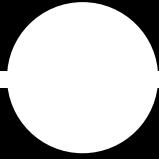


REZEPTE



BUCH

Vorwort

In diesem Kochbuch findet ihr 36 Rezepte rund um eine vegetarische/vegane und saisonale/regionale Ernährung. Die Rezepte sind darauf abgestimmt, dass die Lebensmittel zu dem jeweiligen Monat verfügbar sind, das heißt, entweder aktuell Saison haben und erntereif oder auf Lagerung vorhanden sind. Für jeden Monat gibt es drei Rezepte - ein Frühstück, ein Mittagessen und ein Abendessen. Zu diesen Gerichten findet ihr auch jeweils die wichtigsten Nährwerte in einer kurzen Tabelle.

Doch wieso ist solch ein Lebensstil überhaupt wichtig?

Unsere Ernährung ist von einem übertriebenen Fleischkonsum geprägt, welcher sich negativ auf unser Klima und damit auf unsere Umwelt auswirkt. Bei der Tierhaltung entsteht ein hoher Ausstoß an CH₄ (Methan) und durch die langen Transportwege wird die Umwelt durch CO₂ (Kohlenstoffdioxid) belastet. Als Alternative gibt es zahlreiche vegane/vegetarische Ersatzprodukte. Eine pflanzliche Ernährung bringt aber nicht nur Vorteile für das Klima, sondern auch für den Menschen. Beispielsweise reduziert sich das Risiko von Übergewicht und Herz-Kreislauf-Problemen und es hat einen vorbeugenden Effekt für Darmkrebs.

Tut sowohl der Umwelt als auch eurem Körper etwas Gutes und probiert das ein oder andere Rezept mal aus.

Viel Spaß beim Nachkochen!

Rezepte mit Seitenzahl

Kaiserschmarrn	04	Sommersmoothie	22
Pilzpfanne mit Ei	05	Gefüllte Zucchini	23
Ofenkürbis mit Kräutersoße	06	Kartoffelpfanne mit Hirtenkäse	24
Rührei auf Toastscheiben	07	Brot mit Gemüse Belag	25
Kartoffel-Kürbissuppe	08	Gemüse-Wrap	26
Scharfe Spaghetti vom Blech	09	Ofengemüse Teller mit Petersiliendressing	27
Veganer Schokokuchen	10	Porridge	28
Herbstlicher Eintopf	11	Sandwich mit Spinatcreme	29
Spaghetti mit Soja Bolognese Soße	12	Gemüsepott mit Honig-Senf-Dressing	30
Hefezopf	13	Bagel	31
Vegane Bratlinge	14	Gemüseteller mit Hirseklößchen	32
Wirsing Pastinaken Curry	15	Vegetarische Pizza	33
Waffeln	16	Fladenbrot	34
Kartoffeln mit Joghurt Dip	17	Spätzle mit Kürbissoße	35
Flammkuchen	18	Wirsing Pfanne	36
Pancakes mit Beerentopping	19	Zimtschnecken	37
Vegetarische Lasagne	20	Vollkornbrot mit Kürbiscreme	38
Gemüsepflanzerl mit Kräuterquark	21	Veganes Sellerieschnitzel	39

Kaiserschmarrn

Zutaten	Mengenangaben
Sojamilch	180ml
Mehl	90g
Zucker	1EL
Vanillezucker	0,25Pck
Backpulver	0,50Pck
Margarine	zum Anbraten
Puderzucker	zum bestäuben

Zubereitung

1. Sojamilch, Mehl, Zucker, Vanillezucker und Backpulver zu einem Teig vermengen
2. Margarine in einer Pfanne erhitzen und den Teig von einer Seite anbräunen
3. Den Teig wenden, in Stückchen zerkleinern und alle Teigstücke gleichmäßig anbraten
4. Kaiserschmarrn nach Belieben mit Puderzucker bestäuben

Nährwerte

Kaloriengehalt	555kcal
Kohlenhydrate	88g
Eiweiß	15g
Fette	14g

Pilzpfanne mit Ei

Zutaten	Mengenangaben
Champignons	140g
Weißer Bohnen	0,25 Dosen
Zwiebel	0,25 Stk
Tomatenmark	1 TL
Passierte Tomaten	50g
Eier	1 Stk
Petersilie	5g
Öl	zum Anbraten
Salz	
Pfeffer	
Chiliflocken	

Zubereitung

1. Backofen auf 180°C (Ober- Unterhitze) vorheizen
2. Auflaufform mit etwas Öl auspinseln
3. Pilze vierteln mit etwas Salz und Pfeffer in der Form ca. 20 Minuten Backen
4. Fein gehackte Zwiebeln und Tomatenmark in einer mit Öl erhitzten Pfanne anbraten
5. Mit passierten Tomaten ablöschen und kurz köcheln lassen
6. Anschließend die weißen Bohnen hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen
7. Bohnen Mischung in eine gefettete Auflaufform füllen und ca. 10 Minuten backen lassen
8. Eier in einer geölten Pfanne zu Spiegeleiern backen und mit Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie garnieren
9. Alles auf einem Teller anrichten und nach Belieben nochmals mit etwas Petersilie verfeinern

