen.
100 g Blaubeeren TK	Den Milch-Bananen-Mix dazugeben und alles verrühren.
1 EL blättrige Mandeln	unterheben. Mit bestreuen und 25-30 min backen.

Gemischter Salat mit Kichererbsen

Rezept für 4 Personen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

1 Dose Kichererbsen, 240 g

Abtropfgewicht

½ Gurke

300 g Möhren

1 Bund Radieschen

2 Lauchzwiebeln

4 – 5 EL Essig

1 TL Senf

1 EL Rapsöl

jodiertes Speisesalz, Pfeffer

1 EL Dill oder Petersilie,

gehackt

auf ein Sieb gießen + abtropfen lassen.
waschen, längs halbieren + in Scheiben
schneiden.

schälen + in Scheiben schneiden.

putzen, waschen + in Scheiben schneiden.

putzen, waschen + in Scheiben schneiden.

+

+

+

verrühren, die Salatzutaten zugeben +
vermischen.

Nach Belieben mit

bestreuen.

Tipp:

- Kichererbsen gegen Kidneybohnen, Linsen oder weiße Bohnen austauschen
- Salatzutaten nach Saison variieren



Gemüse Eintopf mit Fenchel

Rezept für 4-6 Personen

**1 Dose weiße Bohnen
(Abtropfgewicht 240 g)**

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

400 g Mohrrüben

500 g Fenchel

auf ein Sieb gießen und abtropfen lassen.

+

schälen + würfeln.

waschen + in Scheiben schneiden.

waschen, Fenchelgrün abschneiden + beiseitelegen. Die Knolle längs halbieren, Strunk herausschneiden + ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.

1 EL Rapsöl

erhitzen und Zwiebeln glasig dünsten.

Mohrrüben, Fenchel + Knoblauch zugeben und mit

**etwas Oregano/Thymian und
wenig Chilipulver**

andünsten; dann mit ablöschen.

750 ml Gemüsebrühe

**1 Dose geschälte Tomaten
(EW 400 g)**

in die Suppe geben, die Tomaten etwas mit einer Gabel zerdrücken + ca. 5 Minuten garen.

Anschließend die Bohnen zugeben + weitere 5 Minuten garen, mit

**jodiertem Speisesalz +
Pfeffer**

abschmecken + mit Fenchelgrün dekorieren.

Tipp:

- Statt weißer Bohnen eignen sich auch z.B. Kidneybohnen oder Kichererbsen.



Joghurt-Pesto mit Sonnenblumenkernen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

50 g Sonnenblumenkerne

ohne weiteres Öl/Fett in einer Pfanne/Topf leicht anrösten. Vorsicht!

**1 Knoblauchzehe
je einer Prise Salz, Pfeffer**

hacken und mit den Sonnenblumenkernen und in ein hohes Gefäß geben.

1 Stock Basilikum, ca. 50g

½ Bund Petersilie

100 g Joghurt / Skyr /

Magerquark

3 EL Olivenöl

2 EL Limettensaft

**40 g Hartkäse (Asmonte,
Parmesan)**

In einem hohen Gefäß alle Zutaten so lange pürieren, bis eine gleichmäßige Masse entstanden ist.



Rote Bete-Suppe (kalt)

Rezept für 4 Personen

2 Salatgurken	waschen, schälen und in grobe Würfel schneiden.
3 rote Bete, ca. 500 g, gegart	grob würfeln (mit Messer + Gabel) und mit den Gurkenwürfeln und
1 Liter Buttermilch	in ein hohes Gefäß geben und pürieren .
1 Bund Frühlingszwiebeln	waschen und in feine Ringe schneiden.
1 Bund Dill	waschen und schneiden .
1-2 EL Olivenöl	Frühlingszwiebeln, Dill und zur Suppe geben.
Salz, Pfeffer, Essig	Mit diesen Gewürzen würzen und abschmecken.

Tipp:

- Passt als erfrischende Vorsuppe besonders gut im Sommer.



