



## Inhaltsverzeichnis

Aufläufe .....	3
Beilagen .....	6
Bratlinge und Rösties .....	13
Brot und Brötchen .....	23
Süßspeisen und Dessert .....	31
Dinkelrezepte .....	36
Kuchen und Gebäck .....	45
Gefülltes Gemüse .....	53
Getränke und Smoothies .....	57
Pfannengerichte .....	63
Salate und Marinaden .....	66
Soßen und Suppen .....	77
Aufstriche: vegetarisch bis vegan .....	92
Weihnachtsgebäck .....	107

## Brokkoli-Kartoffelauflauf

### Zutaten für 6 Personen:

800g Kartoffeln

700g Broccoli

180g Fetakäse

200 ml fettarme Milch

4 Eier

Salz, Muskat, Cayennepfeffer

Nach Belieben frische Kräuter

Etwas Öl zum Einfetten der Auflaufform

400g Tomaten in Stücke geschnitten

20g gehobelte Mandeln

### Zubereitung:

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Die Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Den Broccoli waschen und in Röschen schneiden. Kartoffeln in reichlich kochendem Salzwasser ca. 5 Min. vor garen. Den Broccoli dazugeben und alles Weitere 2 Minuten garen. Danach abgießen und auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Den Fetakäse und die Tomaten kleinwürfeln. Milch, Eier, Gewürze und Kräuter verquirlen. Kartoffeln, Gemüse und Käse in einer Schüssel mischen und evtl. noch würzen. Alles in eine gefettete Auflaufform geben und mit der Eiermilch übergießen. Im Ofen bei 180-200°C ca. 25-30 Min. garen bis die Masse gestockt ist. Nach 10 Minuten die Mandelblättchen über den Auflauf streuen.

### Pro Portion:

329 kcal

## Couscous-Auflauf

### Zutaten für 6 Personen:

- 1 große Zwiebel, fein gewürfelt
- 1-2 Knoblauchzehen zerdrückt
- 500g Süßkartoffeln in dünne Scheiben geschnitten
- 700g Möhren in dünne Scheiben geschnitten
- 800ml Kokosmilch
- 300ml Gemüsebrühe
- 3 EL Currypulver
- 300g Couscous
- 3 EL Sesam
- 1 EL Öl zum andünsten
- Salz, Pfeffer
- Evtl. nach Geschmack etwas frischer Ingwer

### Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch in Öl andünsten. Möhren dazugeben und einige Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen und vom Herd nehmen. Kokosmilch, Gemüsebrühe und Currypulver verrühren. Couscous in eine Auflaufform streuen. Möhrenmix gleichmäßig darauf verteilen und mit Süßkartoffelscheiben belegen. Mit der Currymilch übergießen und abschließend mit dem Sesam bestreuen. Im Ofen bei 180°C Umluft ca. 30 Minuten backen.

### Pro Person:

357 kcal

## Vollkornnudelauf

### Zutaten für 6 Personen:

200 g ungekochte Vollkornnudeln

300 g Champignons

300 g Tomaten

300 g Zucchini

700 ml Milch, fettarm

3 Eier

Salz, Pfeffer, Paprika

Frische Kräuter nach Belieben

50g geriebener Käse 45 % F.i.Tr.

### Zubereitung:

Die rohen Nudeln in eine große leicht ausgefettete Auflaufform geben. Das Gemüse waschen und klein schneiden. Champignons und Zucchini können auch in einer Pfanne kurz angebraten werden, aber auch roh über die Nudeln verteilt werden. Zum Schluss die Tomatenstücke verteilen. Milch und Eier verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Paprika und frischen Kräutern würzen und darüber gießen. Den geriebenen Käse darüber geben und den Auflauf im vorgeheizten Ofen bei 200°C ca. 30 - 40 Minuten garen.

### Pro Portion:

274 kcal

## Feta-Gemüse-Gratin als vegetarische Beilage

### Zutaten für 6 Personen:

3 Zwiebeln

3 große Zucchini

800g Tomaten

6 EL Öl

300g Fetakäse

Salz, Pfeffer

3 EL Kräuter

### Zubereitung:

Backofen auf 175 °C Umluft vorheizen und Auflaufform etwas einölen. Zucchini in dünne Scheiben und Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Tomaten würfeln. Zucchini salzen, anbraten und in die Auflaufform schichten. Zwiebeln glasig anschwitzen, Tomaten und Kräuter zugeben und würzen. Die Tomaten-Zwiebel-Mischung über die Zucchini geben. Fetakäse in dünne Scheiben schneiden und ebenfalls darauflegen. Etwa 20 min überbacken.

### Pro Portion:

297 kcal

## Getreidebeilage nach Risottoart

### Zutaten für 6 Personen:

1 Zwiebel

1 EL Öl

350 g Getreide, z. B.: Buchweizen, Dinkel, Grünkern, Weizen

Bei Verwendung von Buchweizen ist die Garzeit geringer.

$\frac{3}{4}$  l Gemüsebrühe

100 g Käse 45% F.i.Tr.

### Zubereitung:

Zwiebeln schälen, würfeln und im heißen Öl glasig dünsten. Das Getreide dazugeben und kurz mitschwitzen. Die Gemüsebrühe angießen und alles auf kleinster Stufe ca. 20 - 40 Minuten (abhängig von der Getreidesorte) im geschlossenen Topf garen. Den Käse würfeln oder grob raspeln. Zum Risotto separat reichen, oder kurz vor dem Verzehr untermischen. Dazu schmeckt ein Bratling und Tomatensoße.

### Pro Portion:

293 kcal

## Griechische Grilltomate

### Zutaten für 6 Tomaten:

6 große Fleischtomaten  
200 g Schafskäse / Feta  
2 EL gehackte Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
Pfeffer  
12 Basilikumblätter

### Zubereitung:

Die Tomaten waschen und jeweils einen Deckel abschneiden. Mit einem Löffel die Tomaten aushöhlen. Die Deckel klein hacken und für die Füllung beiseitestellen. Den Backofen auf 250°C vorheizen. Den Schafskäse würfeln bzw. klein hacken. Den Knoblauch pressen und die Basilikumblätter grob zerkleinern. Alle Zutaten für die Füllung miteinander vermengen und die Tomaten damit füllen. Die gefüllten Tomaten im vorgeheizten Backofen (oder Grill) je nach gewünschtem Bräunungsgrad überbacken.

### Pro Tomate:

116 kcal



## Kerniger Gemüsereis

### Zutaten für 6 Personen:

300 g Vollkornreis

1 Bd. Frühlingszwiebeln

2 Möhren

2 EL Sonnenblumenkerne

je 1 EL gehackte Petersilie und Dill

1 EL Olivenöl

### Zubereitung:

Den Vollkornreis in Salzwasser bissfest garen. Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Die Möhren grob raspeln. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe leicht Farbe nehmen lassen und beiseitestellen. In einem großen Topf oder einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Die Möhren und die Frühlingszwiebeln darin etwas dünsten. Dann den Reis dazu geben, vermengen und zum Schluss die gehackten Kräuter dazugeben. Evtl. nach Geschmack noch pikanter nachwürzen, z.B. mit Paprika, Curry, Knoblauch oder den Gemüsereis tomatisieren mit einem EL Tomatenmark.

### Pro Portion:

230 kcal

## Möhren in Kokosmilch - Exotische Gemüsebeilage -

### Zutaten für 6 Portionen:

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 EL Öl

800 g Möhren

400 ml Kokosmilch

150 g Maiskörner

1 große Banane

Salz, Pfeffer, Curcuma, gem. Koriander

### Zubereitung:

Die Zwiebel klein würfeln. Den Knoblauch zerdrücken bzw. sehr klein würfeln. Beides im heißen Öl glasig dünsten und die geputzten, in Scheiben geschnittenen Möhren dazugeben. Alles unter Rühren kurz durchschwitzen und anschließend mit der Kokosmilch ablöschen. Auf kleiner Flamme 12 - 15 Minuten garen und gelegentlich umrühren. Die Maiskörner hinzugeben und kurz garen. Die Banane in Scheiben schneiden und erst kurz vor Fertigstellung dazugeben. Das Gericht mit den Gewürzen abschmecken und evtl. mit frischem Koriander garnieren. Dazu schmeckt Reis und ein Bratling.

### Pro Person:

121 kcal

## Ofenkartoffeln

### Zutaten für 6 Personen:

6 größere Kartoffeln

Ca. 4 TL Olivenöl

Kräutersalz, bunter Pfeffer frisch gemahlen

### Zubereitung:

Kartoffeln waschen und in der Schale ca. 20-25 Min. vorkochen. Dann die Kartoffeln jeweils längs halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech setzen. Mit etwas Olivenöl jede Hälfte einpinseln und anschließend mit Kräutersalz und frischem Pfeffer aus der Mühle würzen. Im vorgeheizten Ofen bei 180°C für 15-20 Minuten backen. Dazu passt ein Kräuterquarkdipp oder Sour Creme und Rohkost.

## Südländische Gemüsepfanne als Beilage zu Vollkornpasta oder Getreidebratlingen

### Zutaten für 6 Personen:

300 g Zucchini  
400 g Paprikaschoten, bunt  
400 g Champignons  
150 g rote Zwiebeln  
400 g Tomaten  
2 EL Olivenöl  
1 Zehe frischer Knoblauch  
Petersilie, Basilikum, Thymian  
Salz, Pfeffer, Paprika

### Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen und in halbe Ringe schneiden. Den Knoblauch fein hacken oder pressen. Gemüse putzen und in etwa gleich große, mundgerechte Stücke schneiden. Die Pilze kurz waschen und anschließend je nach Größe vierteln oder halbieren. Das Öl erhitzen und zuerst die Zwiebeln, Paprika und Pilze kräftig anbraten. Den Knoblauch hinzufügen und die Zucchini nach einigen Minuten ebenfalls. Wenn das Gemüse bissfest gegart ist, nur noch kurz die Tomatenstücke hinzufügen und alles mit den angegebenen Gewürzen und frisch gehackten Kräutern abschmecken. Als Beigabe zu Pastagerichten passt auch ein Löffel frisch geriebener Parmesan gut zur Gemüsepfanne.

### Pro Portion:

94 kcal

## Gemüserösti mit Kräutersoße

### Zutaten für 6 Personen:

350 g Kartoffeln  
2 Mohrrüben  
1 Zucchini  
300 g Champignons frisch  
1 Bd. Frühlingszwiebeln  
2 Eier  
3 EL Vollkornmehl  
3 EL Haferflocken  
1 EL Öl  
500 g Joghurt  
1 TL Senf  
Salz, Pfeffer schwarz  
Frische Kräuter

### Zubereitung:

Kartoffeln und Möhren schälen und waschen. Zucchini und Champignons waschen. Kartoffeln, Möhren und Zucchini raspeln (die Kartoffeln etwas feiner raspeln), Champignons fein hacken und Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Mit Ei, dem Mehl und den Haferflocken vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und Masse zu 12 Kugeln formen. Öl erhitzen und Kugeln hineingeben. Mit einem Löffel flachdrücken und pro Seite 2 - 3 Minuten braten. Für die Soße die gehackten Kräuter mit Joghurt, Salz, Pfeffer und Senf abschmecken. Gemüseröstis mit der Soße anrichten.

### Pro Portion:

214 kcal

## Gemüseschnitzel

### Zutaten für 6 Personen:

6 Scheiben (1-2 cm dick) von geschältem Kohlrabi  
oder einem kleineren geschälten Knollensellerie

Für die Panade:

1. Vollkornmehl nach Bedarf /ca. 5-6 gestrichene EL
  2. 2 Eier verquirlt und gewürzt mit Salz, Pfeffer, Paprika Muskat und frisch gehackten Kräutern nach Geschmack
  3. Mischung aus je 3 EL Haferflocken, Vollkornmehl, geriebener fettarmer Käse und 1 EL Sesam
- 1-2 EL Olivenöl zum Anbraten

### Zubereitung:

Die Scheiben in der vorgesehenen Reihenfolge panieren und in heißem Öl von beiden Seiten vorsichtig anbraten. Die Schnitzel dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 150°C Umluft ca. 20-30 Minuten backen.

### Pro Person:

176 kcal

## Grünkernbuletten

### Zutaten für 6 Personen:

200 g Grünkernschrot

2 Eier

500 ml Gemüsebrühe

40 g geraspelter magerer Käse bis 40% F.i.Tr.

1 Zwiebel, klein gewürfelt

1 Bd. gehackte Petersilie

2 - 3 EL Olivenöl

Pfeffer, Curry

### Zubereitung:

Grünkernschrot in der Brühe ca. 15 - 20 Minuten köcheln lassen. Etwas abkühlen lassen. Zwiebelwürfel, geraspelten Käse, gehackte Petersilie und das Ei rasch unterarbeiten und alles mit Pfeffer, etwas Curry und evtl. Salz abschmecken. Ca. 12 kleine Buletten formen und in wenig Öl in der Pfanne braten oder im Backofen fettsparend auf Backpapier bei ca. 180°C 20 - 30 Minuten garen (kcal-Ersparnis ca. 35 kcal pro Person).