Nährwerte

Kaloriengehalt	250kcal
Kohlenhydrate	13g
Eiweiß	15g
Fette	15g

Ofenkürbis mit Kräutersoße

Zutaten	Mengenangaben
Hokkaidokürbis	0,25Stk
Thymian	3g
Öl	0,5TL
Petersilie	3g
Schnittlauch	3g
Sojajoghurt	130g
Salz	
Pfeffer	

Zubereitung

1. Backofen auf 180°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen
2. Kürbis in dünne Spalten schneiden
3. Thymian fein hacken
4. Kürbisspalten, Thymian und Öl in einer Schüssel vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen
5. Auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und im Ofen ca. 30 Minuten backen
6. Petersilie und Schnittlauch waschen und fein hacken
7. Sojajoghurt und Kräuter verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken

Nährwerte

Kaloriengehalt	156kcal
Kohlenhydrate	20g
Eiweiß	9g
Fette	6g

Rührei auf Toastscheiben

Zutaten	Mengenangaben
Milch	10ml
Eier	2Stk
Toastbrot	2Scheiben
Butter	zum Anbraten
Salz	
Pfeffer	

Zubereitung

1. Toastbrot toasten
2. Eier und Milch in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen
3. Butter in der Pfanne erhitzen und Eiermasse hinzugeben
4. Kurz stocken lassen, durchgehend wenden und anbraten lassen
5. Fertige Eiermasse auf den Toastbrotsccheiben verteilen

Nährwerte

Kaloriengehalt	580kcal
Kohlenhydrate	68g
Eiweiß	29g
Fette	20g

Kartoffel-Kürbissuppe

Zutaten	Mengenangaben
Zwiebel	0,25Stk
Karotte	1Stk
Hokkaidokürbis	250g
Kartoffeln	65g
Gemüsebrühe	350ml
Schnittlauch	5g
Öl	zum Anbraten
Salz	
Pfeffer	

Zubereitung

1. Kürbis entkernen und grob würfeln
2. Zwiebel schälen und würfeln
3. Karotten und Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln
4. In einem Topf etwas Öl erhitzen und Zwiebeln, Kürbis, Karotten und Kartoffeln ca. 5 Minuten anbraten
5. Gemüsebrühe hinzufügen und ca. 20 Minuten köcheln lassen
6. Die Kürbissuppe fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken
7. Bei Bedarf etwas Wasser für die Konsistenz hinzufügen
8. Anschließend mit fein geschnittenem Schnittlauch garnieren

Nährwerte

Kaloriengehalt	240kcal
Kohlenhydrate	45g
Eiweiß	5g
Fette	5g

Scharfe Spaghetti vom Blech

Zutaten	Mengenangaben
Spaghetti	120g
Zwiebel	1Stk
Chilischote	0,5Stk
Olivenöl	1EL
Pizza Tomaten	0,5Dosen
Basilikum	10g
Petersilie	10g
Rosmarin	1Zweig
Thymian	1Zweig
Oliven	25g
Kapern	10g
Salz	
Pfeffer	

Zubereitung

1. Zwiebel und Chilischote fein hacken und in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen
2. Tomaten hinzugeben, 15 Minuten kochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken
3. Spaghetti nach Packungsanweisung kochen
4. Basilikum, Petersilie und Thymian fein schneiden und zu den Spaghetti und der Sauce geben
5. Backpapier einölen und die Spaghetti auf die untere Hälfte des Backpapiers legen
6. Oliven klein schneiden und zusammen mit den Kapern und dem Rosmarin darauf verteilen
7. Salzen und Pfeffern und anschließend das Backpapier zusammenfalten und fest verschließen
8. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C (Ober-/Unterhitze) ca. 15 Minuten backen

Nährwerte

Kaloriengehalt	375kcal
Kohlenhydrate	49g
Eiweiß	11g
Fette	14g

Veganer Schokokuchen

Zutaten	Mengenangaben
Mehl	200g
Zucker	170g
Vanillezucker	0,50Pck
Kakao	30g
Backpulver	0,50Pck
Sonnenblumenöl	100ml
Wasser	230ml
Öl	zum Einfetten

Zubereitung

1. Backofen auf 180°C (Ober-Unterhitze) vorheizen
2. Springform mit etwas Öl einfetten
3. Mehl, Kakao, Zucker und Backpulver in einer Schüssel vermengen
4. Sonnenblumenöl und Wasser hinzugeben und zu einem Teig verrühren
5. In die Springform füllen und ca. 35 Minuten backen (Stäbchenprobe machen)

Nährwerte (für den ganzen Kuchen)

Kaloriengehalt	2500kcal
Kohlenhydrate	340g
Eiweiß	27g
Fette	107g

Herbstlicher Eintopf

Zutaten	Mengenangaben
Kartoffeln	150g
Champignons	130g
Lauch	0,5Stk
Gemüsebrühe	250ml
Sojamilch	50ml
Thymian	2g
Margarine	zum Anbraten
Salz	
Pfeffer	

Zubereitung

1. Champignons in Scheiben schneiden
2. Lauch in Ringe schneiden und waschen
3. Margarine in einem Topf erhitzen und Pilze und Lauch anbraten
4. Kartoffeln schälen, würfeln und hinzufügen
5. Thymian fein hacken und hinzugeben
6. Gemüsebrühe und Sojamilch dazugeben und alles aufkochen lassen
7. Mit einem Deckel abdecken, 10 Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken

Nährwerte

Kaloriengehalt	275kcal
Kohlehydrate	45g
Eiweiß	9g
Fette	7g

Spaghetti mit Soja Bolognese Soße

Zutaten	Mengenangaben
Sojageschnetzeltes	40g
Zwiebel	1Stk
Knoblauchzehe	1Stk
Karotte	1Stk
Passierte Tomaten	200g
Tomatenmark	1EL
Oregano	1TL
Vegane Spaghetti	120g
Olivenöl	zum Anbraten
Salz	
Pfeffer	

Zubereitung

1. Sojageschnetzeltes einweichen und abtropfen lassen (siehe Packungsbeilage)
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und fein gehackte Zwiebeln und Knoblauch anbraten
3. Karotten hacken und hinzufügen und weiterhin anbraten
4. Sojageschnetzeltes dazugeben und alles vermengen
5. Tomatenmark und passierte Tomaten einrühren
6. Mit Oregano, Salz und Pfeffer abschmecken und köcheln lassen
7. Spaghetti kochen, abgießen und zu der Bolognese Soße hinzugeben

Nährwerte

Kaloriengehalt	630kcal
Kohlenhydrate	73g
Eiweiß	35g
Fette	179g

Hefezopf

Zutaten	Mengenangaben
Mehl	75g
Margarine	15g
Sojamilch	38g
Zucker	10g
Vanillezucker	1TL
Öl	1TL
Trockenhefe	0,25Pck

Zubereitung

1. 10g Margarine, Öl, Sojamilch, Zucker und Vanillezucker in einem Topf lauwarm erwärmen
2. Mehl und Hefe mischen, Sojamilch-Mischung dazugeben und zu einem glatten Teig kneten
3. Fertigen Teig an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen
4. Backofen auf 180°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen
5. Teig in 3 Teile teilen und jeweils zu einem Strang formen
6. Aus den 3 Teilen einen Zopf flechten und nochmals 10 Minuten gehen lassen
7. Restliche Margarine erwärmen und den Hefezopf bestreichen
8. Im Backofen ca. 15 Minuten backen

Nährwerte

Kaloriengehalt	470kcal
Kohlenhydrate	74g
Eiweiß	10g
Fette	15g

Vegane Bratlinge

Zutaten	Mengenangaben
Zwiebel	0,25Stk
Knoblauchzehe	0,25Stk
Rapsöl	0,25TL
Kidneybohnen	0,25Dosen
Haferflocken	20g
Senf	1TL
Salz	
Pfeffer	

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken
2. Kidneybohnen, Haferflocken, Senf, Salz und Pfeffer pürieren
3. Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne mit etwas Öl andünsten
4. Alles miteinander vermengen
5. Aus der fertigen Masse Bratlinge formen und von beiden Seiten anbraten

Nährwerte

Kaloriengehalt	175kcal
Kohlenhydrate	32g
Eiweiß	9g
Fette	3g

Wirsing Pastinaken Curry

Zutaten	Mengenangaben
Wirsing	150g
Zwiebel	0,25Stk
Ingwer	8g
Pastinake	100g
Apfel	0,5Stk
Gemüsebrühe	50ml
Kokosmilch	100ml
Öl	zum Anbraten
Currypulver	
Salz	
Pfeffer	

Zubereitung

1. Ingwer schälen und fein reiben
2. In einem mit Öl erhitzten Topf fein gehackte Zwiebeln glasig andünsten und Ingwer einrühren
3. Pastinake in Scheiben schneiden
4. Wirsing in Streifen schneiden
5. Pastinaken und Wirsing zu der Zwiebel Ingwer Mischung geben und andünsten
6. Mit Currypulver bestreuen und anrösten lassen
7. Anschließend mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen und 10 Minuten garen lassen
8. Apfel in Scheiben schneiden, hinzugeben und kurz aufkochen lassen
9. Das fertige Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken

Nährwerte

Kaloriengehalt	400kcal
Kohlenhydrate	25g
Eiweiß	6g
Fette	27g

Waffeln

Zutaten	Mengenangaben
Mehl	75g
Backpulver	0,5TL
Zucker	10g
Vanillinzucker	5g
Mandelmilch	75ml
Öl	1TL

Zubereitung

1. Mehl, Backpulver, Zucker und Vanillinzucker in einer Schüssel vermengen
2. Mandelmilch und Öl hinzugeben und zu einem Teig verrühren
3. Waffeleisen vorheizen und einfetten
4. Den Teig in die Form geben, gleichmäßig verteilen und 2 Minuten backen

Nährwerte

Kaloriengehalt	415kcal
Kohlenhydrate	77g
Eiweiß	8g
Fette	8g

Kartoffeln mit Joghurt Dip

Zutaten	Mengenangaben
Kartoffeln	250g
Knoblauch	1kleine Zehe
Rosmarin	1Zweig
Olivenöl	2EL
Petersilie	3g
Schnittlauch	3g
Joghurt	50g
Quark	50g
Salz	
Pfeffer	

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C vorheizen
2. Kartoffeln waschen und bei belieben in kleinere Stücke zerteilen
3. Knoblauch schälen und zu den Kartoffeln pressen
4. Rosmarin leicht hacken und dazugeben
5. Olivenöl, Salz und Pfeffer dazugeben und alles gut vermengen
6. Kartoffeln auf ein Backblech geben und für ca. 25 Minuten backen
7. Kräuter waschen und im Mixer zerkleinern
8. Joghurt und Quark hinzugeben
9. Mit Salz und Pfeffer würzen