Kerniges Dinkel-Buchweizen-Brot

1 Kastenform / 18-20 Muffinförmchen

**400 g Vollkornmehl (Dinkel,
Weizen)**

100 g Buchweizenmehl

1 Pck. Trockenbackhefe

1 TL Salz

je 50 g Sesam,

Sonnenblumenkerne,

Kürbiskerne, Leinsamen

1 EL Balsamicoessig

500 ml heißes Leitungswasser

Backofen NICHT vorheizen!!

+

+

+

In einer Rührschüssel mischen.

Insgesamt 200 g Saatenmischung dazugeben

Alle Zutaten mischen. Den Boden einer
Kastenform mit Backpapier auslegen und bei
220°C für 60 min backen.

Tipp:

- m die Backzeit zu verkürzen, den Teig in ca. 18-20 Silikonmuffinsförmchen verteilen und 30-35 min bei 220°C backen.



Kidneybohnen-Bällchen

Rezept für ca. 40 Stück / 8-10 Portionen

350-400 g Kidneybohnen	in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. In einem tiefen Teller mit einer Gabel zu Brei zerdrücken.
1 kleine Zwiebel	
1 Knoblauchzehe	schälen und fein würfeln. Mit
100 g geriebener Emmentaler	+
80-90 g zarte Haferflocken	evtl. In einem Blitzhacker mahlen +
1 Ei	+
jodiertes Salz (1/2 TL),	+
Pfeffer, Chili (1/2 TL),	zu einem Teig vermengen.
Oregano (1 TL)	
etwas Mehl	Entweder Handschuhe verwenden oder die Hände mit Mehl bestäuben und ca. 40 kleine Bällchen formen.
1 EL Rapsöl	In einer Pfanne erhitzen und die Bällchen von allen Seiten 8-10 Minuten knusprig braten.

Tipp:

- statt 2 TL Flohsamen mit 6 EL Wasser kann auch 1 Ei verwendet werden.
- Kidneybohnen-Bällchen schmecken in einem Bowl-Rezept oder mit einem Quarkdipp



Kürbissuppe

Rezept für 4-6 Personen

**ca. 750 g Kürbisfleisch
(ca. 1 Hokkaido-Kürbis)**

Hokkaido muss NICHT geschält werden. Mithilfe eines Esslöffels entkernen und würfeln.

**3-5 Mohrrüben
1 mittelgroße Zwiebel
daumengroßes Ingwerstück**

+
+
schälen und ebenfalls würfeln.

1 EL Rapsöl

erhitzen und Zwiebel glasig dünsten.
Kürbis-, Mohrrübenwürfel und Ingwer dazugeben und kurz mit andünsten.

1 EL Curry/Ras El Hanout

mind. 750 ml Gemüsebrühe

Mit der Brühe alles bedecken und 20 min köcheln lassen.

Kürbiskerne

In der Zwischenzeit ohne Fett in einer Pfanne anrösten.

**Curry, Ingwer, Jodsalz,
Pfeffer, Zitronensaft**

Am Ende der Garzeit die Suppe pürieren und mit abschmecken, evtl. ein paar Spritzer Zitronensaft.

**1-2 EL Kochsahne 15% oder
Kokosmilch
Kürbiskernöl**

Mit einem Spritzer Kochsahne, den angerösteten Kürbiskernen und etwas garniert anrichten.



Milchmixgetränk

Rezept für 500 ml

1 Orangen
1 Bananen

auspressen.
schälen und in Stücke schneiden.

500 ml Kefir oder Buttermilch

Alles zusammen (auch das Fruchtfleisch) mit der Buttermilch in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren.

Bis zum Servieren kühl stellen.



