



kitchen
Wizard

Unsere Lieblingsrezepte

*40 leckere, gesunde und nachhaltige
Rezeptideen für Deine Fitness*

Gesund, lecker, nachhaltig - die Idee hinter den kitchenWizard Lieblingsrezepten

Was ist jetzt genau die Idee hinter den kitchenWizard Lieblingsrezepten? Oder anders ausgedrückt: Warum braucht die Welt noch ein Rezeptheft? Das hat vier Gründe.

Erstens, es sind wirklich unsere Lieblingsrezepte, **einfach und preiswert**. Sie dauern nicht lange, gelingen leicht, erfordern keine teuren Küchengeräte und sind nicht allzu teuer im Einkauf. Wir haben sie schon vielfach gekocht und finden sie immer noch genial.

Zweitens, sie sind **gesund**. Was bedeutet das für uns? Gesundheit bedeutet, dass sie möglichst viele gute Nährwerte wie Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe haben, nicht zu viele Kalorien und wenig Allergene. Wir machen das dadurch transparent, dass wir entsprechende Symbole bei den Rezepten hinzufügen, wenn sie besonders gesund sind (grün hinterlegt) oder wenn sie viele Kalorien oder Allergene beinhalten (rot hinterlegt).

Drittens, sie sind **lecker**. Das ist natürlich immer subjektiv, aber wir haben nur solche Rezepte hier aufgenommen, die wir und unsere Freunde gerne und oft selber machen und essen. Wenn man etwas gerne selber isst, bedeutet das doch, dass es lecker sein muss, oder? Wir lassen uns von Rezepten aus aller Welt inspirieren, aber bleiben den lokalen Produkten treu. Denn:

Viertens, sie sind **nachhaltig**. Klar macht es Spaß, tolle exotische Lebensmittel aus anderen Erdteilen zu verwenden. Wir wollen auch niemanden davon abhalten, dies zu tun. Aber hier haben wir darauf geachtet, dass die Lebensmittel so weit wie möglich aus den Regionen um unsere Heimat herum kommen, wir achten auf saisonale Früchte und Obst, und wir versuchen auch Lebensmittel zu nutzen, die man komplett mit möglichst wenig Abfall nutzen kann. Außerdem sollten sie biologisch angebaut sein.

Nur wenn diese vier Punkte zusammenkommen, handelt es sich um ein kitchenWizard Lieblingsrezept. Nur dann sind wir **rest-los glücklich**.

Wir denken nicht nur in einzelnen Gerichten. Wir stellen uns vor, dass wir ab und zu mal zum Wochenmarkt oder in einen Frische-Biomarkt gehen und die Zutaten für die nächsten Tage besorgen, und dann Tag für Tag etwas Tolles daraus zaubern. Zwischendurch bleibt immer mal wieder was übrig, und auch dafür haben wir bei kitchenWizard Möglichkeiten geschaffen, Lebensmittel sinnvoll frisch zu halten, damit sie auch in der zweiten Woche noch gut schmecken. Für uns besteht Essen und Kochen nicht nur aus einer einmaligen Aktion: Einkaufen - zubereiten - essen - den Rest wegwerfen, sondern beinhaltet mehr: grundsätzlich möglichst alle Teile von Lebensmitteln zu verwenden, die Reste aufzubewahren und später neu zu kombinieren mit spannenden Rezepten. Deshalb gibt es bei kitchenWizard im Shop auch innovative Frischhaltegadgets wie den freshbowlWizard. Schaut doch mal vorbei: kitchenwizard.de

Essen hat für uns auch etwas mit Geselligkeit zu tun. Nicht nur, dass Kochen mit Freunden mehr Spaß macht. Auch um das Kochen herum können wir mit der Umwelt und unserer Umgebung in Interaktion treten. Einkaufen auf dem Markt gehört dazu. Oder es kann auch mal vorkommen, dass wir Gänseblümchen oder Löwenzahn aus dem Garten sammeln und im Salat verwenden.

Nun aber zum Allerwichtigsten, denn wir wollen nicht dogmatisch rüberkommen. Daher gilt als oberste Devise: Wir wollen viel Spaß beim Kochen und Genießen haben!

Die 8 Glücklichkeiten von kitchenWizard

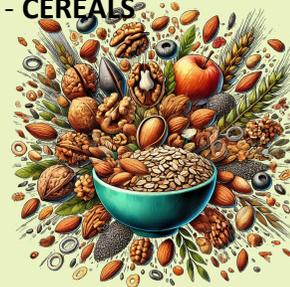
Für einen großartigen Start in den Tag - **SHOTS**

- Ingwer Shot
- Lemon Shot
- Hot & Spicy Shot
- Superfood Shot
- Kräuter Shot



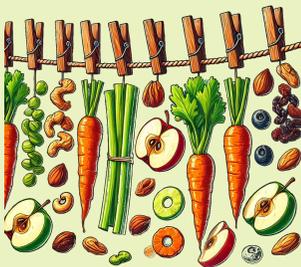
Die erste Mahlzeit mit Power für den ganzen Tag - **CEREALS**

- Frische Joghurt Beere
- Cremiger Joghurt Wiese
- Cooler Cholesterin Killer
- Porridge - Blaubeer Power
- Porridge - Nuss Power



Ein gesunder Snack zwischendurch - **SNACKS**

- Stick'n'Dip
- Hafertaler
- Protein Booster
- Studentenfutter Deluxe
- Dörr'ty'fruits



Für den Energie-Boost - **SMOOTHIES**

- Lemonade Classic
- Gurke Sour
- Pina Kohl-ada
- Johnny Rose, der Vitamin Booster
- Green Power Smoothie



Gesund und satt, wie schön is' datt - **BOWLS**

- Bulgur Hähnchen - der Klassiker
- Bulgur Vegan - die Alternative
- Reis, Reis, Baby
- German SuperBowl
- Kohl-Bowl - ein Wintermärchen



Kalt und doch heiß - **SUSHI & CO**

- Lachs-Sushi
- Alles (vegane) Wurst oder was
- German Summer Rolls
- Handkäs mit Musik Sushi-Style
- Süße Tirami-Sushi



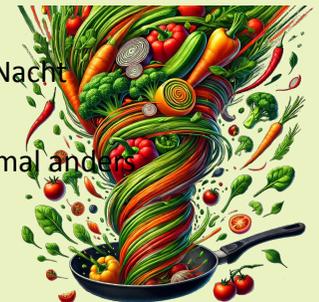
Salate mit Superfoods - **SALATE**

- Erdbeer-Dill
- Tomaten-Weiße Bohnen
- Feld-Wald-Wiese
- Caesar & Cleo
- S.A.M. Sellerie Apfel Möhre



Warmes mit Superfoods - **POTS'n'PANS**

- Shakshuka - Farbenpracht aus 1001 Nacht
- Mrs. Veggi Wok-ness
- Knusprige Knolle - Bratkartoffeln einmal anders
- Super-Paella
- Spargel-Grisotto