Nährwerte

Kaloriengehalt	440kcal
Kohlenhydrate	47g
Eiweiß	16g
Fette	21g

Flammkuchen

Zutaten	Mengenangaben
Mehl	130g
Wasser	30ml
Buttermilch	50ml
Hefewürfel	5g
Olivenöl	3El
Käse	50g
Champignons	80g
Schmand	70g
Rosmarin	1Zweig
Salz	
Pfeffer	

Zubereitung

1. Buttermilch und Wasser vermischen und darin die Hefe auflösen
2. Mehl, etwas Salz und 1 TL Olivenöl hinzugeben und zu einem Teig kneten
3. Den fertigen Teig ca. 2h gehen lassen
4. Rosmarin grob hacken und mit dem restlichen Öl mischen
5. Pilze putzen und in feine Streifen schneiden
6. Käse grob reiben
7. Backofen auf 250°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen
8. Teig ausrollen und mit Schmand bestreichen
9. Pilze und Käse darauf verteilen und mit dem Rosmarinöl garnieren
10. Anschließend mit etwas Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten backen

Nährwerte

Kaloriengehalt	1090kcal
Kohlenhydrate	98g
Eiweiß	28g
Fette	65g

Pancakes mit Beerentopping

Zutaten	Mengenangaben
Mehl	50g
Zucker	1TL
Backpulver	0,5TL
Wasser mit Kohlensäure	20ml
Sojamilch	30ml
Öl	1TL
Butter	zum Anbraten
Erdbeeren	50g

Zubereitung

1. Mehl, Zucker und Backpulver vermengen
2. Öl, Wasser und Sojamilch hinzugeben und erneut verrühren
3. Pfanne mit etwas Öl erhitzen und Pancakes goldgelb backen
4. Mit Erdbeeren toppen

Nährwerte

Kaloriengehalt	294kcal
Kohlenhydrate	48g
Eiweiß	7g
Fette	7g

Vegetarische Lasagne

Zutaten	Mengenangaben
Lasagneplatten	65g
Zwiebel	0,25Stk
Ei	1Stk
Brokkoli	65g
Frischkäse	60g
Passierte Tomaten	0,5 Dosen
Gemüsebrühe	50ml
Käse	30g
Oregano	
Rosmarin	
Salz	
Pfeffer	

Zubereitung

1. Gewürfelte Zwiebeln und Brokkoliröschen in der Gemüsebrühe dünsten lassen
2. Anschließend über einem Sieb abgießen
3. Frischkäse und Ei vermengen und Brokkoli Zwiebel Mischung dazugeben
4. Alles gut miteinander vermengen und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen
5. Passierte Tomaten mit Salz, Pfeffer und Rosmarin abschmecken
6. In einer gefetteten Auflaufform abwechselnd Lasagneplatten, Brokkoli Mischung und Tomatensauce schichten
7. Käse darüberstreuen und bei 200°C ca. 40 Minuten im Ofen backen lassen

Nährwerte

Kaloriengehalt	590kcal
Kohlenhydrate	50g
Eiweiß	28g
Fette	30g

Gemüsepflanzerl mit Kräuterquark

Zutaten	Mengenangaben
Joghurt	40g
Quark	60g
Petersilie	3g
Schnittlauch	3g
Dill	3g
Kartoffeln	120g
Zucchini	75g
Karotte	75g
Zwiebel	0,25Stk
Eier	1Stk
Haferflocken	8g
Mehl	10g
Öl	zum Anbraten
Salz	
Pfeffer	

Zubereitung

1. Kräuter waschen, grobe Stiele entfernen und im Mixer zerkleinern
2. Joghurt und Quark hinzugeben
3. Mit Salz und Pfeffer würzen
4. Kartoffeln und Zwiebeln schälen und Würfeln
5. Zucchini und Karotten in grobe Stücke schneiden
6. Alles in einen Mixer geben und zerkleinern
7. Eier, Haferflocken, Mehl und Salz hinzugeben und erneut vermengen
8. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen
9. Nach und nach die Gemüsepflanzerlmasse hinzugeben
10. Von jeder Seite 2-3 Minuten goldbraun anbraten lassen

Nährwerte

Kaloriengehalt	362kcal
Kohlenhydrate	53g
Eiweiß	22g
Fette	7g

Sommersmoothie

Zutaten	Mengenangaben
Himbeeren (gefroren)	120g
Hafermilch	90ml
Sojajoghurt	100g
Haferflocken	30g
Wasser	30ml
Honig	1EL

Zubereitung

1. Himbeeren, Hafermilch, Sojajoghurt, Haferflocken, Honig und Wasser fein pürieren
2. In Gläser füllen und genießen

Nährwerte

Kaloriengehalt	375kcal
Kohlenhydrate	55g
Eiweiß	13g
Fette	11g

Gefüllte Zucchini

Zutaten	Mengenangaben
Zucchini	1Stk
Zwiebeln	0.25Stk
Veganes Hack	70g
Tomatenmark	1TL
Veganer Käse	20g
Reis	75g
Basilikum	3g
Salz	
Pfeffer	