Möhren-Hummus

Rezept für 4 Personen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

1 Dose Kichererbsen, 240 g Abtropfgewicht	auf ein Sieb gießen (Flüssigkeit aufbewahren!) und abtropfen lassen. Anschließend die Kichererbsen in einen hohen Mixbecher geben. schälen + in Würfel schneiden. Ein
1 Knoblauchzehe 1 walnussgroßes Stück Ingwer, frisch ca. 250 g Möhre, gegart 1 TL Koriandersaat 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen	schälen und reiben. Alles zusammen mit + + in einen hohen Mixbecher geben. Alle Zutaten mit einem Pürierstab mixen. Wenn die Paste zu steif ist, noch einige Löffel Abtropfflüssigkeit der Kichererbsen zugeben. Mit
jodiertem Speisesalz, Chilipulver o. Harissapaste ggf. Zitronensaft, Kreuzkümmel	+ + abschmecken.

Tipp:

- Möhren können in der Mikrowelle gegart oder im Topf gedünstet werden
- Koriandersaat nach Belieben vorher etwas anrösten
- Schmeckt als Brotaufstrich oder kann auch als warme Beilage gegessen werden - dann reicht die Menge für 2 Personen



Möhrenaufstrich mit Kürbiskernen

Rezept für 4 Personen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

1 EL Kürbiskerne

1 kleine Zwiebel

ca. 300 g Möhren

1 TL Rapsöl

50 ml Gemüsebrühe

**jodiertem Speisesalz, Pfeffer
Zitronensaft, Currypulver**

in eine Pfanne oder Topf geben + unter Rühren erhitzen bis es angenehm duftet. Vom Herd nehmen + die Kürbiskerne abkühlen lassen.

pellern und würfeln.

schälen + in Scheiben schneiden. Gemüse in andünsten,

in Topf geben, Deckel auflegen + ca. 8-10 Minuten garen.

Die gegarten Möhren mit einem Pürierstab fein pürieren + mit

+

abschmecken, Kürbiskerne zugeben + nochmals kurz pürieren, so dass die die Kerne noch stückig sind. Ggf. nochmals abschmecken.

Tipp:

- schmeckt als Dip zu Gemüserohkost oder als Brotaufstrich



Ofengemüse mit Tahin-Sauce

Rezept für 4 Personen

Zubereitungszeit: 50 Minuten

ca. 400 g rohe Rote Bete	waschen, putzen, mit dem Sparschäler schälen + in 1 cm kleine Würfel schneiden.
ca. 400 g / ½ Hokkaido-kürbis	waschen, entkernen + in mundgerechte Stücke schneiden.
ca. 300 g Knollensellerie	sowie
ca. 400 g Möhren	waschen, putzen, mit dem Sparschäler schälen und beides in mundgerechte schneiden. Das Gemüse in einer Schüssel mit
2 EL Rapsöl	+
1 EL Ras El Hanout	+
1 EL Cumin	+
1 EL Honig	+
1 TL jodiertem Speisesalz	vermischen, in eine Auflaufform oder auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben + 30-35 min bei 220°C backen.
	In der Zwischenzeit
1-2 EL Tahin	mit
2-3 EL Zitronensaft	+
5 EL	warmem Wasser verrühren, nach dem Backen mit dem Gemüse vermischen und ggf. mit
jodiertem Speisesalz, Cumin	
Ras El Hanout	abschmecken.

Tipp:

- Kann auch mit Petersilienwurzel oder anderen Wurzelgemüsen zubereitet werden
- Blumenkohl eignet sich auch
- Kann auch ohne Kürbis oder mit anderen Kürbissorten zubereitet werden. Diese müssen dann ggf. vorher geschält werden.
- Ras El Hanout kann gegen Currypulver oder eine andere orientalische Gewürzmischung ausgetauscht werden



Quark-Dip Joppie style

Rezept für ca. 400 g Dip / 4 Personen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

1 kleine Zwiebel	fein würfeln und mit
250 g Magerquark	+
1 TL Senf	+
1 EL Curry, mild	+
1 TL Tomatenmark	+
etwas Weinessig	+
Salz, Pfeffer, etwas Honig	glattrühren. Abschmecken und ggfs. nachwürzen.

Tipp:

- passt gut zu den Kidneybohnen-Bällchen, als BBQ-Dip, zu Rohkost oder Brot.