Ingwer Shot - Gesundheitsbooster für jeden Tag

Was Ihr braucht:

- Reibe, Löffel
- squeezeWizard und Messer
- Sieb

Zutaten für 5 Shots je 40 ml:

- 50 gr Ingwer (kleine Wurzel)
- 1 Zitrone (ca. 90 gr)
- 50 gr Honig

Zubereitung:

1. Den Ingwer in die Hand nehmen und mit einem kleinen Löffel die Haut abschaben
2. Den geschälten Ingwer mit einer Reibe in kleine Streifen reiben. [Alternativ: Mit einem Messer den Ingwer in möglichst kleine Streifen schneiden]
3. Ingwerstreifen mit 200 ml Wasser kurz aufkochen und 5 min köcheln lassen
4. In der Zwischenzeit Zitrone teilen und beide Hälften mit dem squeezeWizard restlos auspressen
5. Den Ingwersud im Topf abkühlen lassen. Wenn er etwas über handwarm ist, den Zitronensaft und Honig hinzugeben und unterrühren
6. Den Shot durch ein Sieb geben, gut ausdrücken und in eine Flasche füllen. Dazu eignet sich der freshbottleWizard mit Trichter

Nährwerte % je 100 gr:

- Energie 444 kJ
- Kohlenhydrate 22,9%
 - davon Zucker 22,5%
- Protein 0,5%
- Fett 0,6%
- Ballaststoffe 0,3%

Mineralstoffe mg je 100 gr:

A	B1	B2	B6	B12	C	D	E
0	0,04	0,02	0,11	0	26	0	0,17

Spurenelemente

+

Salz Eisen Zink Magnes. Chlorid **Mangan** Schwefel

+

Kalium Kalzium Phosphor Kupfer Fluor Jod

Rezept

5 **15'** **25'**

einfach Portionen Kochen Gesamt

Allergene

Fruktose

Lemon Shot - Vitamin C für jeden Tag

Was Ihr braucht:

- Reibe
- squeezeWizard und Messer
- Sieb

Zutaten für 5 Shots je 40 ml:

- 50 gr frischer Meerrettich (kleine Wurzel)
- 2 Limetten (ca. 100 gr)
- 50 gr Ahornsirup

Zubereitung:

1. Den Meerrettich waschen und mit einer Reibe in kleine Streifen reiben. [Alternativ: Mit einem Messer die Ingwer in möglichst kleine Streifen schneiden]
2. Meerrettichstreifen mit 200 ml Wasser kurz aufkochen und 5 min köcheln lassen
3. In der Zwischenzeit Limetten teilen und mit dem squeezeWizard restlos auspressen
4. Den Rettichsud im Topf abkühlen lassen. Wenn er etwas über handwarm ist, den Limettensaft und Honig hinzugeben und unterrühren
5. Den Shot durch ein Sieb geben, gut ausdrücken und in eine Flasche füllen. Dazu eignet sich der freshbottleWizard mit Trichter sehr gut

Nährwerte % je 100 gr:

- Energie 452 kJ
- Kohlenhydrate 20,7%
 - davon Zucker 17,0%
- Protein 1,0%
- Fett 1,3%
- Ballaststoffe 2,3%

Mineralstoffe mg je 100 gr:

A	B1	B2	B6	B12	C	D	E
0	0,05	0,04	0,08	0	51	0	0,27

Spurenelemente

+

Salz Eisen **Zink** Magnes. Chlorid **Mangan** Schwefel

+

Kalium Kalzium Phosphor Kupfer Fluor Jod

Rezept

5 **15'** **25'**

einfach Portionen Kochen Gesamt

Allergene

Fruktose **Sulfite**



Hot & Spicy-Shot - und der Tag kann kommen

Was Ihr braucht:

- Reibe, Löffel
- Sieb

Zutaten für 5 Shots je 40 ml:

- 30 gr frischer Meerrettich (halbe kleine Wurzel)
- 50 gr Ingwer (kleine Wurzel)
- 20 gr frische Chili
- 1 EL Olivenöl (ca. 15 ml)
- 60 ml Apfelsaft
- 40 gr Ahornsirup

Nährwerte % je 100 gr:

- Energie 624 kJ
- Kohlenhydrate 19,7%
 - davon Zucker 17,1%
- Protein 0,8%
- Fett 6,7%
- Ballaststoffe 1,6%

Mineralstoffe mg je 100 gr:

- Vitamine

A	B1	B2	B6	B12	C	D	E
0,04	0,04	0,04	0,12	0	36	0	1,25

- Spurenelemente

+

Salz Eisen Zink Magnes. Chlorid **Mangan** Schwefel

Kalium Kalzium Phosphor Kupfer Fluor Jod

Zubereitung:

1. Den Ingwer in die Hand nehmen und mit einem kleinen Löffel die Haut abschaben
2. Den geschälten Ingwer mit einer Reibe in kleine Streifen reiben. [Alternativ: Mit einem Messer den Ingwer in möglichst kleine Streifen schneiden]
3. Den Meerrettich waschen und mit einer Reibe in kleine Streifen reiben. [Alternativ: Mit einem Messer die Ingwer in möglichst kleine Streifen schneiden]
4. Chili waschen und in feine Streifen schneiden
5. Chili, Ingwer- und Meerrettichstreifen mit 200 ml Wasser kurz aufkochen und 5 min köcheln lassen

6. Den Sud im Topf abkühlen lassen. Wenn er etwas über handwarm ist, den Apfelsaft und Ahornsirup hinzugeben und unterrühren
7. Den Shot durch ein Sieb geben, gut ausdrücken und in eine Flasche füllen. Dazu eignet sich der freshbottleWizard mit Trichter sehr gut



Rezept

5 **15'** **15'**
einfach Portionen Kochen Gesamt

Allergene

Fruktose Sulfite



Superfood-Shot - Vitaminexplosion am Morgen



Was Ihr braucht:

- Pfanne und Pfannenwender
- Messer und Schneidebrett
- Schüssel
- Pürierstab

Zutaten für 10 Shots je 40 ml:

- 2 EL Kürbiskerne (ca. 30 gr)
- 6 Stiele Petersilie (ca. 30 gr)
- 30 gr Bärlauch
- 30 gr Basilikum
- 1 rote Paprika (ca. 150 gr)
- 50 gr Karotten
- 50 gr (aufgetauten TK) Grünkohl
- ½ Stange Rhabarber ohne Blatt (ca. 60 gr)
- 1 EL Rapsöl (ca. 15 ml)
- 100 ml Apfelsaft

Nährwerte % je 100 gr:						
• Energie						381 kJ
• Kohlenhydrate						5,8%
o davon Zucker						4,9%
• Protein						3,3%
• Fett						5,6%
• Ballaststoffe						2,8%
Mineralstoffe mg je 100 gr:						
• Vitamine						
A	B1	B2	B6	B12	C	D E
0,39	0,09	0,10	0,21	0	60	0 2,14
• Spurenelemente						
+ Mangan Schwefel						
+ Kalium Kalzium Phosphor Kupfer Fluor Jod						

bei saisonalen
Zutaten
Alternativen
nennen

Zubereitung:

1. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl 2 min rösten
2. Alles Frische waschen. Petersilie, Bärlauch und Basilikum grob schneiden. Paprika und Karotte in 2x2 cm große Stücke schneiden, Grünkohl trockentupfen
3. Rhabarber schälen und in 2 cm lange Stücke schneiden

3. Einen EL geröstete Kürbiskerne zurücklegen. Alles andere in die Schüssel geben und mit dem Pürierstab fein zerkleinern und mischen
4. Die restlichen Kürbiskerne auf die Shots verteilen

Rezept

10 **10'** **10'**
einfach Portionen Kochen Gesamt

Allergene

Fruktose



Kräuter-Shot - da hüpf die Hexe aus dem Heu

Was Ihr braucht:

- Einmachglas
- Schüssel
- Rührbesen

Zutaten für 200 ml Kräuteressig:

- ca. 4 Hände voll Pfefferminze, Basilikum, Brennessel, Bärlauch, Gänseblümchen
- 200 ml Apfelessig
- 2 EL Sonnenblumenöl (ca. 30 gr)

Nährwerte % je 100 gr:							
• Energie	539 kJ						
• Kohlenhydrate	0,65%						
o davon Zucker	0,23%						
• Protein	0,5%						
• Fett	12,6%						
• Ballaststoffe	0,1%						
Mineralstoffe mg je 100 gr:							
• Vitamine							
A	B1	B2	B6	B12	C	D	E
0,68	0,01	0,01	0	0	1	0	7,93
• Spurenelemente							
Salz Eisen Zink Magnes. Chlorid Mangan Schwefel							
Kalium Kalzium Phosphor Kupfer Fluor Jod							

Zutaten für 5 Shots je 40 ml:

- 105 ml Himbeersaft
- 3 EL Kräuteressig (ca. 45 gr)
- 50 gr Traubenzucker

Zubereitung Kräuteressig:

1. Die Kräuter aus dem Garten sammeln oder frisch vom Markt/Bauern holen. Je nach Verschmutzung waschen und trockentupfen
2. Apfelessig in ein Einmachglas geben, Öl hinzugeben und durchrühren. Kräuter hinzugeben und leicht herunterdrücken
3. Zwei Tage offen stehen lassen. Anschließend verschließen und 2 Wochen extrahieren lassen

Zubereitung Shots:

1. Himbeersaft mit Kräuteressig in einer Schüssel gut verrühren
2. Traubenzucker hinzufügen und nochmals umrühren

Essenzen mit Essig extrahieren

- Dieser Short wird als Essigextraktion hergestellt. Dabei gehen beim Einlegen in Essig und Öl die Aromen und Nährstoffe teilweise in die Flüssigkeit über
- Man kann sehr gut größere Mengen vorbereiten und das Extrakt problemlos 4-6 Wochen im Kühlschrank lagern
- Wer's schneller mag, kann auch die Kräuter wie eine Infusion (Tee) mit kochendem Wasser zubereiten - dann ist allerdings v.a. der Vitamingehalt geringer

Rezept **5** **5'** **5'**
 mittel Portionen Kochen Gesamt

Allergene



Frischer Joghurt Beere - "beerenstarker" Tagesstart

Was Ihr braucht:

- squeezeWizard
- Messer und Schneidebrett
- Pfanne und Pfannenwender

Zutaten für 4 Personen:

- 250 gr griechischer Joghurt
- 1 Zitrone (ca. 90 gr)
- 150 gr Erdbeeren
- 100 gr Blaubeeren
- 100 gr Himbeeren
- 50 gr Leinsamen

Nährwerte % je 100 gr:							
• Energie	325 kJ						
• Kohlenhydrate	4,4%						
○ davon Zucker	4,3%						
• Protein	2,7%						
• Fett	4,8%						
• Ballaststoffe	3,2%						
Mineralstoffe mg je 100 gr:							
• Vitamine							
A	B1	B2	B6	B12	C	D	E
0	0,07	0,08	0,11	0	23	0	0,31
• Spurenelemente							
Salz	Eisen	Zink	Magnes.	Chlorid	Mangan	Schwefel	
Kalium	Kalzium	Phosphor	Kupfer	Fluor	Jod		

Zubereitung:

1. Zitrone teilen und beide Hälften mit dem squeezeWizard restlos auspressen
2. Erdbeeren vom grünen Strunk befreien und in kaufreundliche Stücke schneiden, Blaubeeren waschen
3. Leinsamen in einer Pfanne 3 min bei mittlerer Hitze rösten
4. Joghurt mit Zitronensaft glattrühren, Beeren unterheben
5. Leinsamen darüber streuen

Cremiger Joghurt Wiese - entdecke die Hummel in Dir und fliege über eine Blumenwiese

Was Ihr braucht:

- squeezeWizard
- Messer und Schneidebrett
- Pfanne und Pfannenwender

Zutaten für 4 Portionen:

- 400 gr Joghurt (1,5% Fett)
- 100 gr Mascarpone
- 1 Zitrone (ca. 90 gr)
- 50 gr Honig
- 10 gr Gänseblümchen
- 2 EL Kürbiskerne (ca. 30 gr)

Nährwerte % je 100 gr:							
• Energie	607 kJ						
• Kohlenhydrate	8,5%						
○ davon Zucker	8,2%						
• Protein	5,7%						
• Fett	9,3%						
• Ballaststoffe	0,5%						
Mineralstoffe mg je 100 gr:							
• Vitamine							
A	B1	B2	B6	B12	C	D	E
2,36	0,06	0,13	0,05	0	10	0	0,46
• Spurenelemente							
Salz	Eisen	Zink	Magnes.	Chlorid	Mangan	Schwefel	
Kalium	Kalzium	Phosphor	Kupfer	Fluor	Jod		

Zubereitung:

1. Zitrone teilen und beide Hälften mit dem squeezeWizard restlos auspressen
2. Kürbiskerne in einer Pfanne 2 min bei mittlerer Hitze rösten
3. Joghurt und Mascarpone mit Zitrone und Honig glattrühren
4. Gänseblümchen und Kürbiskerne darüber streuen

Rezept

4 **15'** **15'**

einfach Portionen Kochen Gesamt

Allergene

Laktose Fruktose

Rezept

4 **15'** **15'**

einfach Portionen Kochen Gesamt

Allergene

Laktose Fruktose



Cooler Cholesterin-Killer

Was Ihr braucht:

- Topf und Rührlöffel

Zutaten für 4 Personen:

- 200 gr zarte Haferflocken
- 750 ml Milch
- 50 gr Äpfel
- 50 gr Banane
- 20 gr Walnüsse
- 30 gr Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

1. Haferflocken und Milch in einem Topf erhitzen und 5 min bei mittlerer Hitze köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren
2. Währenddessen Früchte und Walnüsse waschen und klein würfeln
3. Porridge aus [1] 10 min quellen lassen. Anschließend Früchte, Kerne und Nüsse unterrühren

Nährwerte % je 100 gr:							
• Energie	621 kJ						
• Kohlenhydrate	16,2%						
○ davon Zucker	4,5%						
• Protein	5,4%						
• Fett	6,2%						
• Ballaststoffe	2,4%						
Mineralstoffe mg je 100 gr:							
• Vitamine							
A	B1	B2	B6	B12	C	D	E
0,03	0,20	0,16	0,12	0	3	0	1,52
• Spurenelemente							
Salz	Eisen	Zink	Magnes.	Chlorid	Mangan	Schwefel	
			+		+		
Kalium	Kalzium	Phosphor	Kupfer	Fluor	Jod		
			+	+			

Rezept

 **4** **15'** **25'**
einfach Portionen Kochen Gesamt

Allergene

   
Laktose Gluten Fruktose Nüsse

Großeinsatz gegen (LDL-) Cholesterin

- Walnüsse und Sonnenblumenkerne verlangsamen die Aufnahme von Cholesterin aus der Nahrung
- Äpfel enthalten Pektin, was Cholesterin bindet
- Bananen enthalten Antioxidantien und neutralisieren freie Radikale der Stoffwechselprozesse
- Haferflocken unterstützen die Bildung von Gallensäure und helfen beim Ausscheiden des Cholesterins



Porridge - Blaubeer-Power



Was Ihr braucht:

- Topf und Rührlöffel

Zutaten für 4 Personen:

- 200 gr zarte Haferflocken
- 750 ml Milch
- 100 gr Blaubeeren

Zubereitung:

1. Haferflocken und Milch in einem Topf erhitzen und 5 min bei mittlerer Hitze köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren
2. Währenddessen Blaubeeren waschen
3. Porridge aus [1] 10 min quellen lassen. Anschließend Blaubeeren unterrühren

Nährwerte % je 100 gr:

- Energie 508 kJ
- Kohlenhydrate 15,2%
 - davon Zucker 4,2%
- Protein 4,8%
- Fett 3,9%
- Ballaststoffe 2,4%

Mineralstoffe mg je 100 gr:

- Vitamine

A	B1	B2	B6	B12	C	D	E
0,03	0,14	0,16	0,06	0	2	0	0,35

- Spurenelemente

+

Salz Eisen Zink Magnes. Chlorid **Mangan** Schwefel

+

Kalium Kalzium **Phosphor** Kupfer Fluor Jod

Rezept

4 **5'** **20'**

einfach Portionen Kochen Gesamt

Allergene

Laktose Gluten Fruktose



Porridge - Nuss-Power



Was Ihr braucht:

- Topf und Rührlöffel

Zutaten für 4 Personen:

- 200 gr zarte Haferflocken
- 750 ml Mandeldrink
- 50 gr ungeschälte Mandeln

Zubereitung:

1. Haferflocken und Mandeldrink in einem Topf erhitzen und 5 min bei mittlerer Hitze köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren
2. Währenddessen Mandeln grob hacken
3. Porridge aus [1] 10 min quellen lassen. Anschließend Mandelstückchen unterrühren

Nährwerte % je 100 gr:

- Energie 483 kJ
- Kohlenhydrate 12,0%
 - davon Zucker 0,4%
- Protein 4,5%
- Fett 5,1%
- Ballaststoffe 2,8%

Mineralstoffe mg je 100 gr:

- Vitamine

A	B1	B2	B6	B12	C	D	E
0,01	0,13	0,23	0,04	0	0	0	1,61

- Spurenelemente

Salz	Eisen	Zink	Magnes.	Chlorid	Mangan	Schwefel
			+		+	
			++			
Kalium	Kalzium	Phosphor	Kupfer	Fluor	Jod	

Rezept

4 **5'** **20'**
einfach Portionen Kochen Gesamt

Allergene

Gluten Nüsse



Stick'n'Dip



Was Ihr braucht:

- Sparschäler, Messer
- Schneidebrett
- Rührlöffel und Schüssel

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 rote Paprika (ca. 150 gr)
- 1 gelbe Paprika (ca. 150 gr)
- 1 Salatgurke (ca. 350 gr)
- 1 Stange Staudensellerie (ca. 150 gr)
- 1 Chicoree (ca. 125 gr)
- 200 gr Magerquark
- 200 gr Joghurt 1,5%
- 2 EL Leinsamen geschrotet (ca. 30 gr)
- 60 gr frische Kräuter: Petersilie, Schnittlauch, Dill, Gänseblümchen
- Salz und Pfeffer

Nährwerte % je 100 gr:

- Energie 152 kJ
- Kohlenhydrate 3,2%
 - davon Zucker 2,0%
- Protein 3,2%
- Fett 0,9%
- Ballaststoffe 2,1%

Mineralstoffe mg je 100 gr:

- Vitamine

A	B1	B2	B6	B12	C	D	E
1,52	0,04	0,11	0,13	0	28	0	0,58
- Spurenelemente

Salz Eisen Zink Magnes. Chlorid Mangan Schwefel
+
Kalium Kalzium **Phosphor** Kupfer Fluor Jod

Zubereitung:

1. Paprika, Gurke, Sellerie und Chicoree putzen und waschen
2. Sellerie schälen
3. Das Gemüse in ca 1 cm dicke, 10-15 cm lange Sticks schneiden
4. Quark und Joghurt in einer Schüssel gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken
5. Kräuter fein hacken und mit den Leinsamen unter den Dip heben

Rezept



4

20'

20'

einfach Portionen Kochen Gesamt

Allergene



Laktose Sellerie



Hafertaler - mehr Power geht nicht

Was Ihr braucht:

- Schüssel und Rührlöffel
- Löffel und Gabel
- Handmixer mit Knethaken
- Backblech & Backpapier

Zutaten für 8 Stück:

- 100 gr zarte Haferflocken
- 30 gr Weizen-Vollkornmehl
- Prise Salz (ca. 1 gr)
- ½ TL Weinstein-Backpulver
- 50 gr Roh-Rohrzucker
- 70 gr Butter (zimmerwarm)

Nährwerte % je 100 gr:

- Energie 1962 kJ
- Kohlenhydrate 50,1%
 - davon Zucker 19,7%
- Protein 7,0%
- Fett 26,2%
- Ballaststoffe 5,3%

Mineralstoffe mg je 100 gr:

- Vitamine

A	B1	B2	B6	B12	C	D	E
0,20	0,29	0,09	0,12	0	1	0	1,32

- Spurenelemente

!	+	+	+		+		
Salz	Eisen	Zink	Magnes.	Chlorid	Mangan	Schwefel	
			+		+		
Kalium	Kalzium	Phosphor	Kupfer	Fluor	Jod		

Zubereitung:

1. Alles bis auf die Butter in einer Schüssel mischen
2. Butter in 2x2 cm große Stücke schneiden und mit den Knethaken eines Handmixers zu einem fluffigen Teig kneten
3. Backblech mit Backpapier auslegen
4. Ofen vorheizen $\underline{\quad}$ 200°C, $\underline{\quad}$ 180°C
5. Den Teig in 8 gleich große Stücke teilen (am einfachsten drei Mal jeweils halbieren), mit der Hand jeweils eine Kugel rollen und auf das Backblech legen. Dort etwas flachdrücken und mit einer Gabel einpieksen
6. Backblech in den Ofen schieben und Kekse 12-15 min knusprig backen

Rezept



4

15'

30'

mittel Portionen Kochen Gesamt

Allergene



Laktose Gluten Fruktose



Protein Booster

Was Ihr braucht:

- 2 Schüsseln
- Mixer mit Knethaken
- Backblech und Backpapier

Zutaten für 200 gr Proteinpulver:

- 100 gr Kürbiskernmehl
- 75 gr Mandelmehl
- 25 gr Leinsamenmehl

Zutaten für 8 Riegel:

- 50 gr Proteinpulver
- 1 kleine Dose Kichererbsen (ca. 250 gr)
- 250 gr Magerquark
- 2 Eier (ca. 120 gr)
- 100 gr Parmesankäse
- 50 ml Mandeldrink
- Salz

Nährwerte % je 100 gr:

- Energie 891 kJ
- Kohlenhydrate 5,9%
 - davon Zucker 1,8%
- Protein 23,0%
- Fett 10,5%
- Ballaststoffe 4,2%

Mineralstoffe mg je 100 gr:

- Vitamine

A	B1	B2	B6	B12	C	D	E
0,12	0,11	0,35	0,07	0	2	0	1,40

- Spurenelemente

I	+	++	++	+			
Salz	Eisen	Zink	Magnes.	Chlorid	Mangan	Schwefel	
	++	++	+				
Kalium	Kalzium	Phosphor	Kupfer	Fluor	Jod		

Zubereitung:

1. Für das Proteinpulver alle Zutaten gut miteinander verrühren
2. Für die Riegel zunächst die Kichererbsen mit Saft in eine Schüssel geben und zerdrücken
3. Alle weiteren Zutaten dazugeben und mit dem Knethaken des Mixers zu einem Teig verkneten

4. Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig in einem 2 cm flachen Rechteck darauf verteilen
5. Ofen vorheizen \square 200°C, ∞ 180°C
6. 15-20 min backen, abkühlen lassen und anschließend in 8 Riegel schneiden

Rezept



mittel

8

Portionen

20'

Kochen

40'

Gesamt

Allergene



Laktose



Studentenfutter Deluxe



Was Ihr braucht:

- Messer und Schneidebrett
- Schüssel und Rührbesen

Zutaten für 8 Portionen:

- 1 Chicoree (125 gr)
- 100 gr Frischkäse
- 1 EL Walnussöl (ca. 15 gr)
- 2 EL Honig (ca. 30 gr)
- 8 Himbeeren (ca. 40 gr)
- 250 gr Studentenfutter mit Nüssen und Trockenfrüchten

Nährwerte % je 100 gr:

- Energie 1362 kJ
- Kohlenhydrate 20,0%
 - davon Zucker 14,4%
- Protein 8,7%
- Fett 22,7%
- Ballaststoffe 3,7%

Mineralstoffe mg je 100 gr:

- Vitamine

A	B1	B2	B6	B12	C	D	E
0,27	0,32	0,17	0,06	0	4	0	0,84
- Spurenelemente

	+	+	++
Salz Eisen Zink Magnes.			
Chlorid Mangan Schwefel			
		++	
Kalium Kalzium Phosphor Kupfer Fluor Jod			

Zubereitung:

1. Chicoree waschen und die einzelnen Blätter abpflücken
2. Frischkäse mit Walnussöl und Honig in einer Schüssel verrühren
3. Jeweils ein Chicoreeblatt mit etwas Frischkäse bestreichen, Studentenfutter drüberstreuen und mit einer Himbeere garnieren. Voilá!

Rezept



8

15'

15'

einfach Portionen Kochen Gesamt

Allergene



Laktose Fruktose



Dörr'ty'fruits



Was Ihr braucht:

- Messer und Schneidebrett
- Ofenrost
- Ofen mit Dörrfunktion

Zutaten für 8 Portionen:

- 2 Äpfel (ca. 400 gr)
- 2 Birnen (ca. 300 gr)
- 15 Erdbeeren (ca. 300 gr)
- 1 Salatgurke (ca. 350 gr)

Zubereitung:

1. Früchte putzen, waschen und entkernen
2. Ofen auf 50-60° vorheizen bzw. Dörrfunktion aktivieren
3. Alles in dünne Streifen schneiden und auf ein Ofenrost legen
4. Früchte für 12 Stunden dörren. Darauf achten, den Ofen einen Spalt breit offen zu lassen, damit Feuchte entweichen kann. Bei besonders saftigen Früchten ggf. bis zu 12 Stunden weiter dörren

Nährwerte % je 100 gr:

- Energie 161 kJ
- Kohlenhydrate 8,7%
 - davon Zucker 7,0%
- Protein 0,6%
- Fett 0,2%
- Ballaststoffe 1,9%

Mineralstoffe mg je 100 gr:

- Vitamine

A	B1	B2	B6	B12	C	D	E
0,01	0,03	0,04	0,05	0	19	0	0,29
- Spurenelemente

Salz Eisen Zink Magnes. Chlorid Mangan Schwefel

Kalium Kalzium Phosphor Kupfer Fluor Jod

Rezept

8 **20'** **12h**

einfach Portionen Kochen Gesamt

Allergene

Fruktose



Lemonade Classic

Was Ihr braucht:

- Messer und Schneidebrett
- squeezeWizard
- Schüssel oder Karaffe
- Rührbesen

Zutaten für 1 Liter:

- 6 Bio-Limetten (ca. 300 gr)
- 4 EL Honig (ca. 40 gr)
- 1 Bund Pfefferminze (ca. 40 gr)

Nährwerte % je 100 gr:

- Energie 131 kJ
- Kohlenhydrate 4,8%
 - davon Zucker 4,7%
- Protein 0,2%
- Fett 0,7%
- Ballaststoffe 0,3%

Mineralstoffe mg je 100 gr:

- Vitamine

A	B1	B2	B6	B12	C	D	E
0	0,02	0,01	0,02	0	12	0	0,11

- Spurenelemente

Salz Eisen Zink Magnes. Chlorid Mangan Schwefel
Kalium Kalzium Phosphor Kupfer Fluor Jod

Zubereitung:

1. Limetten halbieren und mit dem squeezeWizard restlos auspressen
2. 700 ml Wasser in eine Schüssel oder Karaffe füllen. Limettensaft und Honig dazugeben und mit dem Rührbesen gut verrühren
3. Pfefferminzblätter von den Stängeln zupfen, ein Mal in der flachen Hand kräftig schlagen (dadurch wird später mehr Aroma freigesetzt) und in die Karaffe geben
4. 4-8 h im Kühlschrank stehen lassen

Rezept

4 **15'** **8h**
einfach Portionen Kochen Gesamt

Allergene

Fruktose



Gurke-Sour

Was Ihr braucht:

- Messer und Schneidebrett
- Sparschäler
- hohe Schüssel
- Pürierstab
- freshbowlWizard

Zutaten für 1 Liter:

- 2 Gurken (ca. 700 gr)
- 1 Stange Rhabarber ohne Blatt (ca. 120 gr)
- 50 gr Agavensirup
- 4 Eiweiß (ca. 120 gr)

Nährwerte % je 100 gr:

- Energie 183 kJ
- Kohlenhydrate 8,0%
 - davon Zucker 6,7%
- Protein 1,7%
- Fett 0,2%
- Ballaststoffe 0,5%

Mineralstoffe mg je 100 gr:

- Vitamine

A	B1	B2	B6	B12	C	D	E
0	0,01	0,04	0,01	0	2	0	0,16

- Spurenelemente

Salz Eisen Zink Magnes. Chlorid Mangan Schwefel
Kalium Kalzium Phosphor Kupfer Fluor Jod

Zubereitung:

1. Gurke gut waschen und die harten Enden abschneiden, den Rest in 2 cm lange Stücke schneiden
2. Rhabarber mit dem Sparschäler schälen und in 2 cm lange Stücke schneiden
3. Ei trennen, die Eiweiß in die Schüssel geben. Das Eigelb hält sich im freshbowlWizard im Kühlschrank eine Woche
4. Alles in die Schüssel geben und mit dem Pürierstab schaumig schlagen

Rezept

4 **15'** **15'**
mittel Portionen Kochen Gesamt

Allergene

Ei Fruktose



Pina Kohl-ada

Was Ihr braucht:

- hohe Schüssel
- Rührbesen

Zutaten für 1 Liter:

- 400 ml Weißkohlsaft/
Sauerkrautsaft
- 600 ml Ananassaft
- 1 TL Olivenöl (ca. 5 gr)
- Basilikum zum Garnieren
(ca. 10 gr)

Nährwerte % je 100 gr:

- Energie 220 kJ
- Kohlenhydrate 7,6%
 - davon Zucker 7,5%
- Protein 0,9%
- Fett 1,1%
- Ballaststoffe 2,2%

Mineralstoffe mg je 100 gr:

- Vitamine

A	B1	B2	B6	B12	C	D	E
0,02	0,06	0,04	0,13	0	19	0	0,25

- Spurenelemente

! Salz Eisen Zink Magnes. Chlorid Mangan Schwefel

Kalium Kalzium Phosphor Kupfer Fluor Jod

Zubereitung:

1. Säfte und Öl in eine hohe Schüssel füllen
2. Mit dem Rührbesen gut durchrühren
3. Zum Trinken das Glas mit 1 Blatt Basilikum verzieren. Das Basilikum kann man mitessen - beim Zerkauen entfaltet es zusammen mit dem Kohl-Ananas-Saft neue Aromen

Rezept



4

10'

10'

einfach Portionen Kochen Gesamt

Allergene



Fruktose Sulfite



Johnny Rose, der Vitamin Booster

Was Ihr braucht:

- Messer und Schneidebrett
- Hohe Schüssel
- Pürierstab

Zutaten für 1 Liter:

- 150 gr Karotten
- 200 gr schwarze Johannisbeeren
- 200 gr rote Johannisbeeren
- 100 gr Blaubeeren
- 1 Bund Dill (ca. 25 gr)
- 50 gr Gerstengraspulver
- 50 gr Hagebuttenpulver
- 1 EL getrockneter Rosmarin (ca. 15 gr)
- 2 EL Rapsöl (ca. 30 gr)
- 250 gr Kefir

Nährwerte % je 100 gr:

- Energie 361 kJ
- Kohlenhydrate 6,9%
 - davon Zucker 5,3%
- Protein 2,9%
- Fett 3,9%
- Ballaststoffe 6,5%

Mineralstoffe mg je 100 gr:

- Vitamine

A	B1	B2	B6	B12	C	D	E
0,43	0,06	0,16	0,13	0	92	0	1,46
- Spurenelemente

++	+	+		
Salz Eisen	Zink	Magnes.	Chlorid	Mangan Schwefel
+	+	+	++	
Kalium	Kalzium	Phosphor	Kupfer	Fluor Jod

Zubereitung:

1. Karotten putzen und waschen, in dünne Streifen schneiden
2. Johannis- und Blaubeeren ebenfalls waschen
3. Alle Zutaten in eine hohe Schüssel geben und mit dem Pürierstab cremig schlagen

Rezept

4 **15'** **15'**
einfach Portionen Kochen Gesamt

Allergene

Fruktose



Green Power Smoothie

Was Ihr braucht:

- squeezeWizard
- Messer und Schneidebrett
- Hohe Schüssel
- Pürierstab

Zutaten für 1 Liter:

- 4 Kiwis (ca. 300 gr)
- 200 gr Spinat
- 200 gr Mangold
- 2 Bio-Limetten (ca. 100 gr)
- 200 ml Apfelsaft
- 2 EL Sonnenblumenöl (ca. 30 gr)

Nährwerte % je 100 gr:

- Energie 277 kJ
- Kohlenhydrate 5,4%
 - davon Zucker 4,9%
- Protein 1,3%
- Fett 3,5%
- Ballaststoffe 2,2%

Mineralstoffe mg je 100 gr:

- Vitamine

A	B1	B2	B6	B12	C	D	E
0,12	0,05	0,09	0,09	0	49	0	2,67

- Spurenelemente

+ +
Salz Eisen Zink Magnes. Chlorid Mangan Schwefel
Kalium Kalzium Phosphor Kupfer Fluor Jod

Zubereitung:

1. Spinat und Mangold waschen und grob zerkleinern
2. Limetten mit dem squeezeWizard restlos auspressen
3. Alle Zutaten in eine hohe Schüssel geben und mit dem Pürierstab cremig schlagen

Rezept

 **4** **15'** **15'**
einfach Portionen Kochen Gesamt

Allergene


Fructose

Bulgur-Hähnchen – der Klassiker

Was Ihr braucht:

- Topf und Rührlöffel
- squeezeWizard
- Pfanne und Pfannenwender
- Messer und Schneidebrett

Zutaten für 4 Portionen:

- 200 gr Bulgur
- 500 ml Gemüsebrühe
- ½ Zitrone (ca. 45 gr)
- 1 Bund Petersilie (ca. 20 gr)
- 4 Hähnchenbrustfilets (ca. 600 gr)
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Sonnenblumenöl (ca. 30 gr)
- ½ Gurke (ca. 175 gr)
- 1 Pfirsich (ca. 130 gr)
- 200 gr Spinat
- 200 gr rote Bohnen

Nährwerte % je 100 gr:

- Energie 278 kJ
- Kohlenhydrate 4,1%
 - davon Zucker 0,9%
- Protein 8,1%
- Fett 1,9%
- Ballaststoffe 1,4%

Mineralstoffe mg je 100 gr:

• Vitamine

A	B1	B2	B6	B12	C	D	E
0,03	0,05	0,10	0,20	0	10	0	1,28

• Spurenelemente

+							
Salz	Eisen	Zink	Magnes.	Chlorid	Mangan	Schwefel	
+							
Kalium	Kalzium	Phosphor	Kupfer	Fluor	Jod		

Zubereitung:

1. Bulgur und Gemüsebrühe aufkochen und vom Herd nehmen
2. Zitrone halbieren und mit dem squeezeWizard restlos auspressen. Saft mit dem Bulgur vermischen
3. Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Petersilie unter den Bulgur heben

Rezept



4

30' 30'

mittel Portionen Kochen Gesamt

Allergene



Sellerie



4. Sonnenblumenöl in eine Pfanne geben und hoch erhitzen. Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 1 min auf jeder Seite scharf anbraten. Anschließend bei mittlerer Hitze 2-3 min durchgaren. Das Fleisch sollte innen gerade nicht mehr rosa sein, sondern weiß
5. Gurke schälen, Pfirsich häuten, Spinat und rote Bohnen waschen. Bohnen gut abtropfen lassen
6. Gurke, Pfirsich und Spinat in kleine Stücke schneiden
7. Hähnchen in 1 cm dünne Streifen schneiden
8. In einer Bowlschale jeweils unten Bulgur, darüber nebeneinander Gurken, Pfirsich, Spinat und Bohnen anrichten und die Hähnchenstreifen darüber verteilen



Bulgur Vegan – die Alternative



Was Ihr braucht:

- Topf und Rührlöffel
- squeezeWizard
- Pfanne und Pfannenwender
- Messer und Schneidebrett

Zutaten für 4 Portionen:

- 200 gr Bulgur
- 500 ml Gemüsebrühe
- ½ Zitrone (ca. 45 gr)
- 1 Bund Petersilie (ca. 20 gr)
- 600 gr Cherrytomaten
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Sonnenblumenöl (ca. 30 gr)
- ½ Gurke (ca. 175 gr)
- 1 Pfirsich (ca. 130 gr)
- 200 gr Spinat
- 200 gr rote Bohnen

Nährwerte % je 100 gr:

- Energie 179 kJ
- Kohlenhydrate 4,8%
 - davon Zucker 1,6%
- Protein 1,8%
- Fett 1,8%
- Ballaststoffe 1,8%

Mineralstoffe mg je 100 gr:

- Vitamine

A	B1	B2	B6	B12	C	D	E
0,03	0,05	0,08	0,07	0	16	0	1,44

- Spurenelemente

Salz Eisen Zink Magnes. Chlorid Mangan Schwefel
Kalium Kalzium Phosphor Kupfer Fluor Jod

Zubereitung:

1. Bulgur und Gemüsebrühe aufkochen und vom Herd nehmen
2. Zitrone halbieren und mit dem squeezeWizard restlos auspressen. Saft mit dem Bulgur vermischen
3. Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Petersilie unter den Bulgur heben

4. Cherrytomaten waschen und trockentupfen. Mit der Gabel jeweils einpieksen. Sonnenblumenöl in eine Pfanne geben. Tomaten bei mittlerer Hitze 6 min anbraten, so dass die Haut leicht braun wird. Dabei alle 2 min umrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen
5. Gurke schälen, Pfirsich häuten, Spinat und rote Bohnen waschen. Bohnen gut abtropfen lassen
6. Gurke, Pfirsich und Spinat in kleine Stücke schneiden
7. In einer Bowlschale jeweils unten Bulgur, darüber nebeneinander Gurken, Pfirsich, Spinat und Bohnen anrichten und die Tomaten darüber verteilen

Rezept

4 **15'** **40'**
mittel Portionen Kochen Gesamt

Allergene

Sellerie



Reis, Reis, Baby!

Was Ihr braucht:

- Gemüsebürste
- Topf und Rührlöffel
- Messer und Schneidebrett

Zutaten für 4 Portionen:

- 150 gr Kräuterseitlinge
- 250 gr Bio-Vollkornreis
- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Apfelessig (ca. 30 gr)
- Salz und Pfeffer
- 1 Bund Radieschen (ca. 150 gr)
- 150 gr frische (oder aufgetaute TK-)Erbsen
- 150 gr Blaubeeren
- 50 gr Cashewkerne

Nährwerte % je 100 gr:

- Energie 247 kJ
- Kohlenhydrate 8,2%
 - davon Zucker 1,9%
- Protein 2,6%
- Fett 2,0%
- Ballaststoffe 2,5%

Mineralstoffe mg je 100 gr:

• Vitamine

A	B1	B2	B6	B12	C	D	E
0,01	0,08	0,10	0,12	0	7	0	0,19

• Spurenelemente

Salz Eisen Zink Magnes. Chlorid Mangan Schwefel
+ +
Kalium Kalzium **Phosphor Kupfer** Fluor Jod

Zubereitung:

1. Kräuterseitlinge putzen und ggf. harte Enden abschneiden. In ½ cm breite und 3-5 cm lange Scheiben schneiden
2. Einen Topf ohne Öl auf mittlere Hitze erhitzen und Kräuterseitlinge pro Seite 2-4 min anschwitzen lassen. Es sollte Wasserdampf aufsteigen. Sobald der Wasserdampf nachlässt, mit einer Prise Salz bestreuen, um den Pilzen Wasser zu entziehen und den Geschmack zu verstärken. Pilze aus dem Topf nehmen und zur Seite stellen
3. Gemüsebrühe zum Kochen bringen, Reis unterrühren und bei niedriger Hitze 20 min köcheln lassen

Rezept



mittel

4

Portionen

20'

Kochen

40'

Gesamt

Allergene



Sellerie



Fruktose



Nüsse

4. Inzwischen die Radieschen und Blaubeeren waschen, Erbsen ggf. pulen.
5. Radieschen in nasenspitzen große Stücke schneiden
6. Cashewkerne grob zerkleinern auf ½-1 cm Größe
7. Die Gemüsebrühe mit Apfelessig mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken
8. In einer Bowlschale jeweils unten Reis, darüber nebeneinander Radieschen, Erbsen, Kräuterseitlinge und Blaubeeren anrichten und die Cashewkerne darüber verteilen



Kohl-Bowl – ein Wintermärchen

Was Ihr braucht:

- Pfanne und Pfannenwender
- Topf und Rührlöffel
- Gemüsebürste
- Messer und Schneidebrett
- Gemüsereibe

Zutaten für 4 Portionen:

- 200 gr Champignons
- 300 gr Buchweizen
- 2 EL Weißweinessig (ca. 30 gr)
- 150 gr Rotkohl
- 150 gr Weißkohl
- 150 gr Sauerkraut
- 150 gr Blumenkohl

Nährwerte % je 100 gr:

- Energie 135 kJ
- Kohlenhydrate 5,2%
 - davon Zucker 1,0%
- Protein 1,5%
- Fett 0,2%
- Ballaststoffe 1,5%

Mineralstoffe mg je 100 gr:

● Vitamine

A	B1	B2	B6	B12	C	D	E
0,02	0,04	0,08	0,10	0	14	0	0,41

● Spurenelemente

Salz Eisen Zink Magnes. Chlorid Mangan Schwefel
+
Kalium Kalzium Phosphor **Kupfer** Fluor Jod

Zubereitung:

1. 600 ml Wasser mit einer Prise Salz im Topf mit Buchweizen zum Kochen bringen und bei niedriger Hitze 25 min köcheln lassen
2. Champignons putzen und ggf. harte Enden abschneiden. In ½ cm breite Scheiben schneiden
3. Eine Pfanne ohne Öl auf mittlere Hitze erhitzen und Champignons pro Seite 2-4 min anschwitzen lassen. Es sollte Wasserdampf aufsteigen. Sobald der Wasserdampf nachlässt, mit einer Prise Salz bestreuen, um den Pilzen Wasser zu entziehen und den Geschmack zu verstärken. Pilze aus dem Topf nehmen und zur Seite stellen

4. Den Blumenkohl waschen und die harten Strünke abschneiden. In ca. 1 ½ cm große Scheiben schneiden
5. Rapsöl in der Pfanne auf mittlere Stufe erhitzen und Blumenkohlscheiben je 3 min auf beiden Seiten goldgelb anrösten. Anschließend zur Seite stellen
6. Rotkohl waschen, von den harten Strünken befreien und in feine Scheiben schneiden. 100 ml Wasser und eine Prise Salz in die heiße Pfanne geben und Rotkohl 10 min bei mittlerer Hitze dünsten
7. Weißkohl waschen, von den harten Strünken befreien und fein hobeln
8. Weißweinessig und den Buchweizen verrühren
9. In einer Bowlschale jeweils unten Buchweizen, darüber nebeneinander die vier Kohle und darauf die Champignons verteilen

Rezept



4

Portionen

30'

Kochen

45'

Gesamt

mittel

Allergene



Sulfite



German Super-Bowl



Was Ihr braucht:

- 2 Töpfe
- Pfanne und Rührlöffel
- Messer und Schneidebrett
- Schüssel und Rührbesen

Zutaten für 4 Portionen:

- 250 gr Perlgraupen
- 200 gr (aufgetaute TK-)Erbsen
- 200 gr Blumenkohl
- 2 EL Sonnenblumenkerne (ca. 30 gr)
- 3 EL Sonnenblumenöl (ca. 45 gr)
- 1 Bund Radieschen (ca. 150 gr)
- 2 EL Apfelessig (ca. 30 gr)
- 1 EL Ahornsirup (ca. 15 gr)
- 1 TL Senf (ca. 5 gr)
- 50 gr Himbeeren
- 100 gr Sauerkraut
- Salz und Pfeffer

Nährwerte % je 100 gr:

- Energie 698 kJ
- Kohlenhydrate 21,4%
 - davon Zucker 3,3%
- Protein 4,7%
- Fett 6,2%
- Ballaststoffe 3,5%

Mineralstoffe mg je 100 gr:

- Vitamine

A	B1	B2	B6	B12	C	D	E
0,01	0,13	0,07	0,13	0	24	0	3,78

- Spurenelemente

Salz Eisen Zink Magnes. Chlorid Mangan Schwefel
+
Kalium Kalzium Phosphor **Kupfer** Fluor Jod

Zubereitung:

1. ½ l Wasser leicht salzen und in einem Topf zum Kochen bringen. Perlgraupen hinzugeben und 30 min köcheln
2. ¼ l Wasser im anderen Topf zum Kochen bringen und Erbsen 15 min köcheln

3. Blumenkohl waschen und in kleine Röschen schneiden
4. Eine Pfanne auf mittlere Stufe erhitzen und Sonnenblumenkerne 5 min rösten, dabei immer wieder rühren. Beiseite stellen
5. In der noch heißen Pfanne 1 EL Sonnenblumenöl erhitzen und die Blumenkohl-Röschen 5 min dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen
6. Radieschen waschen und in feine Scheiben schneiden
7. Restliches Sonnenblumenöl mit Apfelessig, Ahornsirup, Senf und den Himbeeren mit einem Rührbesen in einer Schüssel zu einem Dressing rühren
8. Zum Anrichten Perlgraupen unten verteilen. Erbsten, Blumenkohl und Sauerkraut darüber drapieren und das Dressing über alles verteilen

Rezept



mittel Portionen 4 15' 40' Kochen Gesamt

Allergene



Gluten Senf



Lachs-Sushi

Was Ihr braucht:

- Topf
- Großes Messer und Schneidebrett
- Schale und Rührbesen
- Küchenhandtuch

Zutaten für 4 Portionen:

- 150 gr Sushireis
- 1 Gurke (ca. 350 gr)
- 1 rote Paprika (ca. 150 gr)
- 1 Avocado (ca. 200 gr)
- 400 gr Graved Lachs
- 2 EL Reissessig (ca. 30 gr)
- 1 TL Reissirup (ca. 5 gr)
- 8 Algenblätter (ca. 20 gr)
- 2 EL Sahnemeerrettich (ca. 30 gr)

Nährwerte % je 100 gr:

- Energie 483 kJ
- Kohlenhydrate 8,1%
 - davon Zucker 1,6%
- Protein 7,4%
- Fett 4,9%
- Ballaststoffe 1,2%

Mineralstoffe mg je 100 gr:

- Vitamine

A	B1	B2	B6	B12	C	D	E
0,04	0,09	0,12	0,23	0	18	0	1,24
- Spurenelemente

Salz Eisen Zink Magnes. Chlorid Mangan Schwefel
+
Kalium Kalzium **Phosphor** Kupfer Fluor Jod

3. Gurke, Paprika, Avocado und Lachs in 0,5 cm feine Streifen schneiden
4. Reissessig und Reissirup verrühren und unter den Sushireis heben
5. Die nächsten Schritte werden jeweils pro Algenblatt durchgeführt: Blatt in lauwarmem Wasser einweichen und auf ein Küchenhandtuch legen. Eine dünne Schicht Reis darauf streichen, mit Sahnemeerrettich bestreichen
6. Die Streifen Gurke, Paprika, Avocado und Lachs darauflegen
7. Das Algenblatt von unten straff einwickeln und in 8 Stücke schneiden

Zubereitung:

1. ½ l Wasser mit dem Reis zum kochen bringen und 20 min bei kleiner Hitze quellen lassen
2. Gurke waschen, die harten Enden abschneiden. Paprika waschen und Kerne ausschneiden. