

---

## Leckere Rezepte für jeden Tag

Für das Jahresmotto „Essbare Gesundheit“ finden Sie nachfolgend ausgewählte Rezepte. Alle Rezepte sind praxiserprobt und finden in den Seminaren der Sebastian-Kneipp-Akademie immer großen Anklang.

- ☺ Diese Rezepte schmecken Kindern besonders gut.
- 🕒 Diese Rezepte lassen sich gut vorbereiten.

### Die Auswahl der Rezepte erfolgte nach diesen Kriterien:

- Erfüllen Kriterien der Vollwert-Ernährung
- Vegetarisch
- Schmecken der ganzen Familie
- Decken jede Tagesmahlzeit ab vom Frühstück bis zum Abendessen
- Zusammenstellung von kalten und warmen Gerichten
- Leicht und schnell zuzubereiten
- Lassen sich teilweise gut vorbereiten und sind zum Mitnehmen geeignet

*Viel Spaß beim Zubereiten und guten Appetit!*

## Frühstück

### Knuspermüsli ☺ ⌚

#### Zutaten für 10 Portionen:

|        |                                    |
|--------|------------------------------------|
| 3 EL   | Rapsöl                             |
| 2 EL   | Honig                              |
| 300 g  | Vollkorn-Getreideflocken           |
| 2 Msp. | Zimt                               |
| 50 g   | Sonnenblumenkerne<br>Vanillepulver |
| 60 g   | Haselnüsse                         |
| 60 g   | Mandeln                            |

- Nüsse und Mandeln grob hacken.
- Getreideflocken mit allen trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen.
- In einer Pfanne Rapsöl und Honig erhitzen, bis sich Blasen bilden. Die Getreide-Nuss-Mischung in die Pfanne schütten und sofort umrühren. Alles bei niedriger Hitzezufuhr unter häufigem Wenden leicht rösten. Nicht dunkel werden lassen, das Müsli schmeckt sonst bitter. Auskühlen lassen.
- Je nach Belieben nach dem Auskühlen noch 100 g klein geschnittene Trockenfrüchte untermengen wie Aprikosen, Äpfel, Rosinen oder Zwetschgen.
- Das Müsli schmeckt sehr gut mit warmer Milch oder mit Joghurt und/oder Früchten.

### Apfel-Müsli ☺

#### Zutaten für 1 Portion:

|        |                                      |
|--------|--------------------------------------|
| 2 EL   | Haferflocken                         |
| 100 ml | lauwarme Milch                       |
| 1      | Apfel                                |
| 1 EL   | gemahlene Haselnüsse<br>oder Mandeln |
| 1 TL   | Honig                                |

- Die Haferflocken mit der Milch übergießen und etwa 10 Minuten quellen lassen
- Den Apfel waschen und mit der Schale zu den Haferflocken raspeln
- Die Haselnüsse und den Honig zugeben und miteinander verrühren.

### Dinkelbrei

#### Zutaten für 3 Personen:

|          |   |
|----------|---|
| 120 g    | Dinkel, mittelgroß geschrotet                       |
| 300 ml   | Wasser  |
| 100 ml   | Milch   |
| 40 g     | Mandeln   |
| 1 – 2 TL | Honig<br>etwas Zimt<br>oder gemahlene Vanilleschote |

- Den Dinkel mit Wasser verrühren und unter ständigem Rühren etwa 5 Minuten köcheln lassen, danach auf der ausgeschalteten Herdplatte 20 Minuten ausquellen lassen.
- Anschließend die Milch und die Mandeln unterrühren, mit Honig und Gewürzen abschmecken.
- Dazu schmeckt kleingeschnittenes Obst oder roh gerührtes Apfelmus.

### Haferflocken-Bananen-Mix

#### Zutaten für 4 Personen:

|        |   |
|--------|---|
| 200 ml | Orangensaft                                 |
| 200 ml | Apfelsaft                                   |
| 1      | Banane                                      |
| 2 EL   | Haferflocken                                |
| 2 EL   | Magerquark                                  |
| 2 EL   | Zitronensaft<br>je eine Prise Zimt und Salz |

- Die Zutaten sollten Zimmertemperatur haben.
- Die Banane schälen und klein schneiden. Mit den restlichen Zutaten im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren in Gläser füllen und servieren.
- Dieses Mixgetränk eignet sich für Menschen, die morgens nicht viel essen können.

## Brotaufstriche

Immer wieder gut sind belegte Brote. Anstelle des oft üblichen Wurst- und Käsebelages bieten sich selbst gemachte Brotaufstriche an. Hier einige Beispiele:

### Frischkäse mit Kresse

#### Zutaten für 4 Personen:

200 g Frischkäse  
1 EL saure Sahne  
1 Kästchen Kresse  
1–2 TL geriebener Meerrettich  
Salz und Pfeffer

- Alle Zutaten miteinander verrühren und pikant abschmecken.
- Der Brotaufstrich schmeckt am besten auf Vollkornbrot.

### Olivencreme

#### Zutaten für 4 Personen:

150 g entsteinte schwarze Oliven  
1 TL Kapern  
1 EL Pinienkerne  
2 EL gehackte Petersilie  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Olivenöl  
Pfeffer

- Alle Zutaten im Mixer oder in der Küchenmaschine fein pürieren und abschmecken.
- Die Olivencreme passt gut zu Vollkornbaguette.

### Paprikacreme – Brotaufstrich

250 g Paprikaschoten (rot)  
100 g Möhren  
50 g Zwiebel  
30 g Butter  
2 EL ger. Haselnüsse  
Salz, Thymian  
2 EL geh. Petersilie  
1 Knoblauchzehe

- Gemüse waschen und vorbereiten. Paprikaschoten, Möhren, Zwiebel und Knoblauchzehe würfeln und ca. 10 Minuten zugedeckt in der Butter weich dünsten. Etwas abkühlen lassen.
- Geriebene Haselnüsse, Salz und die gehackten Kräuter dazugeben und mit einem Mixstab oder in einer Küchenmaschine pürieren.
- In einem Schraubglas hält sich der Aufstrich mehrere Tage.