Zubereitung

1. Ofen auf 190°C vorheizen
2. Zucchini halbieren, Kerngehäuse entfernen und die Zucchinihälften salzen
3. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken und in eine Schüssel geben
4. Veganes Hack und Tomatenmark hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen
5. Zucchinihälften mit Hack Masse füllen und mit Veganem Käse bestreuen
6. Im Ofen ca. 25-30 Minuten backen
7. In einem Topf Salzwasser aufkochen und Reis weich garen lassen
8. Zucchini und Reis auf einem Teller anrichten und mit gehacktem Basilikum garnieren

Nährwerte

Kaloriengehalt	555kcal
Kohlenhydrate	82g
Eiweiß	13g
Fette	16g

Kartoffelpfanne mit Hirtenkäse

Zutaten	Mengenangaben
Kartoffeln	250g
Zwiebel	0,5Stk
Hirtenkäse	40g
Petersilie	5g
Rosmarin	nach belieben
Olivenöl	zum Anbraten
Salz	
Pfeffer	

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen und in Scheiben schneiden
2. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und Kartoffelscheiben ca. 20 Minuten unter Wenden anbraten
3. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen
4. Zwiebel halbieren, schälen und in Streifen schneiden
5. Zwiebel zu den Kartoffeln geben und ca. 5 Minuten anbraten
6. Hirtenkäse in Würfel schneiden und unter die Kartoffeln heben
7. Mit grob gehackter Petersilie verzieren

Nährwerte

Kaloriengehalt	415kcal
Kohlenhydrate	60g
Eiweiß	8g
Fette	16g

Brot mit Gemüse Belag

Zutaten	Mengenangaben
Vollkornbrot	1 Scheibe
Hüttenkäse	35g
Radieschen	2Stk
Salatgurke	20g
Paprika	0,5Stk
Salat	nach Belieben
Kresse	2TL
Salz	
Pfeffer	

Zubereitung

1. Brot mit Hüttenkäse bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen
2. Salat auf das Vollkornbrot legen
3. Radieschen und Gurke in feine Scheiben schneiden und ebenfalls auf dem Brot verteilen
4. Anschließend mit fein geschnittenen Paprika Streifen und etwas Kresse garnieren

Nährwerte

Kaloriengehalt	172kcal
Kohlenhydrate	25g
Eiweiß	10g
Fette	3g

Gemüse-Wrap

Zutaten	Mengenangaben
Tomaten	35g
Salat	25g
Paprika	30g
Schnittlauch	nach belieben
Veganer Aufstrich	30g
Vollkornortillas	1Stk
Salz	
Pfeffer	

Zubereitung

1. Tomaten und Paprika waschen und in Scheiben schneiden
2. Schnittlauch klein hacken, mit dem Veganen Aufstrich vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken
3. Wrap mit der fertigen Paste bestreichen und mit Salat, Tomaten und Paprika belegen

Nährwerte

Kaloriengehalt	320kcal
Kohlenhydrate	48g
Eiweiß	10g
Fette	11g

Ofengemüse Teller mit Petersiliendressing

Zutaten	Mengenangaben
Kartoffeln	200g
Tomaten	120g
Karotte	1stk
Zwiebel	0,25Stk
Paprika	0,25Stk
Zucchini	0,25Stk
Thymian	3g
Olivenöl	1EL
Petersilie	15g
Tomatenmark	1TL
Salz	
Pfeffer	

Zubereitung

1. Ofen auf 200°C (Umluft vorheizen)
2. Kartoffeln in Spalten schneiden
3. Paprika und Zwiebeln grob Würfeln
4. Zucchini und Karotten in Streifen schneiden
5. Kartoffeln, Paprika, Zucchini, Karotten, Tomaten und Zwiebeln vermengen
6. Gemüse mit Thymian und Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen
7. Alles auf ein Backblech geben und ca. 20 Minuten im Ofen backen
8. Petersilie hacken, mit Tomatenmark und Olivenöl pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen
9. Ofengemüse mit dem Petersiliendressing garnieren

Nährwerte

Kaloriengehalt	339kcal
Kohlenhydrate	60g
Eiweiß	9g
Fette	9g

Porridge

Zutaten	Mengenangaben
Haferflocken	50g
Hafermilch	200ml
Wasser	50ml
Walnüsse	10g
Himbeeren	30g
Brombeeren	10g
Honig	1TL

Zubereitung

1. Milch und Wasser in einem Topf aufkochen und Haferflocken hinzugeben
2. Unter ständigem Rühren kochen lassen, bis ein dickflüssiger Brei entsteht
3. Walnüsse kleinhacken und unterrühren
4. Mit Himbeeren und Brombeeren toppen und mit etwas Honig garnieren

Nährwerte

Kaloriengehalt	355kcal
Kohlenhydrate	45g
Eiweiß	14g
Fette	13g

Sandwich mit Spinatcreme

Zutaten	Mengenangaben
Tomaten	50g
Schnittlauch	5g
Blattspinat	30g
Olivenöl	1TL
Veganer Aufstrich	1EL
Brot	2 Scheiben
Margarine	2EL
Veganer Käse	1-2 Scheiben
Salz	

Zubereitung

1. Spinat waschen und in einem Sieb abtropfen lassen
2. In einer Pfanne mit Deckel das Olivenöl erhitzen und Spinat mit etwas Salz andünsten
3. Überschüssige Flüssigkeit aus dem Spinat entfernen
4. Spinat in einer Schüssel mit Veganem Aufstrich vermengen
5. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden
6. Schnittlauch waschen und klein schneiden
7. Brotscheiben mit Margarine bestreichen und in einer Pfanne anbraten
8. Mit Veganem Käse, Tomaten, Schnittlauch und Spinatcreme belegen und mit der anderen Scheibe Brot abdecken
9. Sobald die erste Scheibe kross ist, wenden und warten bis die zweite Brotscheibe angebraten ist

Nährwerte

Kaloriengehalt	585kcal
Kohlenhydrate	70g
Eiweiß	11g
Fette	28g

Gemüsepot mit Honig-Senf-Dressing

Zutaten	Mengenangaben
Brokkoli	150g
Paprika	0,25Stk
Zwiebeln	0,25Stk
Öl	zum anbraten
Olivenöl	1EL
Honig	1TL
Senf	1TL
Essig	1TL
Salz	
Pfeffer	

Zubereitung

1. Brokkoli waschen und in kleine Röschen zerteilen
2. Paprika waschen und in Würfel schneiden
3. Zwiebeln schälen und fein würfeln
4. Alles in einer Pfanne mit etwas Öl leicht anrösten lassen
5. Olivenöl, Honig, Senf und Essig vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken
6. Mit dem Gemüsepot vermischen und genießen

Nährwerte

Kaloriengehalt	195kcal
Kohlenhydrate	20g
Eiweiß	5g
Fette	12g

Bagel

Zutaten	Mengenangaben
Bagel	1Stk
Salat	25g
Frischkäse	60g
Tomatenmark	15g
Tomate	1Stk
Mozzarella	35g
Getrocknete Tomaten	40g
Radieschen	1Stk
Basilikum	5g
Salz	
Kresse	

Zubereitung

1. Getrocknete Tomaten würfeln und in eine Schüssel geben
2. Frischkäse, Tomatenmark und fein gehackten Basilikum hinzufügen und gut vermengen
3. Bagels halbieren und mit der Creme bestreichen
4. Salat in Streifen schneiden und auf dem Bagel verteilen
5. Mozzarella, Tomate und Radieschen in Scheiben schneiden und ebenfalls hinzufügen
6. Mit etwas gehackter Kresse garnieren und den Bagel zusammenklappen

Nährwerte

Kaloriengehalt	640kcal
Kohlenhydrate	63g
Eiweiß	25g
Fette	33g

Gemüseteller mit Hirseklößchen

Zutaten	Mengenangaben
Gemüsebrühe	100ml
Hirse	50g
Zwiebel	0,5Stk
Haferflocken	1TL
Tomaten	60g
Spinat	70g
Senf	0,5TL
Öl	zum Anbraten
Salz	
Pfeffer	

Zubereitung

1. Hirse abspülen und mit Gemüsebrühe ca. 20min in einem Topf köcheln lassen
2. Wenn die Hirse weich ist abkühlen lassen und in eine Schüssel geben
3. Die Hälfte der Zwiebeln klein hacken, anbraten und dazu geben
4. Hirse, Zwiebeln und Haferflocken vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen
5. Fertige Masse zu Klößchen formen und anbraten
6. Spinat waschen, grobe Stiele entfernen und in eine Schüssel geben
7. Restlichen Zwiebeln und Tomaten klein schneiden und hinzugeben
8. Olivenöl, Senf, Salz und Pfeffer vermischen und über den Salat geben
9. Salat anrichten und Hirsebällchen dazulegen – Fertig

Nährwerte

Kaloriengehalt	380
Kohlenhydrate	48g
Eiweiß	10g
Fette	18g

Vegetarische Pizza

Zutaten	Mengenangaben
Wasser	60ml
Mehl	100g
Hefe	0,25Stk
Olivenöl	1EL
Passierte Tomaten	0,25Dosen
Mais	0,25Dosen
Zwiebel	0,25Stk
Paprika	0,5Stk
Schafskäse	50g
Thymian	5g
Salz	
Pfeffer	

Zubereitung

1. Hefe in 60ml lauwarmen Wasser auflösen
2. Mehl, Salz, Hefemischung und 1TL Olivenöl zu einem glatten Teig kneten
3. Den Teig zugedeckt 1h an einem warmen Ort gehen lassen
4. Passierte Tomaten mit Thymian vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken
5. Paprika in Stücke schneiden
6. Mais abspülen und abtropfen lassen
7. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden
8. Schafskäse zerbröckeln
9. Backofen auf 225°C (Ober-/ Unterhitze) vorheizen
10. Hefeteig durchkneten, ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben
11. Pizza mit Tomatensauce bestreichen und mit Paprika, Mais, Zwiebeln und Schafskäse belegen
12. Anschließend mit dem restlichen Olivenöl beträufeln
13. Pizza ca. 20 Minuten im Ofen backen lassen.

Nährwerte

Kaloriengehalt	760kcal
Kohlenhydrate	102g
Eiweiß	28g
Fette	26g

Fladenbrot

Zutaten	Mengenangaben
Mehl	500g
Wasser	360ml
Trockenhefe	1Pck
Salz	10g
Olivenöl	10g
Zucker	7g
Ei	1Stk
Öl	für die Schüssel

Zubereitung

1. Mehl, Wasser, Hefe, Salz, Olivenöl und Zucker zu einem weichen Teig verkneten
2. In einer eingölten Schüssel ca. 1,5h gehen lassen
3. Teig ohne viel Druck formen und zugedeckt ca. 20 Minuten ruhen lassen
4. Nochmals nachformen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben
5. Ei und Wasser mischen und das Fladenbrot damit bestreichen
6. Vorsichtig nach Belieben eindrücken und nochmals 20 Minuten ruhen lassen
7. Backofen auf 250°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen
8. Fladenbrot ca. 8 Minuten backen

Nährwerte (für das ganze Fladenbrot)

Kaloriengehalt	2091kcal
Kohlenhydrate	369g
Eiweiß	56g
Fette	39g

Spätzle mit Kürbissoße

Zutaten	Mengenangaben
Hokkaidokürbis	130g
Spätzle	200g
Thymian	4g
Butter/Öl	zum Anbraten
Salz	
Pfeffer	

Zubereitung

1. Kürbis waschen, Kerne entfernen und würfeln
2. In einem Topf ca. 1l Salzwasser zum Kochen bringen
3. Den Hokkaidokürbis ca. 15 Minuten garen lassen
4. Anschließend in einem Sieb abgießen und pürieren
5. Butter/Öl in einer Pfanne erhitzen und Spätzle anbraten lassen
6. Kürbis und Spätzle gut miteinander vermengen und mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen

Nährwerte

Kaloriengehalt	440kcal
Kohlenhydrate	67g
Eiweiß	15g
Fette	13g

Wirsing Pfanne

Zutaten	Mengenangaben
Wirsing	300g
Zwiebel	0,5Stk
Öl	3TL
Schlagsahne	75ml
Currypulver	0,5TL
Salz	
Pfeffer	

Zubereitung

1. Zwiebeln würfeln und in einem Topf mit Öl andünsten
2. Wirsing in Streifen schneiden, zu den Zwiebeln geben und 5 Minuten mitdünsten
3. Mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen und 1 Minute weiterdünsten
4. Anschließend mit Schlagsahne ablöschen
5. Zugedeckt unter gelegentlichem Rühren 10-15 Minuten köcheln lassen

Nährwerte

Kaloriengehalt	325kcal
Kohlenhydrate	10g
Eiweiß	18g
Fette	23g

Zimtschnecken

Zutaten	Mengenangaben
Dinkelmehl	50g
Hafermilch	25ml
Hefe	0,5Stk
Zucker	8g
Margarine	10g
Zimt	0,25TL
Puderzucker	5g
Zitronensaft	0,5TL

Zubereitung

1. Hafermilch in einem Topf lauwarm erwärmen, Hefe hinzugeben und unter Rühren auflösen
2. Mehl und 2g Zucker in einer Schüssel mischen
3. Die Hefemilch sowie 6g Margarine hinzugeben
4. Alles gut mit einem Knethaken verkneten
5. Sobald sich der Teig von der Schüssel löst diesen 4 Minuten mit den Händen weiterkneten
6. Mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 1h gehen lassen
7. Den Teig mit einem Nudelholz zu einem Rechteck ausrollen
8. 4g Margarine schmelzen und den ausgerollten Teig damit bestreichen
9. Gleichmäßig mit 6g Zucker und dem Zimt bestreuen
10. Den Teig aufrollen und in Scheiben schneiden
11. Diese auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und 10 Minuten gehen lassen
12. Ofen auf 180°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen
13. Zimtschnecken ca. 15 Minuten backen lassen
14. Puderzucker und Zitronensaft zu einer Glasur vermengen
15. Fertiges Gebäck mit dem Zuckerguss bestreichen

Nährwerte

Kaloriengehalt	180kcal
Kohlenhydrate	29g
Eiweiß	3g
Fette	5g

Vollkornbrot mit Kürbiscreme

Zutaten	Mengenangaben
Vollkornbrot	2Scheiben
Hokkaidokürbis	125g
Zwiebel	0,25Stk
Olivenöl	1TL
Thymian	2g
Senf	0,25TL
Paprikapulver	0,5TL
Salz	
Pfeffer	

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen
2. Kürbis halbieren, Kerne und Fasern entfernen, grob schneiden und in eine Schüssel geben
3. Zwiebeln schälen, in Stücke schneiden und ebenfalls hinzugeben
4. Mit Olivenöl und Thymian vermengen und auf ein Backblech mit Backpapier geben
5. Alles ca. 30 Minuten im Ofen backen bis das Gemüse weich ist
6. Sobald alles abgekühlt ist, in ein Gefäß geben und pürieren, bis eine Creme entsteht
7. Kürbiscreme mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Senf abschmecken
8. Vollkornbrote mit dem Kürbisaufstrich bestreichen

Nährwerte

Kaloriengehalt	335kcal
Kohlenhydrate	47g
Eiweiß	11g
Fette	9g

Veganes Sellerieschnitzel

Zutaten	Mengenangaben
Kartoffeln	250g
Gemüsebrühe	80ml
Zwiebeln	0,5Stk
Sellerieknolle	0,25Stk
Weizenmehl	2EL
Feldsalat	30g
Paniermehl	2EL
Sonnenblumenöl	1EL
Öl	zum Anbraten
Salz	
Pfeffer	

Zubereitung

1. Salzwasser in einem Topf aufkochen lassen und Kartoffeln ca. 20 Minuten weichkochen
2. Zwiebeln schälen, würfeln und in eine Schüssel geben
3. Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden und hinzugeben
4. Mit Gemüsebrühe vermischen und den Kartoffelsalat ziehen lassen
5. Sellerie schälen und in 1,5cm dicke Scheiben schneiden
6. In Salzwasser kochen lassen und kalt abschrecken
7. Mehl, Salz und etwas Wasser zu einem Teig vermengen
8. Sellerie in Teig und anschließend im Paniermehl wenden
9. In einer Pfanne mit etwas Öl anbraten
10. Kartoffelsalat mit Salz und Pfeffer würzen und Sonnenblumenöl und Feldsalat unterheben

Nährwerte

Kaloriengehalt	606kcal
Kohlenhydrate	83g
Eiweiß	13g
Fette	27g

Saisonale Lebensmittel

Januar: Äpfel, Birnen, Champignons, Chicorée, Feldsalat, Grünkohl, Lauch, Pastinaken, Rosenkohl

Februar: Champignons, Chicorée, Feldsalat, Grünkohl, Lauch, Pastinaken, Rosenkohl

März: Bärlauch, Champignons, Chicorée, Feldsalat, Lauch, Pastinaken, Rosenkohl, Spinat

April: Bärlauch, Champignons, Endiviensalat, Feldsalat, Lauch, Radieschen, Spargel, Spinat

Mai: Bärlauch, Blumenkohl, Champignons, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Endiviensalat, Frühlingszwiebeln, Kohlrabi, Kopfsalat, Mangold, Pflücksalat, Radieschen, Rettich, Rhabarber, Rucola, Spargel, Spinat, Staudensellerie

Juni: Blumenkohl, Brokkoli, Champignons, Chinakohl, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Endiviensalat, Erbsen, Erdbeeren, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Gurken, Heidelbeeren, Johannisbeeren, Karotten, Kartoffeln, Kirschen, Kohlrabi, Kopfsalat, Mais, Mangold, Pflücksalat, Radieschen, Rettich, Rhabarber, Rucola, Spargel, Stachelbeeren, Staudensellerie, Wirsing, Zucchini, Zwiebeln

Juli: Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, Brombeeren, Champignons, Chinakohl, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Endiviensalat, Erbsen, Erdbeeren, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Gurken, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Karotten, Kartoffeln, Kirschen, Knollensellerie, Kohlrabi, Kopfsalat, Lauch, Mais, Mangold, Mirabellen, Pflaumen, Pflücksalat, Radicchio, Radieschen, Rettich, Rote Bete, Rotkohl, Rucola, Spitzkohl, Stachelbeeren, Staudensellerie, Weißkohl, Wirsing, Zucchini, Zwetschgen, Zwiebeln

August: Äpfel, Aubergine, Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, Brombeeren, Champignons, Chinakohl, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Endiviensalat, Erbsen, Erdbeeren, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Gurken, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Karotten, Kartoffeln, Kirschen, Knollensellerie, Kohlrabi, Kopfsalat, Kürbis, Lauch, Mais, Mangold, Mirabellen, Paprika, Pflaumen, Pflücksalat, Radicchio, Radieschen, Rettich, Rote Bete, Rucola, Spitzkohl, Stachelbeeren, Staudensellerie, Tomaten, Weißkohl, Wirsing, Zucchini, Zuckerschoten, Zwetschgen, Zwiebeln

September: Äpfel, Aubergine, Birnen, Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, Brombeeren, Champignons, Chinakohl, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Endiviensalat, Erbsen, Erdbeeren, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Gurken, Heidelbeeren, Himbeeren, Holunderbeeren, Karotten, Kartoffeln, Knollensellerie, Kohlrabi, Kopfsalat, Kürbis, Lauch, Mais, Mangold, Mirabellen, Paprika, Pastinaken, Pflaumen, Pflücksalat, Radicchio, Radieschen, Rettich, Rote Bete, Rotkohl, Rucola, Spinat, Spitzkohl, Staudensellerie, Steckrüben, Tomaten, Trauben, Weißkohl, Wirsing, Zucchini, Zwetschgen, Zwiebeln

Oktober: Äpfel, Aubergine, Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, Champignons, Chicorée, Chinakohl, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Endiviensalat, Feldsalat, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Holunderbeeren, Karotten, Kartoffeln, Knollensellerie, Kohlrabi, Kopfsalat, Kürbis, Lauch, Mais, Mangold, Paprika, Pastinaken, Pflücksalat, Quitten, Radicchio, Radieschen, Rettich, Rosenkohl, Rote Bete, Rotkohl, Rucola, Schwarzwurzel, Spinat, Spitzkohl, Staudensellerie, Steckrüben, Tomaten, Trauben, Weißkohl, Wirsing, Zucchini, Zwetschgen, Zwiebeln

November: Äpfel, Champignons, Chicorée, Chinakohl, Eissalat, Endiviensalat, Feldsalat, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Grünkohl, Karotten, Knollensellerie, Kürbis, Lauch, Pastinaken, Quitten, Rosenkohl, Rote Bete, Rotkohl, Rucola, Schwarzwurzeln, Spitzkohl, Staudensellerie, Weißkohl, Wirsing

Dezember: Champignons, Chicorée, Feldsalat, Grünkohl, Lauch, Pastinaken, Rosenkohl