Quark-Dip mit Ajvar

Rezept für ca. 400 g Dip / 4 Personen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

250 g Magerquark	Den Quark, Skyr, o.ä. in einer kleinen Schüssel mit
100 g Ajvar (Paprikapaste) (1 Knoblauchzehen) etwas Weinessig jodiertes Salz, Pfeffer, Chili 2 EL Kapern	glattrühren. (nach Geschmack dazu pressen). Mit + + halbieren oder hacken - alles verrühren und abschmecken.

Tipp:

- passt gut zu den Kidneybohnen-Bällchen, als BBQ-Dip, zu Rohkost oder Brot.
- Je nach Geschmack mildes oder pikantes Ajvar verwenden



Quarkbrötchen

ergibt ca. 10 Brötchen á 60g

125 g Dinkelvollkornmehl	Den Backofen auf 200°C vorheizen.
125 g Dinkelmehl Typ 630	+
(oder Typ 1050)	+
1 TL Backpulver	+
½ TL Salz	Alle trockenen Zutaten in einer Rührschüssel vermischen.
250 g Magerquark, Sojaquark, Skyr	+
1 TL Honig	+
50 ml fettarme Milch (oder Variante)	+
1 EL Raps- oder Albaöl	
Backpapier	Die Mehlmischung mit den übrigen Zutaten zu einem geschmeidigen Teig kneten.
60 g Ölsaaten (Sesam, Schwarzkümmel, ...)	Mit feuchten Händen 10 Kugeln formen, in Ölsaaten wälzen und auf Backpapier setzen
	ca. 20-25 min backen / 5 min im Ofen ruhen lassen.

Tipp:

- Variante: Thymian und Paprikawürfel unter den Teig mischen
- Sonnenblumenkerne, Mohn, Sesam



Rote Bete-Apfel-Suppe

Rezept für 4 Personen

Zubereitungszeit: 25 Minuten

1 Zwiebel ca. 150 g Staudensellerie	pellen + würfeln. waschen, putzen (ggf. Fäden abziehen) + 1 Stange mit Blättern beiseitelegen, Rest grob würfeln.
1 Apfel (ca. 180 g)	waschen, vierteln, entkernen ¼ beiseitelegen, Rest grob würfeln.
1 TL Rapsöl	In einem Topf erhitzen und die Zwiebel, Sellerie- + Apfelwürfel kurz andünsten.
700 ml Gemüsebrühe	zugeben und alles ca. 10 Minuten garen. In der Zwischenzeit bei Seite gelegte Selleriestange + Apfelviertel in kleine Würfel schneiden + mit vermischen.
1 EL Zitronensaft 500 g Rote Bete, gegart	grob würfeln, zur Suppe geben + weitere 5 Minuten garen. Die Suppe mit dem Pürierstab pürieren
100 ml Milch jodiertem Speisesalz, Pfeffer	zugeben, mit abschmecken + mit der Sellerie-Apfel-Mischung bestreut anrichten.

Tipp:

- Zusätzlich noch ½ TL getrockneten Thymian in die Suppe geben
- Wasser für Suppen im Wasserkocher erhitzen spart Zeit



Rote Bete-Meerrettich-Suppe

Rezept für 4 Personen

1 Zwiebel	schälen, würfeln.
150 g Kartoffeln	schälen, waschen, würfeln.
2 EL Rapsöl	in einem Topf erhitzen und Zwiebel- und Kartoffelwürfel kurz anschwitzen.
1 Liter Gemüsebrühe	zugeben und alles 10-15 Minuten garen.
500 g Rote Bete, gegart	grob würfeln, zur Suppe geben + weitere 5 Minuten garen.
50-100 ml Milch	zugeben und alles mit dem Pürierstab fein pürieren.
jodiertem Speisesalz, Pfeffer	abschmecken. Die Suppe auf einem Teller anrichten und mit einem Teelöffel Meerrettich servieren.

Tipp:

- Zubereitung mit frischer Roter Bete natürlich auch möglich. Gemeinsam mit Kartoffeln und Zwiebeln anschwitzen und garen.



Sesammöhren, -rosenkohl / -blumenkohl

Rezept für 2-3 Portionen

350 g Rosen- oder Blumenkohl	säubern und halbieren.
300 g BIO-Möhren	bürsten und längs vierteln (in Stifte).
1 Zwiebeln	schälen und in feine Streifen schneiden.
½ Bund Koriander*	waschen und grob zerkleinern - <i>separat stellen!</i>
10 g Sesam*	in einer Pfanne ohne Fett rösten.
2 EL Rapsöl	<u>Pfannenvariante:</u> in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln glasig andünsten. Möhren dazugeben und eine weitere Minute dünsten.
50-75 ml Wasser	dazu gießen und zugedeckt 7-8 Minuten dünsten.
1 EL Honig	Am Ende der Garzeit
2 EL Sojasoße	+
1 TL Sesamöl*	+
Jodsalz, Pfeffer	untermischen und mit würzen.

*Zum Anrichten und mit Sesamöl, Sesam und Koriandergrün bestreuen.

Tipp:

- Als Backofenvariante: In einem Glas Rapsöl, Wasser, Honig, Sojasoße, Salz und Pfeffer miteinander vermengen und 25-30 min in einer Auflaufform bei 220°C garen. Anschließend mit Sesamöl beträufeln.



Sonntagsbrötchen

Rezept für ca. 12 Brötchen

Zubereitungszeit: 15 Minuten + Backzeit

Backpapier	Backofen auf 160° C (Umluft) vorheizen. 1 Blech mit Backpapier auslegen.
300 g Weizenvollkornmehl	+
1 Pck. Backpulver	+
1 Msp. Natron	+
¼ TL jodiertes Speisesalz	in eine Schüssel geben und vermischen.
15 g flüssige Butter	
oder 1 EL Raps- o. Olivenöl	+
250 g Magerquark	+
2 EL Milch	zur Mehlmischung geben und mit den Knethaken eines Handrührgerätes zu einem geschmeidigen Teig kneten. Falls der Teig klebt, noch etwas Mehl zugeben.
etwas Wasser	Den Teig in 12 gleichgroße Portionen teilen, daraus Brötchen formen, diese auf das Backblech setzen, mit bepinseln und 20-25 Minuten goldgelb backen. Den Ofen ausschalten und die Brötchen noch 5 Minuten im Backofen ruhen lassen.

TIPP: Die Brötchen können vielfältig variiert werden:

Variante Körnerbrötchen:

- die angefeuchtete Brötchenoberseite vor dem Backen z.B. in Sesam, Mohn oder andere Körner drücken

Variante mediterrane Kräuterbrötchen:

- unter den Teig ¼ Paprikaschote, fein gewürfelt + 2 TL Kräuter der Provence + 5-6 getrocknete Tomaten, fein gewürfelt rühren, dann daraus die Brötchen formen

Variante Rosinenbrötchen

- 80 g Rosinen mit 100 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen
- Rosinen auf einem Sieb abtropfen lassen und unter den Teig mischen
- Brötchen vor dem Backen mit Milch, statt mit Wasser bepinseln



Tomatensuppe mit Zucchini

Rezept für 4 Personen

Zubereitungszeit: 25 Minuten

800 g Tomaten	waschen, Stielansätze entfernen + in grobe Würfel schneiden.
1 große Zwiebel	sowie
2 Knoblauchzehen	schälen und in kleine Würfel schneiden.
1 TL Rapsöl	In einem Topf erhitzen. Zwiebel kurz darin andünsten, Tomaten und Knoblauch zugeben + ebenfalls kurz mitdünsten.
½ l Gemüsebrühe	zufügen und zugedeckt 10 Minuten köcheln. In der Zwischenzeit
200 g Zucchini	waschen, putzen + in <u>feine Stifte</u> schneiden oder grob raspeln.
Harissa, jodiertem Speisesalz, Pfeffer	Am Ende der Garzeit die Suppe pürieren, <u>anschließend</u> die Zucchinihölzer in die Suppe geben, kurz erwärmen und alles mit abschmecken.

Tipp:

- Variante mit Croutons: dazu 2 Scheiben Vollkorntoast oder Brot toasten, anschließend mit Knoblauch einreiben, in kleine Würfel schneiden + kurz vor dem Servieren in die Suppenteller geben



Vegane Leberwurst

ergibt 500 g Aufstrich

1-2 EL Oliven-, Rapsöl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe

in einer Pfanne leicht erhitzen
würfeln und 2-3 min in einer Pfanne mit Öl andünsten
fein hacken und 1 min mitdünsten

1 Dose Kidneybohnen (240g)
200g Räuchertofu
1-2 EL Senf
1 TL Paprikapulver, geräuchert
2 EL frische Petersilie
2 TL Majoran, getr.
1 TL Liebstöckel, getr.

+

+

+

+

+

+

Salz, Pfeffer

Alle Zutaten mit wenig Gurken- oder Essigwasser in
einem hohen Gefäß fein pürieren und mit
abschmecken.

Tipp:

- Mit ein paar Gewürzgurken, frischer Paprika oder Zwiebeln dekorativ anrichten.
- Im verschlossenen Gefäß im Kühlschrank bis zu einer Woche haltbar
- Alternativ einfrieren.



Erbsen-Zitronen-Joghurt

Rezept für 4 Personen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

300 g Erbsen, tiefgekühlt

in eine hitzebeständige Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen, 1-2 Minuten, ziehen lassen, anschließend auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. 2 EL beiseitestellen, restliche Erbsen in einen hohen Mixbecher geben.

**1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, unbehandelt**

schälen + in Würfel schneiden.

waschen, 2 TL Schale abreiben und den Saft auspressen.

200 g Joghurt, 1,5% Fett

Knoblauch zusammen mit 2-3 EL Zitronensaft + zu den Erbsen geben. Alles mit einem Pürierstab mixen.

Mit

**jodiertem Speisesalz,
Chilipulver o. Pfeffer
ggf. Zitronensaft,**

+
abschmecken. In einer Schale anrichten und mit den beiseitegestellten Erbsen anrichten.

Tipp:

- Schmeckt als Brotaufstrich oder als Dipp z.B. zu Ofengemüse
- Joghurt kann auch gegen Skyr ausgetauscht werden



Zucchini-puffer

Rezept für ca. 12 Stück

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

30 g Vollkornmehl
1 TL Backpulver
60 g Emmentaler, gerieben
1 TL jodiertem Speisesalz
½ TL Pfeffer

in eine Schüssel geben und mit
+
+
+
vermischen.

150 g Erbsen, tiefgekühlt

in eine hitzebeständige Schale geben, mit
kochendem Wasser übergießen 1-2 Minuten
ziehen lassen, anschließend auf ein Sieb geben
+ abtropfen lassen.

1-2 Lauchzwiebeln
1 rote Chilischote

putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
waschen, halbieren, putzen und in kleine Würfel
schneiden.

ca. 300 g Zucchini

waschen, putzen, auf der Gemüsereibe grob
raspeln + mit Lauchzwiebeln, Erbsen, Chili +
in einer Schüssel vermischen.

2-3 TL Flohsamenschalen
2 Eier
1 EL Rapsöl
50 ml Milch, 1,5% F.

+
+
zur Gemüse Mischung geben + gut verrühren. Die
Mehlmischung nach und nach zum Eigemisch
geben, gut unterrühren + 10 Minuten quellen
lassen.

jodiertem Speisesalz, Pfeffer

Ggf. mit
abschmecken.
Eine beschichtete Pfanne erhitzen und aus je ca.
1-2 EL Teig nacheinander 12 Puffer von jeder
Seite ca. 2-3 Minuten goldbraun backen.

Tipp:

- Emmentaler kann auch durch 50 g geriebenen Parmesan ersetzt werden
- Erbsen können auch durch Maiskörner ersetzt werden
- Lauchzwiebel kann auch durch eine normale Zwiebel ersetzt werden
- Chilischote kann durch Chilipulver ersetzt werden
- Schmecken warm oder kalt
- Auch zum Einfrieren geeignet