### Vollkornbrot mit Möhren-Frischkäse

#### Zutaten für 4 Personen:

4 Scheiben Vollkornbrot  
2 mittelgroße Möhren  
2 EL Orangensaft  
1 EL Walnussöl (oder anderes Pflanzenöl, nicht raffiniert)  
250 g körniger Frischkäse  
einige gehackte Walnüsse  
oder andere Nüsse

- Möhren waschen, putzen und fein raspeln.
- Mit Orangensaft und Walnussöl mischen und unter den Frischkäse rühren.
- Auf die Brote streichen und mit gehackten Walnüssen verzieren.

### Zwiebelkäse

#### Zutaten für 4 Personen:

250 g Magerquark  
200 g körniger Frischkäse  
150 g Frühlingszwiebeln  
1 Bund Schnittlauch  
Salz  
Pfeffer

- Quark mit Frischkäse verrühren.
- Frühlingszwiebeln und Schnittlauch waschen und in feine Ringe schneiden. Mit dem Quark vermischen und abschmecken.
- Vor dem Verzehr etwa 2 bis 3 Stunden ziehen lassen.
- Schmeckt sehr gut auf Vollkornbrot oder zu Pellkartoffeln.

## Salate

### Bunter Salat mit Himbeeren

#### Zutaten für 4 Personen:

1 Kopf Blattsalat  
1 Möhre  
½ Gurke  
1 Bund Radieschen  
150 g Himbeeren  
125 g Mozzarella  
2 EL Himbeeressig  
1 EL Wasser  
1 TL Ahornsirup  
Salz, Pfeffer

- Salat waschen, Blätter kleiner reißen und auf einer Platte anrichten. Gemüse waschen und putzen. Möhren und Gurke fein raspeln, Radieschen in feine Scheiben schneiden.
- Die Rohkost auf dem Blattsalat verteilen, in feine Scheiben geschnittenen Mozzarella und Himbeeren darauf anrichten.
- Aus den restlichen Zutaten ein Dressing anrühren und über den Salat verteilen.
- Dazu schmeckt Vollkornbaguette – eine leichte Sommermahlzeit.

### Radieschenrohkost

#### Zutaten für 4 Personen

300 g Kohlrabi  
300 g Radieschen  
2 EL frische Kräuter  
(Schnittlauch, Petersilie)  
6–8 Salatblätter  
150 g Joghurt, 1,5 % Fett  
2 EL saure Sahne  
2 EL Weißweinessig  
1 TL Ahornsirup  
Salz, Pfeffer

- Für die Sauce alle Zutaten miteinander verrühren.
- Kohlrabi waschen, putzen, dünn schälen und in die Sauce raspeln. Die zarten Kohlrabiblätter fein hacken und dazu geben.
- Die Radieschen ebenfalls waschen und putzen, in feine Scheiben schneiden und dazu mischen.
- Die Kräuter unterheben.
- Die Salatblätter waschen und eine flache Schüssel damit auslegen, die Rohkost einfüllen.

### Gemischter Salat mit Kresse

#### Zutaten für 4 Personen:

- 1 kleiner Kopf Nowita-Salat oder ein anderer Blattsalat
- 1 rote Paprikaschote
- 100 g frische Champignons
- 100 g Gurke
- 1 kleine Tasse Kresse
- 50 g gehackte Walnüsse

#### Für die Sauce:

- 2 EL Rapsöl
- 2 EL Balsamicoessig
- 1 TL Ahornsirup
- Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

- Den Salat waschen und in grobe Streifen schneiden.
- Die Champignons mit einem feuchten Küchentuch abtupfen, je nach Größe halbieren und in feine Scheiben schneiden.
- Die Paprikaschote waschen, vierteln und in feine Streifen schneiden.
- Die Gurke ebenfalls waschen, längs halbieren und in feine Scheiben schneiden.
- In einer Schüssel mit der Kresse mischen.
- Für die Sauce alle Zutaten verrühren, über den Salat gießen und vorsichtig unterziehen.
- Mit den gehackten Walnüssen bestreuen.

### Kohlrabi-Möhren-Rohkost ☺

#### Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Kohlrabi
- 300 g Möhren
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Apfel
- 20 g gehackte Walnusskerne

#### Für die Marinade:

- 150 g Joghurt
- Saft 1 kleinen Zitrone
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- Salz und Pfeffer

- Kohlrabi schälen, Möhren waschen und bürsten, Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und alles grob raspeln.
- Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und zum Gemüse geben.
- Aus den restlichen Zutaten eine Marinade mischen und sofort mit dem Gemüse mischen.
- Mit gehackten Walnüssen bestreuen.

### Apfel-Paprikasalat ☺

#### Zutaten für 4 Personen:

- 2 rote Paprikaschoten
- 2 große Äpfel
- ½ Bund Petersilie.

#### Für die Sauce:

- Salz
- 1 Msp. geriebene Ingwerwurzel
- 1 Prise Zimt
- 1 TL Ahornsirup
- 1/2 TL Meerrettich
- 2 TL Zitronensaft
- 2 EL Apfelsaft
- 3 TL Mandelmus

- Für die Sauce alle Zutaten gut miteinander verrühren.
- Die Paprikaschoten waschen, vierteln und in dünne Streifen schneiden.
- Die Äpfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen, die Apfelviertel quer hobeln oder in dünne Streifen schneiden.
- Die Petersilie waschen, fein hacken und mit Paprikaschoten und Äpfeln mischen. Die Sauce darüber gießen und unterheben.
- Tipp: Nussmuse eignen sich hervorragend für Salatmarinaden oder Dips.

### Rettichsalat

**Zutaten für 4 Personen:**

300 g weißer Rettich  
200 g Salatgurke  
200 g kleinere Tomaten  
2 – 3 EL frisch gehackte Kräuter  
einige Salatblätter

*Für die Marinade:*

150 g Joghurt  
2 EL Obstessig  
1 TL Honig  
Salz  
Pfeffer

- Rettich bürsten, Gurke und Tomaten waschen. Rettich und Gurke grob raspeln, Tomaten halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
- Die gehackten Kräuter mit dem Gemüse mischen.
- Für die Marinade die Zutaten gründlich verrühren und vorsichtig untermischen.
- Eine Platte mit den Salatblättern auslegen und die Rohkost darauf anrichten.
- Die Rohkost schmeckt vor allem an warmen Tagen sehr erfrischend!

### Pikante Rotkohl-Rohkost

**Zutaten für 4 Personen:**

400 g Rote Bete  
250 g Rotkohl  
250 g Äpfel  
1 rote Zwiebel

*Für die Marinade:*

3 EL grober Senf  
3 EL Balsamicoessig  
2 EL Meerrettich  
3 EL Rapsöl  
3 EL Wasser  
Salz  
Pfeffer

- Rote Bete schälen und grob raspeln, Rotkohl fein hobeln.
- Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und mit der Schale in dünne Längsspalten schneiden.
- Alles zusammen in eine Schüssel geben.
- Für die Marinade alle Zutaten gut vermischen, mit dem Salat vermengen und 1 bis 2 Stunden ziehen lassen.

### Sellerierohkost mit Birnen

**Zutaten für 4 Personen:**

500 g Sellerie  
Saft 1 Zitrone  
2 Birnen  
1 Bund Petersilie  
20 g Mandelblättchen

*Für die Marinade:*

150 g Joghurt  
½ TL Honig  
1 Msp. gem. Koriander  
Salz

- Für die Sauce alle Zutaten gut miteinander verrühren.
- Den Sellerie waschen, schälen, fein raspeln und sofort mit dem Zitronensaft verrühren.
- Die Birnen waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und würfeln, Petersilie fein hacken.
- Alles mit dem Sellerie mischen und die Sauce unterheben.
- Etwa 30 Minuten ziehen lassen.

## Warme Gerichte

### Möhrencreme-Suppe ☺

#### Zutaten für 4 Personen

|       |                           |
|-------|---------------------------|
| 400 g | Möhren                    |
| 10 g  | Butter                    |
| 40 g  | fein gemahlener Naturreis |
| 1 l   | Gemüsebrühe               |
| 4 EL  | Petersilie                |
|       | Salz, Pfeffer, Muskat     |
| 50 g  | Sahne                     |

- Möhren waschen, putzen und mittelgrob raspeln.
- Die Butter zerlassen, die Möhrenraspeln dazu geben und etwa 2 Minuten andünsten.
- Das Reismehl unterrühren und die Brühe dazu gießen.
- Die Suppe bei schwacher Hitze 10 Minuten leise köcheln lassen. Ab und zu umrühren.
- Mit den Gewürzen abschmecken und fein pürieren, die Sahne zugeben und mit Petersilie bestreuen.

### Bunte Reispfanne

#### Zutaten für 4 Personen:

|        |                      |
|--------|----------------------|
| 250 g  | Basmati-Naturreis    |
| 600 ml | Gemüsebrühe          |
| 1      | Zwiebel              |
| 1      | Knoblauchzehe        |
| 300 g  | Brokkoli             |
| 200 g  | Champignons          |
| 2 EL   | Olivenöl             |
|        | Salz, Pfeffer, Curry |
| 2 EL   | frische Kräuter      |

- Den Reis einige Stunden in der Gemüsebrühe einweichen. Danach in etwa 20 Minuten weich kochen.
- In der Zwischenzeit den Brokkoli in Röschen teilen, die Stiele putzen und würfeln.
- Die Champignons mit einem feuchten Tuch abwischen und in Scheiben schneiden.
- Das Gemüse kurz im Olivenöl andünsten, den gegarten Reis dazugeben und noch etwas anbraten.
- Mit den Gewürzen abschmecken, mit Kräuter bestreut servieren.
- Dazu schmecken Rohkostsalate.
- Tipp: Je nach Saison können auch andere Gemüsesorten verwendet werden.

### Bandnudeln mit Gemüsestreifen

#### Zutaten für 4 Personen:

|        |                            |
|--------|----------------------------|
| 250 g  | schmale Vollkornbandnudeln |
| 2      | Möhren                     |
| 1      | Lauchstange                |
| 250 g  | Zucchini                   |
| je 1   | rote und grüne Paprika     |
| 1 EL   | Olivenöl                   |
| 100 ml | Weißwein                   |
| 50 ml  | Sahne                      |
| 1 TL   | gehackter Estragon         |
| 1 Bund | Basilikum                  |
|        | Salz, Pfeffer              |

- Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen und abgießen.
- Möhren und Zucchini gut waschen und mit einem Sparschäler lange Gemüsestreifen abschneiden.
- Die Lauchstange halbieren, gut waschen, in Längsstreifen schneiden und quer in Streifen schneiden, so dass sie gleich lang wie die Möhrenstreifen sind.
- Paprikaschoten in dünne Längsstreifen schneiden.
- Alle Gemüsestreifen im Olivenöl kurz anschwitzen, den Wein und die Sahne zugeben und etwa 5 Minuten leicht köcheln lassen, abschmecken und mit den frischen Kräutern und den Nudeln vorsichtig vermengen.

### Hirsebratlinge 🕒

#### Zutaten für 4 Personen:

150 g Hirse  
400 ml Gemüsebrühe  
1 kleine Stange Lauch  
1/2 rote Paprikaschote  
1 Ei  
50 g geriebener Käse  
1–2 EL Quark  
Salz, Pfeffer  
gemahlener Kreuzkümmel

- Hirse gründlich waschen und in der Gemüsebrühe weich kochen.
- Lauch und Paprikaschote fein würfeln und zur Hirse geben. Alles bei schwacher Hitze 20 min köcheln lassen, anschließend von der Herdplatte nehmen und noch 20–30 Minuten ausquellen.
- Mit Ei, Käse, Quark und Gewürzen vermengen.
- Aus der Masse kleine Bratlinge formen und in wenig Kokosfett in der Pfanne goldgelb braten.
- Dazu schmeckt ein Blattsalat oder eine Kräuter-Dickmilch-Sauce.

### Nudelinseln mit 2 Füllungen 😊

#### Zutaten für 4 Personen:

400 g Vollkorn-Spaghetti  
100 g geriebenen Emmentaler  
2 Eier  
1 TL Olivenöl  
Pfeffer, Muskat

#### Champignon-Füllung:

150 g kleine Champignons  
2 Frühlingszwiebeln oder das Gelbe einer Lauchstange  
1 TL Zitronensaft

#### Zucchini-Füllung:

200 g Zucchini  
1 EL Rapsöl

#### Zum Überbacken:

100 g Mozzarella

- Spaghetti in Salzwasser garen. Abgießen und gut abtropfen lassen. Geriebenen Käse, verquirlte Eier und Öl verrühren, würzen und unter die Spaghetti mischen. Die Spaghetti mit Hilfe einer Gabel zu 8 runden Nestern formen und auf ein Backblech (mit Backpapier ausgelegt) setzen. Am einfachsten ist es, die Nester erst auf dem Backblech zu formen. Während die Nudeln kochen, die Füllungen vorbereiten.
- Für die Champignonfüllung die Champignons mit einem feuchten Tuch abwischen und vierteln oder achteln (je nach Größe). Die Frühlingszwiebeln waschen, in Ringe schneiden und zusammen mit den Champignons in der Butter anbraten. Zitronensaft hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Für die Zucchini-Füllung die Zucchini längs vierteln und quer in dünne Stückchen schneiden. Sonnenblumenkerne in Öl rösten und die Zucchini dazugeben, kurz mitbraten.
- In die Mitte der Nudelnester jeweils eine der Füllungen verteilen. Mozzarella abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden, auf die Füllungen streuen und die Nudelnester bei 180 °C etwa 10 Minuten im Backofen überbacken.
- Je nach Jahreszeit können auch andere Gemüse für die Füllungen verwendet werden. Dazu schmeckt ein Blattsalat.

### Sesam-Kartoffeln

#### Zutaten für 4 Personen:

10 – 12 kleine festkochende Kartoffeln  
2 EL frische fein gehackte Kräuter (Basilikum, Oregano, Thymian, Rosmarin)  
4 EL Sesamkörner  
4 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer

- Sesam in einer Pfanne ohne Fettzugabe leicht rösten, bis es angenehm duftet.
- Kartoffeln kochen und pellen. In einer großen Pfanne 2 EL Olivenöl erwärmen, die Hälfte der Kartoffeln zugeben und sie mehrmals im heißen Öl wenden. Mit der zweiten Portion Kartoffeln ebenso verfahren.
- Salzen, pfeffern und die Kräuter zugeben.
- Die Sesamkörner über die Kartoffeln streuen und gleich servieren.
- Dazu schmecken gedünsteter Fisch oder Gemüse.



### Geschmortes Gemüse mit Joghurtsauce ☹

#### Zutaten für 4 Personen:

|        |   |
|--------|---|
| 8      | Lauchzwiebeln   |
| 200 g  | Broccoli  |
| 200 g  | Zucchini  |
| 200 g  | rote Paprikaschote  |
| 3–4 EL | Olivenöl  |
| 1 EL   | gemischte, gehackte Kräuter<br>(Thymian, Rosmarin, Oregano) |
| 50 g   | schwarze Oliven   |
| 200 g  | Joghurt   |
| 150 g  | saure Sahne   |
| 2      | Knoblauchzehen  |
|        | Salz, Pfeffer   |

- Lauchzwiebeln putzen, Broccoli in Röschen teilen, Zucchini der Länge nach vierteln oder achteln und Paprika in breite Streifen schneiden.
- Gemüse dicht nebeneinander in eine flache Auflaufform legen, mit Olivenöl beträufeln, mit Kräutern bestreuen, mit Salz und Paprikapulver würzen. Gemüse in dem Öl wenden. Oliven darüber streuen und bei 200 °C im Backofen 25–30 Minuten backen, bis das Gemüse weich ist.
- In der Zwischenzeit für die Sauce Joghurt mit saurer Sahne verrühren. Knoblauchzehen fein hacken und zugeben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und zu dem geschmorten Gemüse reichen. Dazu schmecken Pellkartoffeln oder Fladenbrot.
- Je nach Jahreszeit kann das Gemüse variiert werden.

### Möhrenpuffer mit Joghurtsauce ☺

#### Zutaten für 4 Personen:

|         |                           |
|---------|---------------------------|
| 500 g   | Möhren                    |
| 100 g   | Kartoffeln                |
| 50 g    | Haselnüsse                |
| 2       | Eier                      |
| 50–60 g | Weizenvollkornmehl, Salz  |
| 1 TL    | Orangenschale, abgerieben |
| 200 g   | Joghurt                   |
| 1 TL    | Zimt                      |
| 1 TL    | Ahornsirup                |

- Möhren und Kartoffeln fein raspeln, Haselnüsse fein reiben.
- Die Eier verquirlen, mit Gemüse, Nüssen, Weizenvollkornmehl, Orangenschale und Salz mischen. Je nach Konsistenz noch mehr Vollkornmehl zugeben.
- Mit den Händen runde Puffer formen und auf dem Blech (mit Backpapier ausgelegt) bei 170° C Heißluft etwa 20 Minuten backen.
- Für die Sauce Joghurt mit Ahornsirup und Zimt abschmecken.

### Gemüsebratlinge ☺

#### Zutaten für 4 Personen:

|       |   |
|-------|---|
| 250 g | Möhren                                  |
| 250 g | Kohlrabi                                |
| 250 g | Zucchini                                |
| 300 g | Kartoffeln                              |
| 1     | kleine Zwiebel                          |
| 2     | Eier                                    |
| 2 EL  | Magerquark                              |
| 4 EL  | Hafermehl<br>oder feine Haferflocken    |
| 1 EL  | Sonnenblumenkerne                       |
| 1 EL  | gehackte Petersilie<br>etwas Muskatnuss |
|       | Salz                                    |
|       | Pfeffer                                 |

- Gemüse und Kartoffeln, waschen, putzen, Kartoffeln bei Bedarf schälen und alles grob raspeln.
- Die Zwiebel reiben oder fein würfeln.
- Das Gemüse mit den restlichen Zutaten vermengen und abschmecken.
- Aus der Masse kleine Bratlinge formen und in einer Pfanne braten oder auf dem Backblech backen.
- Dazu schmeckt ein Blattsalat.

### Kohlrabigratin

**Zutaten für 4 Personen:**

3 – 4 kleine Kohlrabi  
170 ml Gemüsebrühe  
100 g Sahne  
70 g Emmentaler  
1 EL gehackte Kräuter

- Die jungen Kohlrabiblätter waschen und fein hacken. Die Kohlrabiknollen bei Bedarf schälen und in hauchfeine Scheiben hobeln. Dachziegelartig in eine Auflaufform einschichten.
- Mit den gehackten Kohlrabiblättern und Kräutern bestreuen.
- Gemüsebrühe und Sahne angießen.
- Im Backofen 30 Minuten bei 160 °C Heißluft garen, geriebenen Käse darüber streuen und nochmals 10 Minuten garen.
- Ein schnelles Sommeressen, das gut mit neuen Kartoffeln oder auch mit Reis schmeckt.

### Schnelle Küche

#### Mariniertes Gemüse

**Zutaten für 4 Personen:**

2 Paprikaschoten  
150 g Champignons  
1 Zucchini  
50 g kernlose Oliven  
1 Bund Basilikum  
1 EL Olivenöl

*Für die Marinade:*

2 Knoblauchzehen  
1 rote Peperoni  
2 EL Balsamicoessig  
2 EL Olivenöl  
1 TL Ahornsirup oder Honig  
Salz und Pfeffer

- Paprika in größere Stücke, Zucchini und Pilze in Scheiben schneiden.
- In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, zunächst den Paprika 5 Minuten dünsten, dann die Pilze und den Zucchini zugeben und weitere 5 Minuten garen.
- In der Zwischenzeit Essig, Öl, klein gehackten Knoblauch und die klein gehackte Peperoni (weiße Kerne entfernen) vorsichtig erwärmen und mit den Gewürzen und dem Ahornsirup bzw. Honig abschmecken.
- Die Marinade mit dem gegarten Gemüse vorsichtig mischen. Basilikum in feine Streifen schneiden, die Oliven halbieren. Beides über das marinierte Gemüse geben.
- Das marinierte Gemüse passt gut zu Reis oder Nudeln und schmeckt lauwarm sehr gut zu Baguette.

#### Pizzabrötchen

**Zutaten für 12 halbe Brötchen:**

2–3 Karotten  
1 kleiner Kohlrabi  
1/2 kleine Stange Lauch  
75 g geriebener Käse  
1 Ei  
100 g saure Sahne  
je 1 Prise Thymian, Oregano, Salz,  
Pfeffer  
6 Vollkornbrötchen

- Das Gemüse waschen und putzen.
- Die Karotten und den Kohlrabi fein raspeln, den Lauch längs halbieren, vierteln und in feine Ringe schneiden.
- Gemüse in eine Schüssel geben und mit Käse, Ei und saurer Sahne mit einer Gabel mischen. Mit Thymian, Oregano, Salz und Pfeffer würzen.
- Die Vollkornbrötchen halbieren. Auf jede Hälfte die Masse streichen und bei 180 °C (Umluft) im Backofen 5 – 10 Minuten backen.
- Etwas abkühlen lassen.
- Pizzabrötchen eignen sich als Mittag- oder Abendessen.

### Gebratene Zucchini in Joghurt 🕒

#### Zutaten für 4 Personen:

4 kleine Zucchini  
2 EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
200 g Joghurt  
3 EL gehackte Petersilie  
1 EL Zitronensaft  
Salz, Pfeffer

- Zucchini waschen, trocknen, in Scheiben schneiden und portionsweise in heißem Olivenöl braten.
- Knoblauch klein hacken und dazu geben, mit etwas Salz würzen.
- Joghurt mit Petersilie, Gewürzen und Zitronensaft mischen.
- Zucchini Scheiben und Joghurt in einer Schüssel mischen und kurz durchziehen lassen.
- Schmeckt sehr gut mit Pellkartoffeln oder mit Vollkornbaguette – ein tolles Essen für heiße Tage.

### Gefüllte Tortillas 😊 🕒

#### Zutaten für 4 Personen:

8 Weizentortillas  
1 gelbe Paprikaschote  
1 rote Paprikaschote  
2 Tomaten  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 Möhren  
1 kleine Zucchini  
2 EL Olivenöl  
2 EL frische Kräuter  
(Basilikum, Oregano)  
2 EL Frischkäse

- Das Gemüse waschen und putzen. Die Zucchini und Möhren in feine Stifte, die Paprikaschoten in feine Streifen schneiden.
- Die Tomaten, die Zwiebel und die Knoblauchzehe würfeln.
- Zwiebel, Knoblauch, Möhren und Paprikastreifen in Öl anbraten, nach einigen Minuten die Zucchini und Tomaten kurz mit dünsten, etwas auskühlen lassen.
- In der Zwischenzeit die Tortillas im Backofen etwa 5 – 8 Minuten erwärmen, dünn mit Frischkäse bestreichen und anschließend mit dem Gemüse belegen und aufrollen. Die Gemüserollen einmal quer durchschneiden.
- Sie schmecken auch kalt sehr gut. In Alufolie eingewickelt können sie auch gut als Pause in Schule und Beruf mitgenommen werden.

### Nudelsalat mediterrane Art 🕒

#### Zutaten für 4 Personen:

250 g Vollkornnudeln  
1 rote Paprikaschote  
150 g Cocktailtomaten  
1 rote Peperoni  
10 schwarze Oliven  
125 g Mozzarella  
2 EL geschnittenes Basilikum  
1 kleine rote Zwiebel  
1 TL frischen Oregano  
2 EL Olivenöl  
2 EL Balsamicoessig  
1 Knoblauchzehe  
Pfeffer  
Salz

- Die Nudeln al dente kochen und abtropfen lassen.
- Die Paprikaschote waschen, putzen und würfeln. Die Cocktailtomaten und die Oliven halbieren. Die Peperoni halbieren, die weißen Kerne entfernen und ganz fein würfeln. Den Mozzarella grob und die Zwiebel fein würfeln.
- Das zerkleinerte Gemüse, die Kräuter und den Käse zu den Nudeln geben.
- Aus Essig, Öl, zerdrückter Knoblauchzehe und Gewürzen eine Marinade herstellen und vorsichtig unter die Nudeln mischen. Vor dem Verzehr etwa 1 Stunde durchziehen lassen.
- Eignet sich gut als Sommermahlzeit, auch für ein kaltes Buffet.

### Zucchinirollchen

#### Zutaten für 4 Personen:

|          |   |
|----------|---|
| 4        | kleine Zucchini                                       |
| 2        | Knoblauchzehen  |
| 2 – 3 EL | Olivenöl  |
|          | Salz  |
|          | Pfeffer   |
| 1 Bund   | frische Kräuter<br>wie Schnittlauch, Dill, Petersilie |
| 1        | rote Zwiebel  |
| 200 g    | Mini-Mozzarella-Kugeln                                |

- Die Zucchini waschen und längs in dünne ½ cm dünne Scheiben schneiden. Das geht am besten mit der Brotschneidemaschine (mit Resthalter!). Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.
- Die Zucchinischeiben portionsweise mit dem Knoblauch im Olivenöl bei mittlerer Temperatur anbraten, auf Küchenpapier entfetten und abkühlen lassen.
- In der Zwischenzeit die Kräuter waschen, trocknen und fein hacken, die Zwiebel fein würfeln und mit den Kräutern mischen.
- Die Mozzarella-Kugeln abtropfen lassen, in der Kräuter-Zwiebel-Mischung wälzen, in die Zucchinischeiben einrollen und mit Zahnstocher feststecken.
- Die Zucchinirollchen können gut vorbereitet werden. Sie eignen sich gut für einen Grillabend oder ein kaltes Büffett.

### Gemüsesticks mit Quarkdip

#### Zutaten für 4 Personen:

|   |                         |
|---|-------------------------|
| 1 | Kohlrabi                |
| 3 | Möhren                  |
| 1 | rote Paprikaschote      |
| 3 | Stangen Staudensellerie |

#### Für den Dip

|       |                          |
|-------|--------------------------|
| 250 g | Magerquark               |
| 100 g | saure Sahne oder Joghurt |
| 2 TL  | Senf                     |
| 1 TL  | Ahornsirup               |
| 2 EL  | frische Kräuter          |
|       | Salz, Pfeffer            |

- Gemüse waschen, putzen und in etwa 5 cm lange Sticks schneiden und auf einer Platte anrichten.
- Alle Zutaten miteinander verrühren.

### Mediterrane Tomaten

#### Zutaten für 4 Personen:

|          |   |
|----------|---|
| 4–6      | kleine Tomaten  |
| 125 g    | Schafkäse   |
| 1 TL     | Olivenöl  |
| 1        | Knoblauchzehe   |
| 2 – 3 EL | gehackte frische Kräuter wie<br>Basilikum, Oregano, Thymian |
| 2 EL     | Joghurt   |
|          | Salz, frisch gemahlener weißer<br>Pfeffer                   |
|          | einige Salatblätter<br>für die Dekoration                   |

- Die Tomaten waschen, den Deckel abschneiden und die Tomaten mit einem Löffel auskratzen.
- Für die Füllung den Schafkäse mit einer Gabel zerdrücken, Olivenöl und fein geriebenen Knoblauch zugeben.
- Die Kräuter fein hacken und mit dem Joghurt unter die Käsecreme mengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Creme in die Tomaten füllen und den Deckel aufsetzen.
- Die Salatblätter waschen, auf einer Platte auslegen und die Tomaten darauf dekorieren.
- Dazu passt ein frisch gebackenes Fladenbrot.

### Gemüsespieße 🕒

#### Zutaten für 4 Personen:

150 g Aubergine  
150 g Zucchini  
100 g kleine Champignons  
1 Zwiebel  
je ½ rote und gelbe Paprikaschote  
2 EL Olivenöl  
½ TL Paprikapulver  
Pfeffer  
½ TL Currypulver  
Salz  
½ Zitrone, entsaftet  
Rosmarin  
Thymian (möglichst frisch)  
1 Prise gemahlener Koriander

- Die Aubergine waschen, vierteln und in 1 cm dicke Stücke schneiden. Die Zucchini waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
- Champignons putzen und mit einem feuchten Küchentuch abreiben.
- Zwiebel schälen und vierteln. Die einzelnen Zwiebelschichten in 2 x 2 cm große Würfel schneiden.
- Die Paprikaschoten waschen, in gleich große Stücke wie die Zwiebel schneiden.
- Alle Gemüsesorten abwechselnd auf einen langen Holzspieß stecken.
- Für die Marinade das Olivenöl mit Pfeffer, Paprika- und Currypulver, wenig Salz und Zitronensaft verrühren.
- Kräuter fein schneiden und unter die Marinade rühren.
- Die Gemüsespieße damit bestreichen und abgedeckt im Kühlschrank etwa 3 Stunden marinieren.
- Anschließend in einer Pfanne goldgelb, aber bissfest braten.
- Die Spieße können auch auf den Grill gelegt werden.

### Brotspieße 😊 🕒

#### Zutaten für 3 Spieße:

2 Scheiben Kastenvollkornbrot  
1 EL Frischkäse  
1–2 TL gehackte Kräuter (Schnittlauch, Dill, Petersilie)  
Verschiedene Gemüse wie Radieschen, Gurken, Paprikaschoten, Möhren  
Lange Holzspieße

- Eine Scheibe Vollkornbrot mit Frischkäse bestreichen, die gehackten Kräuter darüber streuen und mit der zweiten Scheibe abdecken und in mundgerechte Würfel schneiden.
- Gemüse waschen, putzen und ebenfalls in größere Würfel bzw. in Scheiben schneiden.
- Mit den Brotwürfeln abwechselnd auf einen Holzspieß stecken.
- Die Spieße kommen besonders gut bei Kindern an und sind auch ideal für die Pause.

## Nachspeisen

### Nektarinenspeise ☺ ⌚

**Zutaten für 4 Personen:**

400 g Nektarinen  
1 TL Zitronensaft  
500 g Dickmilch  
2 TL Ahornsirup  
2 TL gehackte Mandeln

- Nektarinen waschen, halbieren, den Kern entfernen, grob schneiden, Zitronensaft zugeben und mit dem Pürierstab zerkleinern.
- Dickmilch und Ahornsirup mit dem Schneebesen cremig rühren und die prürierten Nektarinen vorsichtig unterziehen.
- Mit den gehackten Mandeln verzieren und kühl stellen.
- Diese Nachspeise ist im Sommer sehr erfrischend und kann auch mit anderen Früchten zubereitet werden.

### Birnen mit Schokosauce ☺

**Zutaten für 4 Personen:**

4 große reife Birnen  
1 TL Zitronensaft  
1 kleine reife Banane  
1/8 l Milch  
200 g Dickmilch  
1 EL Honig  
1 EL Kakaopulver  
etwas gemahlene Vanille  
20 g Walnuskerne

- Die Banane schälen und grob zerkleinern. Mit Zitronensaft, Milch, Dickmilch, Honig, Kakao und Vanille in eine hohe Rührschüssel geben und mit dem Stabmixer pürieren.
- Die Birnen waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in größere Würfel schneiden.
- Auf vier Dessertteller verteilen und mit der Schokosauce begießen.
- Mit den grob gehackten Walnüssen garnieren.

### Himbeerquark ☺

**Zutaten für 4 Personen:**

300 g Quark, 0,5 % Fett i.Tr.  
2 TL Ahornsirup oder Honig  
150 g Naturjoghurt  
2 EL Sahne  
300 g Himbeeren

- Himbeeren (gefrorene auftauen) pürieren.
- Quark mit Joghurt, Sahne und Ahornsirup cremig rühren, das Obstpüree vorsichtig unterheben.
- Schmeckt gut als Nachspeise oder kombiniert mit Knuspermüsli zum Frühstück.
- Schmeckt auch gut mit Erdbeeren.

### Erdbeer-Dickmilch-Eis auf Himbeerspiegel ☺ ⌚

**Zutaten für 4 Personen:**

250 g Erdbeeren  
250 g Himbeeren  
500 g Dickmilch  
3 EL Honig  
200 g Sahne

- Erdbeeren waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Dickmilch mit 2 EL Honig verrühren.
- Die Sahne steif schlagen und unter die Dickmilch heben, die Erdbeeren vorsichtig darunter ziehen.
- Die Masse in eine kalt ausgespülte Schüssel geben und etwa 4 Stunden in das Gefrierfach stellen. Nach etwa 30 Minuten einmal durchrühren.
- Inzwischen die Himbeeren verlesen, pürieren und mit 1 EL Honig süßen. Die Himbeersauce auf 4 Teller anrichten, aus dem Erdbeer-Dickmilch-Eis Nocken abstechen und auf den Himbeeren anrichten.
- Mit Blüten oder Zitronenmelisse verzieren.

### Feine Mandelcreme 🕒

#### Zutaten für 4 Personen:

|        |                             |
|--------|-----------------------------|
| ¼ l    | Milch oder Wasser           |
| 60 g   | gemahlener Naturreis        |
| 1 EL   | Honig                       |
| 1 Msp. | gemahlene Vanilleschote     |
| 150 g  | gemahlene geröstete Mandeln |
| 150 ml | Sahne                       |

- Milch oder Wasser mit dem Reismehl gut verrühren und zum Kochen bringen, dabei ständig umrühren. Etwa 1 Minute aufkochen lassen. Von der Herdplatte ziehen und zugedeckt auskühlen lassen, dabei immer wieder umrühren.
- In den ausgekühlten Reisbrei den Honig mit dem Rührgerät untermengen, bis die Creme glatt ist.
- Anschließend die Mandeln und die geschlagene Sahne unterziehen. Vor dem Verzehr etwa 1 Stunde kühl stellen.
- Zusammen mit einer Gemüsesuppe ist das Mittagessen komplett.

## Backen

### Fruchtschnitten 🕒

#### Zutaten für 1 Blech:

|         |                                       |
|---------|---------------------------------------|
| 150 g   | Aprikosen, getrocknet                 |
| 150 g   | Pflaumen, getrocknet                  |
| 100 g   | Feigen, getrocknet                    |
| 100 g   | Rosinen                               |
| 500 ml  | Wasser                                |
| 200 g   | Hafer, grob geschrotet                |
| 300 g   | Weizen, fein gemahlen                 |
| 200 g   | Kokosraspeln                          |
| 100 g   | Sonnenblumenkerne                     |
| 100 g   | Mandeln, gehackt                      |
| 100 g   | Haselnussmus                          |
| 150 g   | Honig                                 |
| 100 ml  | Rapsöl                                |
| 1 TL    | Vanillepulver                         |
| 1–2 TL  | Zimt                                  |
| je 2 TL | Zitronen- und Orangenschale, gerieben |
|         | Kokosfett                             |

- Ungeschwefelte Trockenfrüchte (außer Rosinen) würfeln und mit den Rosinen über Nacht in dem Wasser einweichen.
- Haferschrot, Weizenvollkornmehl, Kokosraspeln, Sonnenblumenkerne und gehackte Mandeln, Haselnussmus, Honig, Öl sowie Gewürze zu den eingeweichten Trockenfrüchten geben und alles gut vermengen.
- Die Masse auf ein gefettetes Backblech streichen und bei 180°C ca. 30 min backen.
- Noch warm in Streifen schneiden und auf einem Rost auskühlen lassen.
- Eignet sich gut als Zwischenmahlzeit für unterwegs.

### Müsliriegel

#### Zutaten für 1 Blech:

|         |   |
|---------|---|
| 50 g    | Haselnüsse                                  |
| 50 g    | Sesam                                       |
| 50 g    | Sonnenblumenkerne                           |
| 100 g   | getrocknete Feigen                          |
| 50 g    | Trockenpflaumen                             |
| 100 g   | Rosinen (alle Trockenfrüchte ungeschwefelt) |
| 2       | Äpfel                                       |
| 150 g   | Weizenvollkornmehl                          |
| 150 g   | kernige Haferflocken                        |
| 250 ml  | Wasser                                      |
| 5 EL    | Rapsöl                                      |
| 3 EL    | Honig                                       |
| 1 TL    | Zimt  |
| ½ TL    | gemahlene Vanille                           |
| 1 Prise | Salz  |

- Haselnüsse, Feigen und Trockenpflaumen grob hacken, mit Sesam und Rosinen in eine Schüssel geben. Die Äpfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und raspeln. Die Äpfel mit den restlichen Zutaten ebenfalls in die Schüssel geben und alles zu einem Teig verkneten.
- Ein Backblech mit Backpapier auslegen, den Teig gleichmäßig mit einem feuchten breiten Messer darauf streichen und im Backofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze oder 160 °C Heißluft etwa 30 Minuten backen.
- Noch warm in schmale Riegel schneiden und auskühlen lassen.
- Tipp: Die Riegel können in einer Blechdose mehrere Wochen aufbewahrt werden und eignen sich gut als kleine Zwischenmahlzeit.

### Fladen

#### Zutaten für 8 Stück

|          |  |
|----------|--|
| ½ Würfel | Hefe                                     |
| 250 ml   | Buttermilch                              |
| 1 TL     | Honig                                    |
| 1 TL     | Meersalz                                 |
| 1        | Ei                                       |
| 2        | Knoblauchzehen                           |
| 2–3 EL   | Olivenöl                                 |
| 500 g    | Dinkel, fein gemahlen                    |
|          | Olivenöl zum Bestreichen                 |
|          | Thymian, Oregano und Rosmarin getrocknet |

- Die Hefe in lauwarmer Buttermilch auflösen. Honig, Salz, Ei, zerdrückte Knoblauchzehen und Olivenöl zugeben und dann das Mehl einarbeiten. Den Teig ca. 10 Minuten kneten.
- Teig abgedeckt 30 – 40 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
- Teig noch mal gut durchkneten und in 8 Stücke teilen. Aus jedem Teigstück einen Fladen formen und auf das gefettete Backblech setzen. Mit der Teigrolle flach drücken.
- Fladen mit Olivenöl bepinseln und mit Kräutern bestreuen. Nochmals 10 – 20 Minuten gehen lassen und im Backofen bei 200 °C ca. 15 Minuten backen.

### Zwiebelbaguette

|        |                                 |
|--------|---------------------------------|
| 500 g  | Weizen- oder Dinkelvollkornmehl |
| 20 g   | Hefe                            |
| 2 TL   | Salz                            |
| 300 ml | lauwarme Milch                  |
| 250 g  | Zwiebeln                        |
| 1 EL   | Olivenöl                        |
| 5 EL   | Milch zum Bestreichen           |

- Weizenvollkornmehl mit der zerkleinerten Hefe und Salz vermischen und mit der lauwarmen Milch verrühren, dann zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt etwa 1 Stunde gehen lassen.
- In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen, fein würfeln und in Öl glasig dünsten, abkühlen lassen. Zu dem gegangenen Teig geben und gut einkneten. Den Teig nochmals 30 Minuten gehen lassen.
- Auf einer bemehlten Arbeitsfläche zwei schmale Brote formen, mit Milch bestreichen und auf einem Backblech bei Ober- und Unterhitze etwa 30 Minuten backen, auskühlen lassen.
- Schmeckt sehr lecker!