### Pro Person:

200 kcal

## Hafertortillas mit Dipp

### Zutaten für 6 Personen:

200 g Haferflocken

250 ml Milch 1,5 % Fett

1 Ei

je 1 rote und gelbe Paprika

1 Zwiebel

3 EL Öl zum Braten

Salz, Thymian, Cayennepfeffer, Paprika

### Für den Dipp:

600 g Magerquark

Salz, Pfeffer, gehackte frische Kräuter, frischer Knoblauch

### Zubereitung:

Haferflocken in der Milch quellen lassen. Paprika waschen, putzen und in sehr feine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und fein hacken. Beides kurz in etwas Öl andünsten. Eingeweichte Haferflocken, das Ei, Paprika und Zwiebeln vermengen und kräftig abschmecken. In heißem Öl kleine Puffer braten. Für den Dipp den Quark mit den angegebenen Gewürzen pikant abschmecken und zu den Hafertortillas servieren.

### Pro Portion:

184 kcal



Bratlinge und Rösties

## Kartoffel-Zucchini-Puffer

### Zutaten für 6 Portionen:

500 g Zucchini

1 - 2 Zwiebeln

600 g Kartoffeln

2 Eier

120 g Vollkornmehl

3 EL Schnittlauchröllchen

Salz, Pfeffer, Muskat

2 - 3 EL Öl

### Zubereitung:

Zucchini waschen und fein würfeln. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und reiben. Ei und Mehl mit dem Gemüse vermengen. Mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und aus der Masse kleine Kartoffelpuffer ausbacken. Statt Zucchini können Sie auch geraspelte Möhren, Äpfel oder sehr fein geschnittene Lauchstreifen hinzufügen.

### Pro Portion:

239 kcal

## Mehrkornbratling

### Zutaten für 6 Personen:

75 g Zwiebeln, gewürfelt

1 EL Öl

200 g Getreide, mittelgrob geschrotet

300 ml Gemüsebrühe

100 g Möhren, geraspelt

2 Eier

frische Kräuter, gehackt (Majoran, Petersilie, Schnittlauch)

Salz, Pfeffer

wenig Öl zum Braten

### Zubereitung:

Im heißen Öl die Zwiebelwürfel kurz anbraten und die geraspelten Möhren dazugeben. Anschließend noch das Schrot dazu schütten und alles unter Rühren einige Minuten garen. Dann die Brühe dazu gießen und alles kurz aufkochen. Bei ausgeschalteter Herdplatte 15 Minuten quellen lassen und anschließend alles in ein kaltes Gefäß umfüllen, damit der Getreidebrei besser auskühlt. Nach und nach die Eier zügig unterrühren und mit gehackten Kräutern und Gewürzen pikant abschmecken. Die Bratlinge in wenig heißem Öl braten.

### Pro Person:

179 kcal

## Möhrenpuffer mit Dipp

### Zutaten für 6 Portionen:

600 g Möhren  
450 g Kartoffeln  
1 Zwiebel  
60 g Vollkornmehl  
3 Eier  
Salz, Pfeffer  
2 - 3 EL Öl zum Braten  
400 g Magerquark  
200 g Naturjoghurt 1,5% Fett  
Jodsalz, Pfeffer  
1 Bund frisch gehackter Schnittlauch

### Zubereitung:

Möhren waschen, putzen und grob raspeln. Kartoffeln waschen, schälen und grob raspeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Mehl, Eier und Gewürze mit den Zutaten vermengen. Öl in einer Pfanne erhitzen und nacheinander kleine Puffer backen. Quark und Joghurt cremig rühren, abschmecken und zu den Puffern reichen. Ein gemischter Salat vervollständigt dieses Gericht.

### Pro Portion:

270 kcal

## Quinoa-Möhren-Rösti

### Zutaten für 6 Personen:

150 g Quinoa  
300 ml Gemüsebrühe  
500 g Kartoffeln  
400g Möhren  
2 Eier  
4 EL Mehl  
Salz, Pfeffer, Kräuter  
Öl

### Zubereitung:

Quinoa in kochende Brühe geben und 15-20 min bei schwacher Hitze köcheln bzw. quellen lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Kartoffeln und Möhren schälen und grob raspeln. Mit dem gegarten Quinoa, Mehl, Eiern Kräutern und Gewürzen vermengen. In der Pfanne in heißem Öl 12 kleine Rösti ausbacken.

### Pro Portion:

176 kcal

## Reis-Frikadelle auf Tomatengemüse

### Zutaten Reis-Frikadelle für 6 Personen:

200 g Vollkornreis

3 Eier

80 g Vollkornsemmelbrösel (alternativ Haferflocken)

50 g geriebener fettarmer Käse

Salz, Pfeffer und ggf. andere Gewürze und Kräuter nach eigenem Geschmack

### Zutaten Tomatengemüse für 6 Personen:

3 Bd. Frühlingszwiebeln oder 3 Stangen Porree

2 EL Olivenöl

700 g Tomaten

2 Knoblauchzehen

### Zubereitung:

Den Vollkornreis in gesalzenem Wasser vorkochen und abgießen. In dieser Zeit das Tomatengemüse vorbereiten: Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und vierteln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den etwas abgekühlten Reis mit Eiern, Semmelbröseln und Käse verkneten. Mit Salz, Pfeffer und evtl. anderen Gewürzen oder frischen Kräutern abschmecken. Aus

der Reismasse Frikadellen formen und in heißem Öl von beiden Seiten braten. Die Frühlingszwiebeln in heißem Öl zugedeckt etwa 3 - 4 Minuten dünsten. Dann die Tomatenviertel und den Knoblauch (durchgepresst) dazugeben. Alles noch kurz garen. Das Gemüse auf 6 Teller verteilen und die Reisfrikadelle darauf anrichten. Nach Belieben z. B. mit einigen Blättern Basilikum garnieren.

### Pro Portion:

276 kcal

## Rösti aus Steckrüben

### Zutaten für 6 Personen:

150 g Vollkornmehl

100 g Dickmilch

3 Eier

1 Zwiebel

1 kg Steckrüben

(alternativ: 500 g Steckrüben + 300 g Kartoffeln + 200 g Möhren)

Salz, Pfeffer, Senf,

1 Bund gehackte Petersilie

1 EL Öl

### Zubereitung:

Mehl, Dickmilch und Eier in einer Schüssel miteinander verrühren. Die Zwiebel fein würfeln und dazugeben. Die Petersilie hacken und ebenfalls dazugeben. Die Rüben schälen, in handliche Stücke schneiden und fein raffeln (nicht reiben). Alles gut miteinander vermengen und mit den angegebenen Gewürzen abschmecken. Wenig Öl in einer Pfanne erhitzen und kleine Röstis goldgelb braten.

### Pro Portion:

207 kcal

## Geröstetes Fladenbrot - Focaccia

### Zutaten:

200-250 ml warmes Wasser

350 g Vollkornmehl

1 Tüte Trockenhefe

1 TL Salz

1 Prise Zucker

4 EL Olivenöl

Mehl zum Bestäuben

### Belag:

2 EL Olivenöl

etwas Salz

je 1 TL Oregano und Thymian (getrocknet)

### Zubereitung:

Aus den Teigzutaten einen Hefeteig kneten. Dieser sollte nicht zu trocken sein. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig zu einer Kugel formen, auf das Blech legen und flach drücken bis ein Fladen entsteht. Den Fladen mit dem Öl beträufeln und mit den angegebenen Gewürzen bestreuen. Im Ofen bei 200°C (nicht vorgeheizt) auf der untersten Schiene in ca. 12-15 Minuten leicht goldbraun backen. Den Grill einschalten und den Fladen noch einmal ca. 1-2 Minuten auf der zweiten Einschubleiste von oben grillen. Das fertige Fladenbrot in 6 Stücke bzw. Segmente schneiden.

### Pro Stück:

270 kcal

# Hausmannsbrot

## Zutaten:

- 500 g Vollkornmehl
- 2 Tüten Trockenhefe
- 400 ml lauwarme Milch 1,5 % Fett
- 4 EL Sonnenblumenkerne
- 2 EL Schnittlauch
- 2 TL Jodsalz
- 1 Prise Pfeffer
- 100 g Gouda, fein gewürfelt
- 150 g gewürfelte Zwiebeln, leicht angebraten

## Zubereitung:

Alle Zutaten mit einem Handrührgerät zu einem glatten Teig verkneten. Anschließend den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben. Den Teig vorher nicht gehen lassen und das Brot in den nicht vorgeheizten Backofen im unteren Drittel auf einen Rost stellen. Bei 180°C ca.60 Minuten backen.

## Pro Scheibe (bei 20 Stück):

123 kcal



## Käsebrötchen

### Zutaten:

480 g Vollkornmehl  
400 ml lauwarme Buttermilch  
40 g weiche Butter  
1/2 TL Kümmel  
1/2 TL Koriander  
1 TL Jodsalz  
2 Tüten Trockenhefe  
80 g geriebener Emmentaler (40% Fett i. Tr.)  
1 Eigelb zum Bestreichen

### Zubereitung:

Käse reiben und die Hälfte beiseitestellen. Die andere Hälfte mit den übrigen Zutaten in eine Rührschüssel geben. Hefeteig herstellen, mit dem Handrührgerät und den Knethaken gut durcharbeiten, ca. zehn Brötchen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Die Brötchen mit Eigelb bestreichen und mit Käse bestreuen. Das Blech in den **nicht** vorgeheizten Ofen schieben. Bei 180°C ca. 25-35 Minuten backen.

### Pro Brötchen (ca. 10 Stück):

241 kcal

## Körnerbrot

### Zutaten für 1 Kastenbrot:

250 g Getreideschrot

300 g Vollkornmehl

2 Tüten Trockenbackhefe

100 g Sonnenblumenkerne oder Leinsamen, Sesam, Kürbiskerne, Nüsse o.ä.

½ l warmes Wasser

2 TL Salz

1 TL Honig oder Zuckerrübensirup

nach Geschmack frisch gehackte Kräuter

### Zubereitung:

Alle Zutaten, bis auf das Wasser in einer Schüssel mischen. Dann das warme Wasser dazu gießen und alles mit den Knethaken des Handrührgerätes gut verkneten. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen und den Teig hineingeben. Die Oberfläche etwas glätten und einmal längs einschneiden. Die Kastenform in den kalten Ofen auf mittlerer Schiene stellen. Den Ofen auf 200°C (Umluft 170°C) stellen und das Brot ca. 60 - 70 Minuten backen. Danach aus der Form stürzen und mit der Unterseite nach oben noch weitere 10 Minuten im ausgeschalteten Ofen trocknen.

### Pro Scheibe (bei 25 Stück):

94 kcal

## Möhrenbrot

### Zutaten:

200 g Möhren  
1 EL Öl  
400 ml lauwarmes Wasser  
2 TL Jodsalz  
1 TL Zucker  
2 EL Sonnenblumenkerne  
2 EL Sesam  
150 g Haferflocken  
300 g Vollkornmehl  
2 Tüten Trockenhefe  
30 g Haferflocken zum Bestreuen

### Zubereitung:

Möhren putzen, waschen, fein raspeln und im heißen Öl kurz andünsten. Hefeteig herstellen und die abgekühlten Möhren unterkneten. In eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben und mit Wasser bepinseln. Mit den restlichen Haferflocken bestreuen. Das Brot ohne Gehzeiten in den **nicht** vorgeheizten Backofen stellen. Bei 180°C 50-60 Minuten backen.

### Pro Scheibe (bei 20 Stück):

102 kcal

## Quark-Brötchen

### Zutaten für 6 Brötchen:

300 g Vollkornmehl

1 Tüte Trockenbackhefe

200 g Magerquark

1/8 Liter lauwarmes Wasser

1 gestr. TL Salz

1 Eigelb

1 EL Naturjoghurt

### Zubereitung:

Das Mehl, die Trockenhefe und Salz in eine Schüssel geben und kurz vermischen. Magerquark und das warme Wasser dazugeben. Alles mit den Knethaken zu einem geschmeidigen, nicht zu trockenen Teig verarbeiten und mit bemehlten Händen 6 Kugeln formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und kreuzweise einritzen. Eigelb und Joghurt miteinander verrühren und die Brötchen damit bestreichen. Evtl. noch nach Belieben mit Sesam oder Sonnenblumenkernen bestreuen. Diese dann **ohne Gehzeiten und ohne Vorheizen in den Ofen** schieben und anschließend bei 180°C 20 – 25 Minuten backen.

### Pro Brötchen:

208 kcal

## Vollkornkräuterbrötchen

### Zutaten für 6 Brötchen:

40g kernige Haferflocken  
10g Hafer- oder Weizenkleie  
100g Vollkornmehl  
100g Weizenmehl  
1 Tüte Trockenhefe  
1 TL Salz  
Etwas Pfeffer  
1/2TL Rohrzucker oder Honig  
Je 2 TL gehackte Petersilie und Schnittlauch  
200-250ml warme Hafermilch (alternativ Milch oder Buttermilch)  
Zum Bestreuen etwas Haferflocken

### Zubereitung:

Alle trockenen Zutaten inkl. Gewürzen und Trockenhefe in einer Rührschüssel mischen. Die temperierte Milch dazu gießen und alles mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verarbeiten. Diesen dann zu 6 gleichgroßen Kugeln formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Jedes Brötchen leicht mit Wasser einpinseln und kreuzweise an der Oberfläche mit einem Messer einritzen. In die mittlere Schiene des kalten Backofens schieben und diesen dann einstellen (180°C, 15 - 20 Minuten).

### Pro Brötchen:

136 kcal

## Vollkornpizzafladen

### Zutaten:

200-250 ml warmes Wasser

350 g Vollkornmehl

1 Tüte Trockenhefe

1 TL Salz

1 Prise Zucker

4 EL Olivenöl

Mehl zum Bestäuben

### Belag:

1 Tomate stückig schneiden (oder fertig aus der Dose, mit 2 EL Tomatenmark und 1 EL Olivenöl vermischen. Abschmecken mit italienischen Kräutern, Salz, Pfeffer und ggf. frisch gepresstem Knoblauch.

Nach Belieben noch belegen mit: Tomaten, Zwiebeln, Zucchini, Pilzen, Käse.....

### Zubereitung:

Aus den Teigzutaten einen Hefeteig kneten. Dieser sollte nicht zu trocken sein. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig zu einer Kugel formen, auf das Blech legen und flach drücken bis ein Fladen entsteht. Den Fladen mit dem Belag bestreichen und nach Belieben nicht zu dick belegen. Im Ofen zunächst ca 10 Min. bei 50°C, anschließend bei 200°C (nicht vorgeheizt) auf der mittleren Schiene in ca. 12-15 Minuten leicht goldbraun backen.

Variante: 6 Minifladen aus der Teigmenge herstellen.

### Pro Stück (bei 6 Portionen):

250-350 kcal je nach Belag

## Frischkornbrei

### Zutaten für 2 Portionen von je 150 g:

230 g Dickmilch (ersatzweise Joghurt)

40 g frisches oder tiefgefrorenes Obst, z.B: Beerenobst

20 g mittelgrob geschrotete Getreidemischung (z.B.: Weizen, Roggen, Grünkern usw.)

1 - 2 TL Honig

### Zubereitung:

Die Zubereitung sollte einen Tag im Voraus stattfinden, damit das Getreideschrot genug Zeit zum Quellen hat und nicht hart ist. Alle Zutaten hierfür miteinander verrühren, mit etwas Honig abschmecken und kühl stellen.

### Pro Portion:

137 kcal

Süßspeisen und Dessert

# Fruchtjoghurt

## Zutaten für 6 Personen:

300g Himbeeren (oder anderes Obst) tiefgekühlt

500g Joghurt 1,5% Fett

20g Honig

20g brauner Zucker

## Zubereitung:

Den Joghurt mit Honig schaumig schlagen. Tiefgefrorenes Obst auf Dessertschälchen verteilen. Joghurt darüber geben und braunen Zucker oben rauf streuen.

## Pro Portion:

87 kcal



## Knuspriger Fruchtsalat

### Zutaten für 6 Personen:

2 Äpfel, 2 Birnen  
1 Bleichsellerie  
½ Bund Frühlingszwiebeln  
Saft von 1 Zitrone  
1 Bund Schnittlauch  
½ Bund Oregano  
½ Bund Basilikum  
50 ml Apfelessig  
30 ml kalt gepresstes Olivenöl  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
½ Tasse Nüsse oder Sonnenblumenkerne

### Zubereitung:

Die Äpfel und die Birnen waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Den Bleichsellerie putzen und in feine Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln verlesen, waschen, gut abtropfen lassen und klein schneiden. Mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und vorsichtig vermischen. Den Salat mit Zitronensaft beträufeln, die verlesenen gewaschenen und fein geschnittenen Kräuter unterheben. Den Essig mit dem Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und den Salat damit anmachen. Kurz ziehen lassen, dekorativ anrichten, mit den Nüssen bestreuen, ausgarnieren und servieren.

### Pro Portion:

130 kcal

## Leichter Obstquark

### Zutaten für 6 Personen:

400 g Obst nach Saison

300 g Magerquark

200 g Magerjoghurt oder Dickmilch

Honig nach Geschmack

je 2 EL Haferflocken und Mandelblättchen

### Zubereitung:

Haferflocken und Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne ohne Fettzugabe goldbraun rösten. In ein kleines Schälchen umfüllen und beiseitestellen. Quark und Joghurt glattrühren. Das Obst kleinschneiden und unter die Quarkcreme rühren. Evtl. noch mit Honig abschmecken. Nach dem Portionieren die gerösteten Haferflocken und Mandelblättchen aufstreuen oder separat reichen.

### Pro Portion:

139 kcal

## Obstparfait

### Zutaten für 6 Portionen:

400 g Obst nach Belieben

(Ausnahme: Kiwi und frische Ananas, da hier ein bitterer Geschmack in Verbindung mit Milchprodukten entstehen kann)

Etwas Zucker oder Honig nach Geschmack und verwendeter Obst

100 g Magerquark

300 g fettarmer Joghurt

100 ml Buttermilch

### Zubereitung:

Das Obst waschen und zerkleinern. Anschließend mit einem Pürierstab pürieren. Ggf. durch ein Sieb streichen, z.B. bei Beerenobst. Alle Zutaten gut verrühren und abschmecken. In 6 mit Wasser ausgespülte Dessertschälchen füllen und ca. 1 Std. in das Gefrierfach stellen. Die Schälchen kurz in heißes Wasser stellen um sie etwas anzutauen und anschließend auf flache Teller stürzen.

### Pro Portion:

86 kcal

## Quarknockerln auf Fruchtsoße

### Zutaten für 6 Personen:

6 Aprikosen oder anderes Obst frisch oder aus der Dose

Evtl. Zitronensaft nach Geschmack

ggf. pflanzliches Bindemittel bei Bedarf

4 - 5 EL Wasser oder Flüssigkeit aus der Dose

250 g Magerquark

1 EL Zitronensaft

Zimt

### Zum Süßen für die Creme und die Nockerln:

Zucker, Honig oder anderes nach Belieben

### Zubereitung:

Obst vorbereiten und in Stücke schneiden. Mit Zitronensaft und Wasser/Saft pürieren bis zur gewünschten Soßenkonsistenz. Abschmecken. Auf Dessertteller jeweils etwas verteilen. Quark mit Zitronensaft, Zimt und Zucker oder Süßstoff verrühren, abschmecken und mit zwei Teelöffeln Nockerln formen. Jeweils drei Nockerln auf jeden Teller mit Soßenspiegel setzen. Mit Zimt bestäuben und anrichten.

### Pro Portion:

52 kcal

## Rote Grütze mit Vanille-Dickmilch

### Zutaten 6 Portionen:

150 g Himbeeren  
150 g rote Johannisbeeren  
150 g Blaubeeren  
150 ml Wasser  
2 EL Speisestärke  
2 EL Zucker  
200 g Dickmilch  
2 TL Vanillezucker

### Zubereitung:

Vorbereitete Früchte mit Wasser zum Kochen bringen, einige Minuten kochen lassen. Mit angerührter Speisestärke binden und mit Zucker süßen. In Portionsschälchen füllen. Kühlen. Dickmilch mit Vanillezucker verrühren. Zur roten Grütze servieren.

*Tipp:* Sie können sich die Grütze jederzeit mit den jeweiligen Früchten der Jahreszeit zubereiten. Frische Früchte schmecken dabei immer besser als tief gefrorene.

### Pro Portion:

107 kcal

## Dinkelbaguettebrötchen

### Zutaten:

300 g Dinkelvollkornmehl

1 Tüte Trockenhefe

60g gemischte Saaten oder Körner, z.B. Sonnenblumenkerne, Sesam, Mohn,  
Leinsamen, Kürbiskerne, gehackte Nüsse...)

1 TL Jodsalz

200-250 ml lauwarmes Wasser

1 EL Obstessig

1-2 EL Dinkelflocken

### Zubereitung:

Alle Zutaten mit dem Knethaken des Handrührgerätes verkneten und mit bemehlten Händen längliche Kugeln formen. Diese in etwas Wasser stippen (z.B. in einer Untertasse) und anschließend in die Dinkelflocken. Dann die Brötchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und ohne gehen zu lassen bei 160°C Umluft (Ofen nicht vorheizen!) ca. 20-30 Minuten backen.

### Pro Brötchen (bei 6 größeren Brötchen):

246 kcal

## Dinkelbrot

### Zutaten:

500 g Dinkelvollkornmehl

2 Tüten Trockenhefe

50 g Sonnenblumenkerne

50 g Sesamsaat

50 g Leinsamen

2 TL Jodsalz

½ l lauwarmes Wasser

2 EL Obstessig

### Zubereitung:

Alle Zutaten mit dem Knethaken des Handrührgerätes verkneten, in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben und ohne gehen zu lassen bei 180°C 60 Minuten backen.

### Pro Scheibe (bei 25 Stück):

104 kcal

## Dinkelflammkuchen

### Zutaten für 6 Personen:

2 EL Öl

125 g Wasser

½ TL Salz

250 g Dinkelmehl

100 g Naturjoghurt

2 EL Tomatenmark

1 Zwiebel

3 Tomaten

2 EL Schnittlauch

100 g geriebener Käse

Salz, Pfeffer, Kräuter nach belieben

### Zubereitung:

Backofen auf 250°C Ober/ Unterhitze oder 200 °C Umluft vorheizen. Aus Öl, Wasser, Mehl und Salz einen Knetteig herstellen und dünn ausrollen. Joghurt mit Tomatenmark, Salz und Pfeffer vermengen und auf dem Boden verteilen. Tomaten und Zwiebel fein würfeln und den Flammkuchen belegen. Schnittlauch und geriebenen Käse darüber verteilen. Ca. 20 min backen.

### Pro Portion:

270 kcal



## Dinkelflockenkekse

### Zutaten für ca. 40 Stück:

250 g Dinkelflocken

125 g Butter

60 g Zucker

25 g Dinkelvollkornmehl

1 Päckchen Vanillezucker

1 Eier

1/2 TL Backpulver

### Zubereitung:

Fett kochend heiß werden lassen, Dinkelflocken zugeben, gut umrühren und erkalten lassen. In der Zwischenzeit Zucker, Vanillezucker und Ei schaumig schlagen. Vollkornmehl und Backpulver hinzufügen, umrühren und unter die Dinkelflocken rühren. Mit 2 Teelöffeln kleine flache Häufchen auf das Backblech (Backpapier) setzen. Bei 180°C (mittlere Schiene) ca. 15 Minuten hellgelb abbacken. Sofort vom

Blech nehmen!

### Pro Rezept:

2300 kcal

### Pro Keks:

60 kcal

# Dinkelnudelsalat

## Zutaten für 6 Portionen:

250 g Dinkelnudeln

2 Zucchini

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

200 g Fetakäse

2 EL Balsamico

4 EL Olivenöl

2 TL Senf

Salz, Pfeffer, Kräuter

Etwas Wasser

## Zubereitung:

Nudeln in reichlich Wasser bissfest garen. Zucchini waschen und fein würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Beides in Öl andünsten, würzen. Aus Balsamico, Öl, Senf, Knoblauch, Kräuter, Gewürzen und Wasser eine Marinade herstellen. Alles miteinander vermengen und abschmecken. Feta würfeln und dazu geben.

## Pro Portion:

338 kcal

## Dinkeltortillas mit Dipp

### Zutaten für 6 Personen:

200 g Dinkelflocken

250 ml Milch 1,5 % Fett

1 Ei

je 1 Zucchini und Möhre

1 Zwiebel

3 EL Öl zum Braten

Salz, Thymian, Cayennepfeffer, Paprika

### Für den Dipp:

600 g Magerquark

Salz, Pfeffer, Kräuter, frischer Knoblauch

### Zubereitung:

Dinkelflocken in der Milch quellen lassen. Gemüse waschen, putzen und raspeln. Zwiebeln schälen und fein hacken. Gemüse und Zwiebel kurz in etwas Öl andünsten. Eingeweichte Dinkelflocken, das Ei, Gemüse und Zwiebel vermengen und kräftig abschmecken. In heißem Öl kleine Puffer braten. Für den Dipp den Quark mit den angegebenen Gewürzen pikant abschmecken und zu den Hafertortillas servieren.

### Pro Portion:

295 kcal

## Kerniges Dinkelknäckebröt

### Zutaten für 1 Blech (16 Scheiben):

250ml Wasser

60g Dinkelvollkornmehl oder 1 geh. EL Speisestärke

50g Sonnenblumenkerne

25g Sesam

25g Leinsamen

45g Dinkelflocken oder Reisflocken oder 1 fein zerbröselte Reiswaffel

45g kernige Haferflocken

½ TL Salz

2 EL Olivenöl

### Zubereitung:

Den Backofen auf 170°C Umluft vorheizen. Aus den aufgeführten Zutaten einen Teig bereiten. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig dünn auf der ganzen Fläche darauf verstreichen. Zunächst 15 Minuten im Ofen vorbacken und anschließend direkt in 4x4 Stücke schneiden. Die Hitze auf 150°C herunter regulieren und weitere 30-40 Minuten backen. Anschließend die Scheiben vom Blech nehmen und auf einem Rost erkalten lassen.

### Pro Scheibe:

77 kcal

## Birnen-Quark-Taschen

### Zutaten für 6 - 8 Taschen:

#### Teig:

130 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl

120 g Magerquark

120 g weiche Butter

1 TL Zimt

1 Päckchen Vanillezucker

1 gestr. TL Backpulver

1 Prise Salz

#### Füllung:

2 kleine Birnen, nicht zu reif (alternativ Äpfel)

1 EL Zucker

etwas Zitronensaft

etwas Milch zum Bepinseln

#### Zubereitung:

Teigzutaten miteinander verkneten und ca. 1 Std. kühl stellen. Birnen gut waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und grob raspeln. Etwas Zitronensaft darüber geben. Mit Zucker vermengen. Den gekühlten Teig gut messerrückendick ausrollen und mit Hilfe eines Glases o. ä. 6 - 8 Kreise ausstechen. Jeweils auf die Hälften der Kreise einen Löffel Birnenraspel geben und die Hälften zusammenklappen, so dass Halbkreise entstehen. Etwas andrücken und mit Milch einpinseln. 20 - 25 Minuten bei 180°C.

#### Pro Tasche (bei 6 Stück):

258 kcal

## Haferflocken-Bananenkekse

### Zutaten für ca. 60 Stück:

3 Eigelb

3 Eiweiße

180 g Haferflocken

1 Banane

30 g Vanillezucker

1 -2 TL Zimt

1 TL Backpulver

### Zubereitung:

Eiweiße zu Eischnee schlagen. Banane zerdrücken, mit Vanillezucker, Zimt und Eigelb zu einer schaumigen Masse mixen. Haferflocken und Backpulver mit unterrühren. Eischnee unterheben. Mit 2 Teelöffeln kleine Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Bei 160°C Umluft 15 min backen.

### Pro Rezept:

1130 kcal

### Pro Keks:

19 kcal

# Haferflockenkekse

## Zutaten für ca. 70 Stück:

500 g Haferflocken

250 g Butter

100 g Zucker

50 g Vollkornmehl

2 Päckchen Vanillezucker

3 Eier

1 TL Backpulver

## Zubereitung:

Fett kochend heiß werden lassen, Haferflocken zugeben, gut umrühren und erkalten lassen. In der Zwischenzeit Zucker, Vanillezucker und Eier schaumig schlagen. Weizenvollkornmehl und Backpulver hinzufügen, umrühren und unter die Haferflocken rühren. Mit 2 Teelöffeln kleine flache Häufchen auf das Backblech (Backpapier) setzen. Bei 180°C (mittlere Schiene) ca. 15 Minuten hellgelb abbacken. Sofort vom Blech nehmen!

## Pro Rezept:

4600 kcal

## Pro Keks:

66 kcal

## Kirsch-Streusel-Kuchen

### Zutaten für 32 Stück:

250 g Butter  
200 g Zucker  
4 Eier  
320 g Vollkornmehl  
2,5 TL Backpulver  
1000 g gut abgetropfte, gedünstete Sauerkirschen

### Für die Streusel:

200 g Butter  
200 g Rohrzucker  
200 g Vollkornmehl  
40 g Puddingpulver Vanille  
150 g Kokosraspeln

### Zubereitung:

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Aus Butter, Zucker, Eiern, Mehl und Backpulver einen Rührteig herstellen. Auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech gleichmäßig verteilen und glattstreichen. Die abgetropften Sauerkirschen darauf verteilen. Die Zutaten für die Streusel verkneten und darauf verteilen. Den Kuchen ca. 40 - 50 Minuten auf mittlerer Schiene backen.

### Pro Stück:

273 kcal



## Leichter Apfelkuchen

### Zutaten:

750g Äpfel

3 Eier

80g Zucker

1 Zitrone

150g Magerquark

2 EL Öl

175g Vollkornmehl

2 gestr. TL Backpulver

30g Mandelblättchen + 1 EL Zimt und Zucker

### Zubereitung:

Äpfel waschen, schälen, vierteln und dann noch mal halbieren. Einen Apfel in kleine Würfel schneiden. Eier schaumig schlagen, Zucker und Zitronenschale hinzugeben und aufschlagen. Joghurt und Öl kurz unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen und auf unterster Stufe unterrühren. Gewürfelten Apfel unter den Teig heben und in eine Springform geben. Mit Apfelspalten bedecken und Mandeln und Zimt und Zucker bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180° 35 min backen.

### Pro Portion bei 12 Stück:

144 kcal

## Möhren-Kekse

### Zutaten für ca. 60 Stück:

100 ml Öl

80 g Zucker

1 Ei

200 g Vollkornmehl

60 g Haferkleie

1 TL Backpulver

100 g gemahlene Mandeln

1 Prise Zimt

100 ml Tasse Milch

200 g geraspelte Möhren

### Guss:

100 g Puderzucker

1 - 2 EL Zitronensaft

### Zubereitung:

Öl, Zucker und Ei mit dem Elektromixer verrühren. Restliche Zutaten in einer 2. Schüssel vermischen. Alles zusammen vermengen und die Möhren unterheben. Mit 2 Teelöffeln kleine Plätzchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und bei 180°C 10 - 15 Minuten backen. 100 g Puderzucker und ca. 1 - 2 EL Zitronensaft verrühren und die Kekse damit bestreichen.

### Pro Keks:

55 kcal

## Möhrentorte

### Zutaten:

250 g Möhren  
50 g Weizenvollkornmehl  
2 TL Backpulver  
100 g gemahlene Haselnüsse  
4 Eier  
100 g Honig  
½ TL Zimt  
1 Prise Salz

### Zubereitung:

Die Möhren waschen, putzen und fein raspeln. Eier trennen und das Eiweiß zu Schnee schlagen. Eigelb, Honig, Salz und Zimt in einer Schüssel cremig schlagen. Mehl, Backpulver und gemahlene Nüsse mischen und über die Masse geben. Kurz unterrühren. Dann die Möhrenraspel unterheben und zum Schluss das steifgeschlagene Eiweiß vorsichtig unterheben. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform füllen und im vorgeheizten Backofen bei 170°C auf der untersten Schiene ca. 30 - 40 Minuten backen. Die Torte kann mit einem Zitronenguss bedeckt werden. So bleibt sie auch länger saftig.

### Bei 12 Stück:

128 kcal

## Pflaumenkuchen

### Zutaten für 1 Blech (24 Stück):

200 g Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen)

150 g Weizenmehl

1 Tüte Trockenbackhefe

80 g Zucker

1 Msp. Salz

abgeriebene Schale ½ Zitrone

1 Ei

⅓ l fettarme Milch

⅓ l Wasser

50 g Butter

1,5 kg Pflaumen / Zwetschgen

100 g gemahlene Mandeln

50 g Zucker

1 TL Zimt

### Zubereitung:

Alle trockenen Zutaten für den Teig in eine Rührschüssel wiegen und kurz vermengen. Milch, Wasser und Butter in einem Topf erwärmen und darüber gießen. Mit den Knethaken des Handrührgerätes kurz verkneten, noch das Ei dazugeben und alles zu einem glatten Teig weiterverarbeiten. Ein Handtuch locker über die Schüssel legen und den Teig an einem warmen Ort (oder im auf 50°C kurz vorgeheizten Ofen) gehen lassen. In der Zwischenzeit die Pflaumen waschen, halbieren und entkernen. Den Hefeteig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und verstreichen bzw. mit Hilfe von Klarsichtfolie und Nudelholz ausrollen. Die gemahlene Mandeln auf der Teigplatte verteilen und diese mit den Pflaumenhälften fächerartig belegen. Dabei etwas in den Teig eindrücken. Vor dem Backen nochmals im angewärmten Backofen (50°C vorgeheizt) 15 - 20 Minuten gehen lassen. Den Ofen danach auf 200°C einstellen und den Kuchen ca. 35 – 40 Minuten backen. Noch warm mit der Zucker-Zimt-Mischung bestreuen.

### Pro Stück:

144 kcal

## Gefüllte Paprika

### Zutaten für 6 Personen:

3 große rote Paprikaschoten  
1 kleinere gelbe Paprikaschote  
200 g Champignons  
2 Zwiebeln  
300 g Tomaten  
100 g Haferflocken  
1 EL Olivenöl  
1 Bd. Petersilie  
1 Knoblauchzehe  
Salz, Pfeffer  
¼ l Gemüsebrühe  
100 g geriebener fettarmer Käse, z. B.: Edamer

### Zubereitung:

Die roten Paprikaschoten der Länge nach halbieren. Stiel, Kerne und Trennwände entfernen und waschen. Die halben Schoten dann nebeneinander in eine Auflaufform setzen. Das Gemüse für die Füllung waschen. Die gelbe Paprika putzen und in feine Streifen schneiden oder würfeln. Zwiebel würfeln. Pilze putzen und fein würfeln oder hacken. Tomaten häuten, kreuzweise einritzen und Blüte entfernen. Danach kurz überbrühen und anschließend im kalten Wasser abschrecken. Die Zwiebeln und Pilze in wenig heißem Öl anbraten. Die fein geschnittenen Paprikastreifchen dazugeben. Die enthäuteten Tomaten aushöhlen, das Fruchtfleisch klein würfeln und zusammen mit den Haferflocken ebenfalls mitschmoren. Eine zerdrückte Knoblauchzehe ebenfalls dazugeben und alles mit frisch gehackter Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Paprikaschoten füllen, mit der Brühe angießen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 20 Minuten schmoren lassen. Den geriebenen Käse auf den gefüllten Schoten verteilen und weitere 10 Minuten überbacken. Dazu passt Vollkornreis und eine selbstgemachte frische Tomatensoße.

### Pro Person:

194 kcal

## Gefüllte Zucchini

### Zutaten für 6 Personen:

6 kleinere Zucchini  
3 enthäutete Tomaten  
200 g frische Champignons  
40 - 50 g Haferflocken, grob  
60 g geriebener Parmesan  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
frischer Basilikum  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Die Zucchini der Länge nach halbieren und mit einem Esslöffel das Innere etwas herauskratzen. Zwiebel, Tomaten, Champignons und etwas vom Zucchini-mark würfeln. Knoblauchzehe pressen und alles mitsamt den Haferflocken in wenig Öl anbraten. Danach die Hälfte des Parmesankäses daruntermischen, sowie frisch gehackte Kräuter. Dann alles mit den Gewürzen abschmecken und die Masse in die Zucchinihälften füllen. Den restlichen Parmesan darüber streuen und alles in eine Auflaufform setzen. Etwas Gemüsebrühe oder gesalzenes Wasser angießen. Im Backofen bei ca. 180°C 10 - 20 Minuten backen.

### Pro Person:

90 kcal

## Gefülltes Gemüse

### Zutaten für 6 Personen:

6 gleichgroße Stauden Chicoree, Gurken oder anderes Gemüse

500 g Suppengemüse (Lauch, Sellerie, Möhren)

600 ml Wasser, Salz, Curry, Pfeffer, evtl. etwas gekörnte Gemüsebrühe

6 EL frisch geschroteter Weizen

½ l Gemüsebrühe

### Zubereitung:

Chicoree bzw. Gemüse waschen und der Länge nach halbieren. Eine Auflaufform bereitstellen und die Hälften hineinsetzen. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Das Suppengemüse waschen, putzen und raspeln, bzw. klein schneiden (Lauch). Das Wasser zum Kochen bringen und das klein geraspelte Gemüse hineingeben. Mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken und wenige Minuten garen. Dann das Schrot dazugeben, um das Gemüse zu binden. Alles nochmals einige Minuten garen und nachschmecken. Die Gemüse-Schrot-Mischung in das vorbereitete Gemüse füllen. Die Gemüsebrühe seitlich zugießen und die gefüllten Schiffchen im Backofen 20 – 30 Minuten bissfest garen. Wer mag kann zum Überbacken etwas geraspelten Käse auf die gefüllten Chicoree streuen.

### Pro Portion:

127 kcal

## Gemüserouladen

### Zutaten für 6 Personen:

120 g Vollkornreis

200 g Champignons

1 EL Zitronensaft

1 kleine Zwiebel

Salz, Pfeffer

1 Kopf Wirsing

2 EL Öl

¼ l Gemüsebrühe

½ l fettarme Milch

1 - 2 TL Senf

Estragon frisch oder getrocknet

### Zubereitung:

Den Reis in gesalzenem Wasser garen. Die Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden oder hacken und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die Zwiebel würfeln. Die Petersilie hacken. Alles mit dem gegarten Reis mischen und mit Senf, Salz und Pfeffer würzen. Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Den Wirsing hineingeben und ca. 5 - 6 Minuten köcheln lassen, bis sich die Außenblätter leicht entfernen lassen. Herausheben und abkühlen lassen. 12 Blätter ablösen und evtl. die Rippen flach schneiden. Jeweils zwei Blätter versetzt übereinanderlegen und etwas Füllung darauf geben. Fest in die Kohlblätter wickeln und mit Küchengarn binden (im Notfall gehen auch ein paar Holzspießchen). Öl erhitzen und die Rouladen von allen Seiten anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 Minuten schmoren. Den verbleibenden Kohl kann man - in Streifen geschnitten - mitschmoren. Die Milch dazu gießen, Estragon und den Senf einrühren und alles noch mal aufkochen. Die Soße evtl. mit einem pflanzlichen Bindemittel binden.

### Pro Portion:

140 kcal



## Apfel-Zimt-Bananen-Smoothie

### Zutaten für 4 Personen:

4 Äpfel ohne Kerngehäuse

2 Bananen

½ l Milch

1 EL Zimt

### Zubereitung:

Alle Zutaten in den Mixer geben und pürieren.

**Tipp:** Die Äpfel kann man schälen, muss man aber nicht.

### Pro Portion:

164 kcal

## Erdbeer-Drink

### Zutaten für 6 Personen:

500 g frische Erdbeeren

1 - 2 EL Honig

1 l Milch, Buttermilch oder Sojamilch

zum Verfeinern evtl. Zitronensaft und Vanillezucker

### Zubereitung:

Die Erdbeeren waschen und auf dem Durchschlag gut abtropfen lassen. Die Stiele und Blüten abzupfen. Große Früchte evtl. in Stücke schneiden. Die Beeren mit Honig in den Mixer geben und pürieren. Dabei langsam die kalte Milch dazu laufen lassen. Die Erdbeermilch abschmecken und evtl. verfeinern.

In 6 Longdrinkgläser füllen und sofort servieren.

### Pro Portion (¼ l):

88 kcal

## Heidelbeer-Orangen-Getränk

### Zutaten für 6 Gläser:

300 g Heidelbeeren  
Saft von 10 Orangen  
2 EL Honig  
Evtl. mit Wasser auffüllen

### Zubereitung:

Die Orangen auspressen und zusammen mit den Heidelbeeren und dem Honig im Mixer oder mit dem Pürierstab zu Saft verarbeiten.

### Pro Glas:

108 kcal

## Himbeer-Orangen-Getränk

### Zutaten für 6 Gläser:

400 g Himbeeren  
Saft von 10 Orangen  
2 EL Honig

### Zubereitung:

Die Orangen auspressen und zusammen mit den Himbeeren und dem Honig im Mixer oder mit dem Pürierstab zu Saft verarbeiten.

### Pro Glas:

114 kcal

## Mango-Orangen-Flip

### Zutaten für 6 Gläser:

1 reife Mango, Stücke

Saft von 5 Orangen

500 ml Buttermilch, gut gekühlt

200 ml stilles Wasser

1 EL Honig

**Tipp:** Schön rosarot wird der Flip mit dem Saft von Blutorange.

### Zubereitung:

Alle Zutaten im Mixer vermischen.

### Pro Portion:

73 kcal

## Orangen-Joghurt-Getränk

### Zutaten für 6 Gläser:

400 g Joghurt, mager

Saft von 6 Orangen

2 EL Honig

200 ml kaltes Wasser

### Zubereitung:

Alle Zutaten im Mixer oder mit dem Handrührgerät auf höchster Stufe vermischen.

**Tipp:** Ein echter Durstlöcher! Dieses leicht gesüßte Erfrischungsgetränk ist bei Kindern und bei Erwachsenen ein Hit!

### Pro Glas:

61 kcal

## Proteinshakes

### Grundrezept:

1. PROTEINE: 150g Magerquark oder 100g Magerjoghurt oder Sojajoghurt
2. KOHLENHYDRATE: 100g Obst z.B. Banane, Mango, Beerenobst....
3. FETTE: 2EL kaltgepresstes Öl, z.B.: Olivenöl. Nüsse, Leinsamen...

Geschmackliche Varianten mit:

Gewürzen, Kakao (ungesüßt), Honig und unterschiedlichen Obst- und auch Gemüsesorten wie Möhren, rote Beete oder grüne Erbsen....

Die Konsistenz: Gewünschte Konsistenz mit Milch oder Wasser anpassen.

### Zubereitung:

Alle Zutaten mit dem Pürierstab in einem hohen Gefäß pürieren.

## Smoothie-Variationen

### Ruccola–Kokos-Smoothie

Ruccola

Banane

Gemahlene Mandeln

Kokosmilch

Zitronensaft

Orangensaft

Wasser

Honig

### Beeren-Smoothie

Blattsalate

Beerenobst

Zitronensaft

Orangensaft

Naturjoghurt

Wasser

Honig

### Zubereitung:

Alle Zutaten im Mixer oder mit dem Pürierstab auf höchster Stufe vermischen.

## Weitere Smoothie-Variationen

### Grüner Smoothie 1

Kiwi, Apfel, Blattspinat, Gurke, Orangensaft, Buttermilch

### Grüner Smoothie 2

Apfel, Banane, Ingwer, Chinakohl, Zucchini, Wasser, 1 TL kaltgepresstes Öl

## Getränke und Smoothies

### Grüner Smoothie 3

Ananas, Orange, Staudensellerie, frische Petersilie oder Basilikum, Pistazien, Sojamilch oder Hafermilch...

### Melonen-Gurken-Smoothie

Wassermelone (oder andere Melonensorten), Salatgurke, evtl. frische Minze, Zitronensaft, Magerjoghurt (oder Dickmilch), Wasser

### Ingwer-Obst-Smoothie

Banane, Apfel, Mango, Orangen- oder Maracujasaft, Zitronensaft, frischer Ingwer nach Geschmack, Curry, Prise Salz, Kokosmilch

### Roter Gemüsesmoothie

Rote Beete, Gurke, Tomate (gehäutet), Tabasco, Selleriesalz, Wasser, 1 TL kaltgepresstes Öl

### Zubereitung allgemein:

Alle Zutaten in der Küchenmaschine oder mit dem Pürierstab auf höchster Stufe vermischen.

## Currypfanne mit Couscous

### Zutaten für 6 Portionen:

1 Zwiebel, Knoblauch nach Geschmack  
1 EL Öl  
200g Couscous  
500 ml Wasser  
Salz oder gekörnte Gemüsebrühe  
Würzen nach Geschmack z.B. mit Pfeffer, Chillipulver, Kreuzkümmel, frischer Schnittlauch

### Für die Pfanne:

je 1 rote und 1 gelbe Paprikaschote  
1 große Zucchini (400g)  
1 kleine Lauchstange  
500 g Champignons  
1 EL Öl  
2 Bananen  
Salz, Pfeffer, Curry, Kurkuma, frische Kräuter, frischer Ingwer nach Geschmack  
3 EL Naturjoghurt 1,5% Fett

### Zubereitung Couscous:

Zwiebeln schälen und fein würfeln, in Öl glasig dünsten. Couscous und gepressten Knoblauch hinzugeben und kurz mit rösten. Mit Wasser und Salz oder Gemüsebrühe auffüllen und unter Rühren aufkochen. Kurz köcheln lassen und dann den geschlossenen Topf von der Platte ziehen und ca. 5-10 Minuten quellen lassen. Dabei gelegentlich rühren.

### Zubereitung Pfanne:

Das Gemüse waschen, putzen und würfeln. Das Öl erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Mit Salz, Pfeffer, Curry, Kurkuma und Kräutern abschmecken. Die Bananen klein schneiden und mit dem Joghurt unterheben.

### Pro Portion:

240 kcal

## Gemüse-Feta-Pfanne mit Vollkornnudeln

### Zutaten für 6 Portionen:

300 g Vollkornnudeln (Spirellis, Penne oder Bandnudeln)

300 g Zucchini (alternativ Salatgurke)

300 g Möhren

300 g Paprikaschote

300 g Tomaten

1 Zwiebel

1 - 2 EL Olivenöl

300 g Fetakäse

Salz, Pfeffer, Oregano, frischer Basilikum

### Zubereitung:

Vollkornnudeln bissfest garen. Zwiebeln pellen und würfeln. Möhren und Paprika putzen und in feine Streifen schneiden. Erst kurz die Zwiebel in heißem Öl schwitzen und dann Möhren und Paprika dazugeben. Zucchini in halbe Scheiben schneiden und ebenfalls dazugeben. Nun die Tomaten in kleine Stücke geschnitten ebenfalls kurz mitgaren. Die Nudeln im Gemüse kurz schwenken, würzen und vom Herd nehmen. Den Feta in Würfel schneiden und kurz vorm Servieren unter das Gericht rühren. Frisches Basilikum zum Abschmecken und garnieren verwenden.

### Pro Portion:

415 kcal



## Gemüsepaella

### Zutaten für 6 Portionen:

- 500 g Naturreis
- 1 l Gemüsebrühe
- je 1 grüne und 1 rote Paprika
- 1 Stange Lauch
- 1 mittelgroße Möhre
- 1 kleine Zucchini
- 1 Zwiebel
- 3 - 4 Knoblauchzehen
- 3 mittelgroße Tomaten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 3 EL Öl

### Zubereitung:

Den Reis auf ein Sieb geben und unter fließendem Wasser kurz waschen, in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze zunächst trocknen lassen. Die Gemüsebrühe dazu gießen und den Reis bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen und anschließend noch 10 Minuten nachquellen lassen. Das Gemüse waschen, putzen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel fein hacken und den Knoblauch pressen. In einer Paellapfanne oder einer großen Gußpfanne 3 EL Öl erhitzen und zunächst Paprika und Möhre hineingeben. Dann den Lauch, die Zwiebel und den Knoblauch dazugeben. Alles ein paar Minuten dünsten. Dann ggf. noch etwas Öl dazugeben und den gegarten Reis unter das Gemüse mischen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und bei mittlerer Hitze ca. 8 - 10 Minuten zugedeckt garen. Die Tomaten und Zitronen in dünne Scheiben oder Segmente schneiden und als Dekoration auf der Paella verteilen. Diese in der heißen Pfanne servieren.

### Pro Portion:

368 kcal

## Frühlingskartoffelsalat

### Zutaten für 6 Personen:

500g Kartoffeln

1/2 Salatgurke

1 Zwiebel oder Lauchzwiebeln

1 Bd. Radieschen oder 1/2 rote Paprika

1/4 l Gemüsebrühe

4 - 5 EL Essig

Salz, Zucker

1 EL Senf

1 EL Öl

1 Bd. Schnittlauch

### Zubereitung:

Kartoffeln säubern und mit Schale garen; anschließend pellen. Salatgurke schälen, Radieschen putzen und Zwiebel pellen. Alles zerkleinern und in eine Schüssel mischen. Die Gemüsebrühe mit den Gewürzen, Essig und Öl aufkochen und über den Salat geben. Schnittlauch in Röllchen dazugeben und alles vorsichtig durchmengen.

### Pro Portion:

89 kcal

## Bauernsalat

### Zutaten für 6 Personen als Beilagensalat:

400 g Tomaten

350 g Paprikaschote

2 kleine Zwiebeln

400 g Salatgurke

120 g Schafs- bzw. Fetakäse

### Für die Marinade:

4 - 6 EL Obstessig oder Balsamico

2 - 3 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer und Kräuter (z.B. frischer Basilikum) nach Geschmack

### Zubereitung:

Aus den angegebenen Zutaten die Marinade herstellen. Das Gemüse in mundgerechte Stücke würfeln. Die Zwiebeln in Ringe oder feine Würfel schneiden. Den Schafskäse ebenfalls etwas würfeln. Alle Salatzutaten in der Marinade vermengen.

### Pro Person:

127 kcal

## Bunter Salat mit Sonnenblumenkernen

### Zutaten für 6 Personen als Beilagensalat:

300 g Tomaten  
350 g Paprikaschote  
2 kleine Zwiebeln  
300 g Salatgurke  
200 g Möhren  
2 EL Sonnenblumenkerne

### Für die Marinade:

5 EL Obstessig oder Balsamico  
3 - 4 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer und Kräuter (z.B. frischer Basilikum) nach Geschmack

### Zubereitung:

Aus den angegebenen Zutaten die Marinade herstellen. Das Gemüse in mundgerechte Stücke würfeln. Die Zwiebeln in Ringe oder feine Würfel schneiden. Alle Salatzutaten in der Marinade vermengen. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und über den Salat geben.

### Pro Person:

87 kcal

## Feldsalat mit Röstflocken

### Zutaten für 6 Personen als kleiner Beilagensalat:

1 EL Olivenöl oder Walnussöl  
50 g Haferflocken  
Salz, bunter Pfeffer aus der Mühle  
150 g Feldsalat  
1 Karotte

### Für das Dressing:

4 EL Balsamicoessig  
1 EL Zitronensaft  
1 EL Wasser  
1 - 2 TL Zucker  
Salz, Pfeffer  
2 - 3 EL Olivenöl oder Walnussöl

### Zubereitung:

Öl in der Pfanne erhitzen und Haferflocken anrösten. Mit etwas Salz und buntem Pfeffer bestreuen und bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Feldsalat verlesen und waschen. Karotte schälen und dazu raspeln. Aus den angegebenen Zutaten ein Dressing rühren und über den Salat geben. Vorsichtig durchmengen. Mit pikanten Röstflocken bestreut servieren.

### Pro Person:

90 kcal

## Fenchel-Apfel-Salat

### Zutaten für 6 Personen:

400 g Fenchel

300 g Äpfel

300 g Dickmilch

Saft von 3 Orangen

Saft ½ Zitrone

### Zubereitung:

Die äußeren Blätter und Stiele vom Fenchel entfernen. Den Strunk entfernen und die Knolle waschen. Das feine Fenchelkraut beiseitelegen, die Knolle in sehr dünne Streifen schneiden. Die Äpfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und über den Fenchel hobeln. Sofort mit Zitronensaft beträufeln.

### Für die Sauce:

Die Dickmilch und den Saft von 3 frischen Orangen vermengen. Das Fenchelkraut klein schneiden und zusammen mit der Sauce über den Fenchel-Apfel-Salat verteilen.

### Pro Portion:

87 kcal

## Fenchel-Möhren-Salat mit Currydressing

### Zutaten für 6 Portionen:

400 g Fenchelknollen mit Grün

300 g Möhren

1 unbehandelte Zitrone

2 mittelgroße rote Äpfel

### Für das Dressing:

1 - 2 EL Currypulver

1 EL Honig

1 - 2 EL Öl

Saft von 1 Zitrone und 1 Orange

1 - 2 EL Obstessig

1 - 2 EL Wasser

Salz

1 Prise Cayennepfeffer

3 EL Sonnenblumenkerne

frische Kräuter

### Zubereitung:

Fenchel putzen und waschen. Dabei das Grün abschneiden und beiseitelegen. Fenchelknollen auf dem Gemüsehobel in dünne Ringe hobeln. Möhren putzen, schälen und waschen. Dann längs vierteln und in feine Scheiben schneiden. Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Die Hälfte der Schale abreiben und den Saft auspressen. Äpfel waschen, achteln und vom Kerngehäuse befreien. Die Achtel quer in dünne Scheiben schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Fenchel, Möhren und Äpfel mischen. Für das Dressing alle Zutaten verrühren und abschmecken. Alles miteinander vermengen und 30 Minuten marinieren lassen. Sonnenblumenkerne ohne Fett leicht in einer Pfanne bräunen. Fenchelgrün hacken und Kresse abschneiden. Alles unter den Salat mischen und servieren.

### Pro Portion:

117 kcal

## Kerniger Rucola

### Zutaten für 6 Personen als Beilagensalat:

200 g Rucola

3 Orangen, filetiert

3 EL Balsamicoessig

4 EL Orangensaft

1 Prise Zucker

Salz, Pfeffer

1 EL Olivenöl

5 EL Haferflocken

2 EL Sonnenblumenkerne

Evtl. nach Geschmack: Parmesan, frisch gerieben

### Zubereitung:

Die Haferflocken und Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne rösten. Rucola waschen, abtropfen lassen und klein zupfen. Filetierte oder in mundgerecht geschnittene Orangen untermischen. Aus den angegebenen Zutaten ein Dressing rühren und über die Salat-Orangenmischung geben. Das Ganze mit gerösteten Haferflocken und Sonnenblumenkernen bestreut servieren und je nach Geschmack noch frischen Parmesan darauf hobeln.

### Pro Person:

98 kcal



## Leichte Dressingvariationen und wozu sie passen

### Basisdressing 1:

Für ¼ Liter braucht man

**70ml** Essig (Apfel-, Kräuter-, Balsamico-Weinessig oder andere Sorten)

**130ml** Wasser

**50ml** Rapsöl oder Olivenöl oder ein anderes gerne kaltgepresstes Speiseöl

Salz, Pfeffer, etwas Zucker, frische Kräuter nach Geschmack

### Abwandlungen:

So kann man variieren:

Zugabe von Zitronensaft, Honig, Tomaten- oder Gemüsesäfte, Senf, Chilisauce, Zwiebelwürfel, Knoblauch

Das Dressing ist gut geeignet zu bunten gemischten Blattsalaten.

Fenchel, Chicoree, Staudensellerie und Ruccola mögen es gerne fruchtig. Hierzu passen Ananasstücke, Mandarinen aus der Dose oder frisches Obst wie gehobelter Apfel oder filetierte Orange. Will man Rohkostsalate über Nacht gut durchziehen lassen kann man das Dressing als Marinade etwas konzentrierter herstellen indem man die drei Zutaten zu gleichen Teilen verwendet. Das eignet sich z. B. für Rohkost aus: Weiß-, oder Rotkohl, Sellerie, Kohlrabi, Möhren oder auch wässernde Sorten wie Gurken und Zucchini haben es gern etwas kräftiger.

### Basisdressing 2:

Für ¼ Liter braucht man

80g Joghurt

80g fettarme Dickmilch oder saure Sahne

90ml Milch oder Buttermilch

Gewürze und frisch gehackte Kräuter nach Geschmack

### Abwandlungen:

So kann man variieren:

**Curry:** Salz, Pfeffer, Zucker, Curry, Zitrone

**Senf:** Salz, Pfeffer, Senf, Prise Zucker

**Thousand Island:** Salz, Pfeffer, Ketchup oder Tomatenmark

**Meerrettich:** Salz, Pfeffer, frisch geriebener Meerrettich

**Nordisch:** Zitrone, Zucker evtl. Mandarinenfilets

**Knoblauch pikant:** Salz, Pfeffer, frischer Knoblauch, feingewürfelte rote oder weiße Zwiebel

Diese Dressings passen zu allen Blattsalaten und zu gemischten Salaten

## Leichter Kartoffelsalat

### Zutaten für 6 Personen:

750 g gegarte Pellkartoffeln

300 g Möhren

300 g Salatgurke

200 g Magerquark

200 ml fettarme Milch

2 EL kaltgepresstes Öl

Essig, Salz, Pfeffer, Paprika und Kräuter nach Geschmack

### Zubereitung:

Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Möhren schälen und grob raspeln oder würfeln. Gurke schälen, längs halbieren und in dünne halbe Scheiben schneiden, oder würfeln. Aus Quark, Milch, Öl und den Gewürzen und gehackten Kräutern die Marinade herstellen. Alles miteinander vermengen. Den Kartoffelsalat gut durchziehen lassen.

### Pro Portion:

180 kcal

## Quinoasalat

### Zutaten für 6 Portionen:

200 g Quinoa

1 Zucchini

2 Tomaten

½ Gurke

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 EL Essig

4 EL Olivenöl

2 TL Senf

Saft 1 Zitrone

3 EL Wasser

Prise Zucker

Gehackte Petersilie, Schnittlauch, Basilikum

Pfeffer, Salz

### Zubereitung:

Quinoa kurz trocken in einem Topf anrösten, mit Wasser auffüllen und 10 min köcheln lassen. Das Gemüse waschen und würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken oder durch die Knoblauchpresse geben. Aus Essig, Öl, Senf, Zitrone, Gewürzen und Wasser eine Marinade herstellen. Alles miteinander vermengen und abschmecken. Frisch gehackte Kräuter untermengen.

### Pro Portion:

164 kcal

## Tomatensalat mit Melone und Fetakäse

### Zutaten für 6 Personen:

800g Tomaten

1/4 Melone (Wasser- oder Honigmelone)

1 Zwiebeln oder 1 Bd. Lauchzwiebeln

100g Fetakäse

6 TL Honig

4 TL Öl

4 EL Balsamico

Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Tomaten und Melone in Stücke schneiden, Käse würfeln, Zwiebeln fein schneiden. Aus Honig, Essig, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und über den Salat geben.

### Pro Portion:

182 kcal

## FrISCHE Tomatensoße mit Kräutern

### Zutaten für 6 Portionen:

500 g reife Tomaten

1 Chilischote frisch (oder Chiligewürzpulver)

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 kleine Möhre

1 EL Olivenöl

1 TL Tomatenmark

½ l Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer

je ½ Bd. Petersilie, Schnittlauch und Basilikum

### Zubereitung:

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen und häuten. Das Fruchtfleisch würfeln. Chilischote aufschlitzen, die Samen entfernen, die Schote gründlich waschen und klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Möhre schälen und raspeln. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Möhrenraspel darin unter Wenden andünsten. Chili und Tomatenwürfel dazugeben und anschließend mit Brühe aufgießen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer und alles etwa 15 - 20 Minuten mit Deckel garen. Inzwischen die Kräuter waschen und kleinhacken. Diese erst nach Ende der Garzeit unterrühren. Die Soße evtl. für eine feinere Konsistenz pürieren, wenn dies gewünscht ist.

### Pro Portion (ca. 100 ml Soße):

33 kcal

## Helle Grundsoße

### Zutaten für 6 Portionen:

1 TL gekörnte Gemüsebrühe

¼ l Wasser

¼ l Milch

1 EL Speisestärke

Salz, Pfeffer, Muskat

### Abwandlungen:

1 - 2 EL Senf für eine Senfsauce

1 - 2 EL gehackte Kräuter für eine Kräutersauce

1 EL Meerrettich für eine Meerrettichsauce

1 EL Kapern und etwas Zitronensaft und Zucker als Grundsoße für Königsberger

Klopse

### Zubereitung:

Wasser mit Brühe zum Kochen bringen. Die Speisestärke mit der Hälfte der Milch anrühren und die Flüssigkeit binden. Rest Milch dazugeben und nochmals aufkochen. Nach Belieben abschmecken und verfeinern.

**Tipp:** Zur Bindung ein pflanzliches, kalorienarmes Bindemittel verwenden

### Pro Portion des Grundrezeptes:

40 kcal

## Leichte Remouladensoße

### - Basisrezept -

#### Zutaten für 6 Personen:

200 g Magerquark

250 g Magerjoghurt

1 - 2TL Senf, nach Geschmack

1 hartgekochtes Ei

70 g Gewürzgurke

1 - 2 EL gehackte Petersilie

Salz, Pfeffer

#### Zubereitung:

Quark, Joghurt und Senf glattrühren. Eier pellen und fein hacken. Gewürzgurke fein würfeln oder hacken. Alles zusammenrühren, gehackte Petersilie und Gewürze dazu geben und abschmecken.

#### Varianten:

Kapern fein gehackt, geben ein typisches Aroma. Zwiebeln oder Frühlingszwiebeln machen die Remoulade pikanter.

#### Pro Portion:

63 kcal

## Mohrrübensoße

### Zutaten für 4 Portionen a 100 ml:

100 g Möhren

1 TL Öl

½ TL Zucker

1 TL Speisestärke

1 kleines Stück Petersilienwurzel (alternativ Knollensellerie)

300 ml Gemüsebrühe

100 ml fettarme Milch

Salz, Pfeffer, Muskat

evtl. nach Geschmack eine Knoblauchzehe und frisch gehackte Petersilie

### Zubereitung:

Möhren und Petersilienwurzel schälen und mittelgrob würfeln. Öl erhitzen und das Gemüse hineingeben. Den Zucker hinzufügen und die Möhren leicht karamellisieren lassen. Ggf. den Knoblauch hinzufügen und anschließend mit der Brühe aufgießen. Die Speisestärke mit der Hälfte der Milch anrühren. Wenn die Möhren weichgekocht sind, mit dem Pürierstab pürieren und die restliche Milch dazugeben. Alles nochmals zum Kochen bringen und mit der angerührten Stärke bis zur gewünschten Konsistenz abbinden.

Frisch gehackte Kräuter nach Geschmack kurz vor dem Verzehr unterrühren.

**Tipp:** Zur Bindung ein pflanzliches, kalorienarmes Bindemittel verwenden.

### Pro Portion:

44 kcal



## Champignoncremesuppe

### Zutaten für 6 Personen:

800 g Champignons

1 mittelgroße Zwiebel

1 - 2 Knoblauchzehen

½ l Gemüsebrühe

¼ l Gemüsebrühe

200 ml fettarme Milch

Reichlich frische Kräuter nach Belieben

### Zubereitung:

Champignons putzen und blättrig schneiden. Die Zwiebel fein würfeln und den Knoblauch pressen oder fein hacken. Einige Pilzscheiben beiseitelegen zur Dekoration. Etwas Öl heiß werden lassen. Alles kurz anschwitzen. ½ l Gemüsebrühe angießen und alles ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Die Pilzsuppe pürieren. Bis zu ¼ l Brühe und 200 ml Milch noch dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz für die Suppe erreicht ist.

Die Suppe mit den beiseite gestellten Pilzen und frischen Kräutern garnieren und sofort servieren.

### Pro Portion:

55 kcal

## Grünkernsuppe

### Zutaten für 6 Personen als Vorsuppe oder für 4 Personen als Hauptgericht:

100 g Grünkern, ganze Körner

2 kleine Zwiebeln

150 g Staudensellerie

1 EL Olivenöl

100 g Grünkernschrot

1,5 l Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer

1 Bd. Schnittlauch

50 g Dickmilch oder Joghurt

### Zubereitung:

Die Grünkernkörner über Nacht mit Wasser bedeckt quellen lassen. Die Zwiebeln würfeln, den Staudensellerie waschen, putzen und die Stangen in dünne Scheiben schneiden. Evtl. bei dickeren Stangen die Fäden vor dem Schneiden abziehen. Öl erhitzen und den Grünkern unter Rühren anrösten. Danach die gequollenen Körner ohne Einweichwasser hinzufügen; ebenso die vorbereiteten Zwiebeln und den Staudensellerie. Alles etwas andünsten und die Brühe anschließend dazugeben. Zugedeckt etwa 20 Minuten köcheln lassen und dabei gelegentlich umrühren. In der Zeit den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Suppe abschmecken und nach Ende der Garzeit den Schnittlauch und die Dickmilch unterrühren. Nicht mehr kochen.

### Pro Person als Vorsuppe:

164 kcal

Soßen und Suppen

## Gurken- Kaltschale

### Zutaten für 6 Portionen:

500g Joghurt

1 Gurke

3 fein geschnittene Knoblauchzehen

3 EL Olivenöl

50 g gem. Nüsse

300 ml kaltes Wasser

1 Bd. Dill

Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermengen und pürieren. 20 min kaltstellen.

### Pro Portion:

115 kcal

## Haferflocken-Tomatensuppe

### Zutaten für 6 Personen als Vorsuppe:

50 g Haferflocken

500 g Tomaten

1 kleiner Apfel

20 ml Öl

2 EL geriebener Käse

2 EL Tomatenmark

Salz, Pfeffer, Kräuter und Gewürze nach Geschmack

eine Prise Zucker

1 kleine Zwiebel

750 ml Gemüsebrühe

### Zubereitung:

Recht reife, in Stücke geschnittene Tomaten werden mit dem klein geschnittenen Apfel in 1 l Wasser weichgekocht. Dann das Ganze fein pürieren und nochmals mit den Haferflocken kurz aufkochen. Man dünstet die fein gehackte Zwiebel in Öl an, gibt das Tomatenmark Salz und Zucker dazu. Die Zwiebelmasse in die Suppe rühren. Die Suppe abschmecken und mit geriebenem Käse servieren.

### Pro Portion:

98 kcal

## Hirsesuppe mit Käse

### Zutaten für 6 Personen als Vorsuppe:

150 g Hirse

1 Zwiebel

1 EL Öl

4 EL Tomatenmark

1 Liter Wasser

Salz

Kräuter der Provence

1 - 2 Knoblauchzehen

3 - 4 EL geriebener Käse (30% F.i.Tr.)

### Zubereitung:

Hirse unter fließendem, kaltem Wasser waschen und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Zwiebel abziehen, in Würfel schneiden und in Öl glasig dünsten, Hirse hinzugeben und andünsten, Tomatenmark zugeben und mit Wasser auffüllen. Mit Kräutern und Salz abschmecken. Die Suppe bei geringer Hitze 15 Minuten garen. Knoblauchzehe abziehen, zerdrücken und zur Suppe geben. Die Suppe in vorgewärmte Suppentassen füllen und mit geriebenem Käse bestreuen.

### Pro Portion:

125 kcal

# Kartoffeleintopf

## Zutaten für 6 Personen:

1 kg Kartoffeln

1 Zwiebel

350 g Paprikaschoten

350 g Porree

1 - 2 EL Öl

750 ml Gemüsebrühe

2 EL Tomatenmark

Salz, Pfeffer, Paprika, Majoran, Kümmel

## Zubereitung:

Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Würfel schneiden. Porree und Paprikaschote waschen und ebenfalls in gleichgroße Stücke schneiden. Die Zwiebel in halbe Ringe oder auch Würfel schneiden. Zunächst die Kartoffeln im heißen Öl unter Wenden anbraten. Nach einigen Minuten Paprika, Porree und Zwiebel dazugeben. Das Tomatenmark unterrühren und kurz mitschwitzen lassen. Alles mit der Gemüsebrühe ablöschen und mit den Gewürzen abschmecken. Ca. 10 - 15 Minuten - je nach Größe der Kartoffelwürfel - garen. Dazu passt ein rustikales Brot oder Fladenbrot

## Pro Person:

210 kcal

Soßen und Suppen

## Melonen- Tomaten- Kaltschale

### Zutaten für 6 Portionen:

1/2 Melone

6 Tomaten

1 EL Olivenöl

1 Schuss Obstessig

Thymian, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer

etwas Schnittlauch, nach Bedarf frischer Basilikum

### Zubereitung:

Das Fruchtfleisch der Melone in kleine Stücke schneiden. Tomaten ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit einem Schuss Essig in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Mit Kräutern und Gewürzen abschmecken und gut gekühlt servieren.

### Pro Portion:

115 kcal

## Möhren-Kokossuppe mit Ingwer

### Zutaten für 6 Personen:

600 g Möhren  
250 g Kartoffeln  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
20 - 60 g frischer Ingwer nach Geschmack  
750 ml Gemüsebrühe  
3 EL Öl  
3 EL Honig  
400 ml Kokosmilch  
1 Zitrone  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Möhren und Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel bzw. Stücke schneiden. Zwiebel schälen und fein schneiden. Alles zusammen in Speiseöl in einem großen Topf anschwitzen. Den Ingwer und Knoblauch frisch gerieben dazu geben und alles mit Gemüsebrühe ablöschen. Die übrigen Zutaten dazu geben und alles so lang kochen, bis die Kartoffeln gar sind. Suppe nach Belieben fein pürieren. Zum Schluss mit Kräutern, Gewürzen und Zitronensaft abschmecken.

### Pro Person:

137 kcal



## Pürierte Gemüsesuppe

### Zutaten für 6 Portionen:

1 l Gemüsebrühe

500 g Gemüse (Karotten, Kartoffeln, Sellerie, Brokkoli...)

1 Zwiebel

1 EL Öl

100 g Joghurt oder Dickmilch

Muskat, Pfeffer, Salz

1 Bund gehackte Kräuter

### Zubereitung:

Die Zwiebel würfeln und in Öl andünsten. Das Gemüse putzen und würfeln und zu den Zwiebeln geben. Mit Brühe auffüllen und ca. 20 - 30 min kochen. Muskat, Pfeffer und Salz hinzufügen. Alles pürieren. Beim Servieren Joghurt oder Dickmilch und gehackte Kräuter hinzufügen.

### Pro Portion:

39 kcal

## Vegane Süßkartoffel-Suppe

### Zutaten für ca. 6 Portionen als Vorsuppe:

- 2 kleine Zwiebeln
- 2 mittelgroße Möhren
- 1-2 EL Rapsöl zum Anbraten
- 500g Süßkartoffeln
- 1 dünne Stange Lauch
- 1 Stück (ca.70g) Knollensellerie
- 3 TL Curry
- 1-2 Zehen Knoblauch
- Kräutersalz, frischer Pfeffer aus der Mühle und Chilliwürze nach Geschmack
- 1,2 Liter Gemüsebrühe
- 200ml Sojamilch, Hafermilch...
- 3 EL gehackte Petersilie

### Zubereitung:

Gemüse und Süßkartoffeln vorbereiten und klein würfeln. Zunächst Zwiebeln und Möhren in einem Topf in heißem Öl anschwitzen. Dann die Süßkartoffeln, Sellerie und abschließend Lauch dazugeben. Die Gewürze und den Knoblauch dazugeben und kurz mitrösten. Dann mit der Gemüsebrühe aufgießen und je nach Größe der Gemüsezutaten ca. 20-25 Min. garkochen. Die Sojamilch (oder Sojasahne) dazugeben und alles cremig pürieren. Abschließend abschmecken und frisch gehackte Petersilie unterrühren.

### Pro Portion:

211 kcal

## Vegetarische Apfel-Gemüse-Suppe

### Zutaten für 6 Personen:

3 rote Paprikaschoten

2 Salatgurken

6 Äpfel

1-2 Zwiebeln

2-3 Knoblauchzehen gepresst

1 EL Rapsöl

1,5 Liter Gemüsebrühe

1-2 TL Honig

Pfeffer, Salz

Ggf. andere Gewürze (z.B. Curry, Ingwer, ...)

und frische Kräuter (z.B. Schnittlauch, Petersilie...) nach Geschmack

200g Naturjoghurt mager

### Zubereitung:

Gemüse und Obst waschen und kleinschneiden. Das Öl im Topf erhitzen und das vorbereitete Gemüse (Zwiebeln voran) und Obst darin anrösten. Den Knoblauch dazugeben. Anschließend Gemüsebrühe angießen und garkochen. Die Suppe mit dem Pürierstab pürieren und mit den Gewürzen und Kräutern nach eigenem Geschmack abschmecken. Abschließend ohne nochmaliges Kochen den Joghurt unterrühren oder diesen glattgerührt separat zum Verfeinern reichen.

### Pro Portion:

176 kcal

Aufstriche: vegan bis vegetarisch

## Bunter Hüttenkäse als kalorienarmer Brotbelag

### Zutaten für 500 g:

400 g Hüttenkäse (körniger Frischkäse) – Halbfettstufe

50 g gewürfelte Paprikaschoten

2 EL gehackte frische Kräuter (Petersilie, Dill, Schnittlauch, Kresse, nach Belieben)

1 kleine Zwiebel, gewürfelt (alternativ auch Lauchzwiebel)

Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Evtl. frischen Knoblauch

### Zubereitung:

Die vorbereiteten Zutaten verrühren und mit den Kräutern und Gewürzen abschmecken.

### Pro 100 g:

93 kcal

Aufstriche: vegan bis vegetarisch

## Champignon-Hirse-Aufstrich

### Zutaten:

60 g Hirse

200 ml Wasser

1 TL Gemüsebrühe

2 Zwiebeln fein gewürfelt

1 TL Öl

200 g frische Champignons

Salz, Pfeffer, Majoran, Oregano, Kräuter der Provence,

1 TL Zitronensaft

### Zubereitung:

Hirse in die kochende Gemüsebrühe geben. 30 Minuten ausquellen lassen. Zwiebelwürfel in wenig Öl glasig dünsten. Pilze putzen und in Scheiben geschnitten mitbräunen. Die Hirse mit dem Gemüse und den Gewürzen und Kräutern verrühren und abschmecken. Für eine cremigere einheitliche Konsistenz alles mit einem Pürierstab pürieren. Gut verschlossen, z.B. in einem Twist-off-Glas, im Kühlschrank, etwa eine Woche haltbar.

### Pro 100 g Aufstrich:

67 kcal

Aufstriche: vegan bis vegetarisch

## Gemüseaufstrich

### Zutaten:

500 g Gemüse nach Wahl  
1 Knoblauchzehe  
1 TL Pimentkörner  
1 TL Korianderkörner  
1 EL Schnittlauch, fein geschnitten  
1 EL Petersilie, gehackt  
30 g Margarine oder Butter

### Zubereitung:

Das Gemüse putzen, waschen und grob würfeln. Alles zusammen mit den Gewürzen und wenig Wasser gar dünsten. Restwasser muss evtl. noch weggegossen werden. Dann die Gewürzkörner entfernen und das Gemüse pürieren. Salzen und Pfeffern nach Geschmack und die Kräuter, sowie die Margarine unterrühren. Der Gemüseaufstrich ist im Kühlschrank 4 - 5 Tage haltbar, lässt sich aber auch einfrieren.

### Varianten:

Der Gemüseaufstrich ist beliebig abwandelbar, z.B. Zugabe von: Sonnenblumenkernen, Sesam, Quark, Frischkäse, etc.  
Austausch der Gemüsesorten oder Verwendung anderer Gewürze, wie Curry, Senf oder Knoblauch.

### Pro 100 g Aufstrich:

41 kcal

Aufstriche: vegan bis vegetarisch

## Grüne Olivenpaste

### Zutaten für 6 Portionen:

150 g grüne Oliven (ohne Stein) evtl. gefüllt

1 Zwieback

1 EL Olivenöl

etwas frischen Zitronensaft

Pfeffer, Knoblauch, Paprikapulver

### Zubereitung:

Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab pürieren. Evtl. nachwürzen

### Pro Portion:

59 kcal

Aufstriche: vegan bis vegetarisch

## Hirtencreme

### Zutaten für 6 Portionen:

250 g Magerquark

150 g Schafskäse oder Hirtenkäse

50 g Magerjoghurt

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Bd. Petersilie

1 Bd. Schnittlauch

Salz, Pfeffer, Paprika, Thymian

### Zubereitung:

Den Schafskäse würfeln und mit Quark und Joghurt zusammen pürieren. Zwiebeln würfeln und Knoblauch zerdrücken bzw. pressen. Die Kräuter hacken. Alle Zutaten miteinander verrühren und mit den Gewürzen abschmecken. Vor dem Verzehr sollte die Hirtencreme einige Zeit in der Kühlung durchziehen.

### Pro Portion:

108 kcal



Aufstriche: vegan bis vegetarisch

## Kichererbsen-Zwiebel-Aufstrich

### Zutaten für 6 Portionen:

200 g Kichererbsen aus der Dose

1 mittelgroße Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Mittelgroße Tomate

2 EL Olivenöl

1 Teel. Honig

Salz, Pfeffer, Paprika, evtl. frische Kräuter

### Zubereitung:

Olivenöl in einen Topf geben, die Zwiebel und den Knoblauch pellen und in kleine Würfel schneiden. In dem Olivenöl anschwitzen, den Honig und die kleingeschnittene Tomate hinzugeben. 1-2 Minuten weiter garen Die abgetropften Kichererbsen zusammen mit der gegarten Mischung in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und evtl. frischen Kräutern abschmecken.

### Pro Portion:

72 kcal

Aufstriche: vegan bis vegetarisch

## Mandel-Tomaten-Aufstrich

### Zutaten für 6 Portionen:

100 g Mandeln, gemahlen

100 g Frischkäse

20 g Senf

1 EL Olivenöl

2 EL Tomatenmark

2 Knoblauchzehen

½ TL Salz

Pfeffer, Prise Zucker, Paprika

Evtl. etwas Wasser hinzugeben

### Zubereitung:

Alle Zutaten zusammen im Mixer pürieren und abschmecken.

### Pro Portion ca. 40g:

141 kcal

Aufstriche: vegan bis vegetarisch

## Möhrenaufstrich

### Zutaten für 6 Portionen:

400 g Möhren

150 ml Gemüsebrühe

1 Zwiebel

1 TL Öl

Salz, Pfeffer

Nach Belieben mit Ingwer und Curry verfeinern.

### Zubereitung:

Möhren putzen, schälen und in Scheiben schneiden. In der Gemüsebrühe garen. Die Zwiebel fein würfeln und im heißen Öl glasig dünsten. Die gegarten Möhren aus der Brühe nehmen und dazu geben. Gewürze hinzugeben und alles mit dem Pürierstab pürieren. Evtl. nachschmecken. Gut verschlossen, z.B. in einem Twist-off-Glas im Kühlschrank etwa 10 Tage haltbar.

### Pro Portion:

46 kcal

Aufstriche: vegan bis vegetarisch

## Paprika-Aufstrich

### Zutaten für 6 Portionen:

1 rote Paprika  
1 Knoblauchzehe  
30g Sonnenblumenkerne  
50 g gemahlene Mandeln  
4 EL Dinkel- oder Haferflocken (oder 2 Zwieback)  
2 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer, Paprika, Chilipulver

### Zubereitung:

Paprika waschen, putzen und klein schneiden. Knoblauch schälen und klein schneiden. Alle Zutaten in einen Mixbecher pürieren und abschmecken.

### Pro Portion:

141 kcal

Aufstriche: vegan bis vegetarisch

## Pflanzlicher Aufstrich „Pfälzer Art“

### Zutaten für ca. 6 Portionen:

80 g Sonnenblumenkerne

50 g Zwiebelwürfel

1 EL Öl

100 ml Wasser

je 1 TL Thymian und Majoran

1 EL Senf

1 EL Schnittlauchröllchen

je 1/2 TL Kräutersalz, Pfeffer, Paprika, Koriander

(nach Belieben evtl. Ingwer und Knoblauch)

### Zubereitung:

Sonnenblumenkernen trocken in einer Pfanne anrösten und dann in ein hohes Gefäß geben. Anschließend Zwiebelwürfel in der Pfanne in 1 EL Öl andünsten und in das Gefäß geben. Das Wasser und Gewürze ebenfalls hinzugeben und alles fein pürieren. Frische gehackte Kräuter nach dem Pürieren unterrühren. Nach Belieben kräftiger abschmecken oder bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen.

### Pro Portion:

111 kcal

Aufstriche: vegan bis vegetarisch

## Pikanter Apfelaufstrich

### Zutaten für 6 Portionen:

3 Äpfel

Saft ½ Zitrone

1 EL Butter

1 EL Zucker

50 ml Wasser

Salz, Pfeffer

2 TL Senf

½ TL Curry

Nach Belieben frischen Ingwer hinzufügen.

### Zubereitung:

Die gut gewaschenen Äpfel vierteln, entkernen, klein schneiden und mit dem Zitronensaft begießen. Margarine (alternativ Butter) erhitzen, Zucker zugeben und leicht karamellisieren lassen. Die Apfelstücke und das Wasser hinzugeben und im geschlossenen Topf ca. 5 Minuten dünsten. Würzen und abschmecken. Schmeckt warm ebenso wie kalt.

**Alternative:** Zusammen mit den Äpfeln auch etwas gewürfelte Zwiebeln anschwitzen. Abschmecken mit geriebenem frischem Ingwer.

### Pro Portion:

64 kcal

Aufstriche: vegan bis vegetarisch

## Quarkdipp mit Kräutern

### Zutaten für 6 Portionen:

500 g Magerquark

Mineralwasser

frische Kräuter nach Belieben

1-2 EL Senf (z.B.: Dijonsenf)

Salz, Pfeffer, Prise Zucker oder etwas Honig

Wer mag: Zwiebelwürfel, Lauchzwiebeln oder frischer Knoblauch unterrühren

### Zubereitung:

Den Quark mit wenig Mineralwasser zunächst aufschlagen. Dann alle übrigen Zutaten hinzufügen und nach eigenem Geschmack abschmecken.

**Tipp:** passt zu Pellkartoffeln und Rohkost zum „dippen“

### Pro Portion:

97 kcal

Aufstriche: vegan bis vegetarisch

## Reiswaffel- Tomatenaufstrich

### Zutaten für 6 Portionen:

3 Reiswaffeln

1 EL Tomatenmark

1/2 kl. Zwiebel

1-2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, Prise Zucker

Petersilie

### Zubereitung:

Zwiebel fein hacken. Tomatenmark, Öl, Kräuter und Gewürze verrühren. Die Reiswaffel klein zerbröseln, in 2 EL Wasser einweichen und dann alle Zutaten vermengen.

### Pro Portion:

30 kcal



Aufstriche: vegan bis vegetarisch

## Rettich- Tomatenaufstrich

### Zutaten für 6 Portionen:

300 g Rettich

2-3 EL Tomatenmark

1 kl. Zwiebel

1-2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, Prise Zucker

Petersilie

### Zubereitung:

Zwiebel fein hacken. Tomatenmark, Öl, Kräuter und Gewürze verrühren. Den Rettich auf einer Reibe grob raspeln und dann alle Zutaten vermengen.

### Pro Portion:

28 kcal

Aufstriche: vegan bis vegetarisch

## Rote Linsen-Aufstrich

### Zutaten für 6 Portionen:

300 ml Wasser

100 g rote Linsen

1 EL Olivenöl

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

Curry, Koriander, Salz Pfeffer

### Zubereitung:

Die Linsen waschen und in leicht gesalzenem Wasser ca. 15 min köcheln lassen. Anschließend das Wasser abgießen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln, in einer Pfanne mit Öl glasig dünsten. Alles zusammen mit den Gewürzen in einem hohen Gefäß vermengen und pürieren. Abschmecken.

### Pro Portion:

76 kcal

# Cappuccino-Spritzgebäck

## Zutaten für ca. 30 Stück:

125g Butter

100g Puderzucker

1 Beutel (10g) Cappuccinopulver

1 Ei

100g Speisestärke

150g Mehl

## Für den Guss:

100g Vollmilch- oder Zartbitter-Kuvertüre

## Zubereitung:

Backofen auf 200° C vorheizen. Weiche Butter in eine Rührschüssel geben. Zucker, Cappuccinopulver, Ei, Speisestärke und ein Drittel der Mehlmenge hinzufügen. Das Ganze mit einem Handrührgerät (Rührstäbe) auf höchster Stufe 1 Minute gut verrühren. Anschließend das restliche Mehl nach und nach auf mittlerer Stufe unter den Teig rühren. Den Teig in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und Kringel, S-Schleifen oder Herzen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech spritzen. Das Gebäck im vorgeheizten Backofen bei 200°C (Gas: Stufe3-4, Umluft 175°C) ca. 10-12 Minuten backen. Das Cappuccino-Spritzgebäck auf einen Rost geben und erkalten lassen. Für den Guss die Kuvertüre über dem Wasserbad erwärmen, bis sie aufgelöst und dickflüssig ist. Das Gebäck zur Hälfte eintauchen und erkalten lassen.

## Pro Stück:

91kcal

## Cornflakes-Kekse mit Cranberries

### Zutaten für ca. 60 Stück:

125 g Butter oder Margarine

80 g Zucker

1 Ei

150 g Vollkornmehl

1 TL Backpulver

100 g Cornflakes

100 g Cranberries, getrocknet

### Zubereitung:

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Butter und Zucker schaumig rühren. Das Ei dazugeben und gut verrühren. Mehl und Backpulver darüber geben und unterrühren. Cornflakes zwischen den Händen etwas zerdrücken und dazugeben. Die Cranberries klein hacken und ebenfalls dazugeben. Alles kurz miteinander vermengen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech mit Hilfe von zwei Teelöffeln kleine Häufchen mit etwas Abstand aufs Blech setzen. Im vorgeheizten Backofen ca. 8 - 10 Minuten backen.

### Pro Keks:

31 kcal

# Dinkelplätzchen

## Zutaten:

400 g Dinkelmehl  
250 g Butter  
150 g Rohrzucker  
200 g gemahlene Mandeln oder Haselnüsse  
2 TL Zimt  
1 - 2 TL Muskatnuss  
½ TL gem. Nelke  
Salz  
2 Eier

## Zubereitung:

Aus den angegebenen Zutaten einen Knetteig herstellen und diesen 30 Minuten ruhen lassen. Den Teig 4 mm dick ausrollen und Plätzchen in beliebigen Formen ausstechen. Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vor geheizten Backofen bei ca. 190°C 10 - 12 Minuten backen.

## Bei 60 Plätzchen pro Stück:

88 kcal

## Feines Spritzgebäck

### Zutaten für ca. 80 Stück:

125 g Butter  
1 Vanillezucker  
125 g Honig  
1 Ei  
100 g gem. Haselnüsse  
250 g Vollkornmehl  
1 TL Backpulver

### Zubereitung:

Die Butter mit Vanillezucker und Honig schaumig schlagen. Das Ei unterrühren. Mehl, Nüsse, Backpulver vermischen und unterziehen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Mit einer Teigspritze oder Spritzbeutel Kekse in S-Form, Kringel oder Tupfer spritzen. Backen im vor geheizten Backofen bei 180°C (Umluft 160°C) ca. 10 - 12 Minuten backen.

### Pro Keks bei 80 Stück:

36 kcal

## Gewürzsterne

### Zutaten für ca. 50 Stück:

125 g Weizenmehl Typ 405

125 g Weizenvollkornmehl

¼ TL Backpulver

80 g Rohrzucker

1 Ei

½ TL Zimt

Je 1 Messerspitze: gemahlene Nelken, Piment und Kardamom

125 g kalte Butter oder Margarine

Zum Bestreichen: Milch oder Kondensmilch

### Zubereitung:

Mehl, Backpulver und Gewürze mischen. Ei und Butter in Stückchen in die Mitte geben und alles mit den Händen rasch verkneten. Den Teig etwas ruhen lassen. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Den Teig ausrollen und Sterne ausstechen. Auf Backpapier legen und mit etwas Milch oder Kondensmilch bestreichen. Die Sterne etwa 8 - 10 Minuten backen.

### Bei 50 Stück pro Stern:

43 kcal

## Weihnachtsgebäck

### Haferflockenmakronen

#### Zutaten:

2 Eiweiß

50 g Zucker

1 TL Zitronensaft

20 g geriebene Mandeln

70 g Haferflocken

#### Zubereitung:

Haferflocken in der trockenen Pfanne ohne Fettzugabe goldbraun rösten und auskühlen lassen. Eiweiße zu Schnee schlagen, den Zucker einrieseln lassen und den Zitronensaft hinzugeben. Noch weitere 2 Minuten weiterschlagen. Die gerösteten Haferflocken zusammen mit den geriebenen Mandeln vorsichtig unter die Eischneemasse heben. Mit zwei Teelöffeln recht kleine Häufchen abstechen und in genügend großem Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Ca. 10 - 15 Minuten bei 150°C backen. Die Makronen nicht zu braun werden lassen.

#### Bei 20 Makronen pro Stück:

31 kcal



## Hirseplätzchen

### Zutaten für ca. 40 Plätzchen:

- 150 g Butter oder Margarine
- 80 g Rohrzucker
- 2 Eier
- 200 g fein gemahlene Hirse oder Hirseflocken
- 50 g Weizenmehl
- 1 gehäufter TL Weinsteinbackpulver
- 50 g Korinthen
- 50 g gehacktes Zitronat  
(evtl. 2 EL Kirschwasser)

### Zubereitung:

Butter, Zucker und Eier schaumig rühren. Hirsemehl oder –flocken, Weizenmehl und Backpulver einrühren. Zum Schluss die Korinthen und das Zitronat unterheben. Auf ein gefettetes Blech mit zwei Teelöffeln in genügend Abstand zueinander kleine Häufchen setzen. Im vorgeheizten Backofen ca. 10 - 15 Minuten bei 180°C backen.

### Pro Plätzchen bei 40 Stück:

69 kcal

## Mandel-Spekulatius

### Zutaten für etwa 60 Stück:

175 g kalte Butter oder Margarine

300 g Weizenvollkornmehl

50 g gemahlene Mandeln

100 g Rohrzucker

3 EL Milch oder Kaffeesahne

Kardamom, Zimt, Piment

75 g Mandelblätter

### Zubereitung:

Mehl, gemahlene Mandeln und Zucker mischen. Auf die Arbeitsfläche häufen und die kalte Butter oder Margarine in kleinen Stückchen darauf geben. Milch und Gewürze dazugeben und alles schnell zu einem Teig verkneten. Den Teig etwas ruhen lassen, anschließend ausrollen und in kleine Rechtecke schneiden. Die Mandelblättchen auf die Rechtecke streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 - 200°C ca. 10 – 12 Minuten backen.

### Pro Keks bei 60 Stück:

56 kcal

## Orangen-Rübli-Kekse

### Zutaten:

50 g geschälte Möhren

25 g Butter

80 g Rohrzucker

1 Prise Salz

120 g Weizenvollkornmehl

110 g gem. Haselnüsse

1 TL unbehandelte Orangenschale

1 Eigelb

### Zubereitung:

Möhren fein raspeln. Butter, Zucker und Salz schaumig rühren. Mehl, Möhrenraspel, Nüsse und Orangenschale hinzugeben und mit dem Handrührgerät zu einem Teig verarbeiten. Zugedeckt ca. 1 Stunde kühlen. Teig 4 - 5mm dick ausrollen. Daraus ca. 30 Plätzchen in beliebigen Formen ausstechen. Auf Backpapier setzen und mit dem verquirlten Eigelb dünn bestreichen. Im vorgeheizten Backofen (175°C) 12 - 15 Minuten backen.

### Bei ca. 25 Keksen pro Stück:

67 kcal

## Sonnenblumen-Plätzchen

### Zutaten:

125 g Vollkornmehl  
125 g gemahlene oder gut zerstoßene Sonnenblumenkerne  
100 g Butter oder Margarine  
80 g Rohrzucker  
1 Ei  
1 Pckg. Vanillezucker  
1 Prise Salz  
Aprikosenmarmelade

### Für den Guss:

100 g Puderzucker  
Zitronensaft  
Sonnenblumenkerne

### Zubereitung:

Aus den Zutaten (außer Marmelade) einen Mürbteig kneten und etwas ruhen lassen. Den Teig nicht zu dünn ausrollen und runde Plätzchen mit nicht zu großem Durchmesser ausstechen. Diese dann auf Backpapier im vorgeheizten Backofen bei ca. 180°C 10 - 15 Minuten backen. Jeweils ein Plätzchen noch warm mit Aprikosenmarmelade bestreichen und ein zweites daraufsetzen. Die „Doppeldecker“ mit dem Guss bestreichen und mit ein paar Sonnenblumenkernen bestreuen.

### Bei 25 fertigen Plätzchen pro Stück:

115 kcal

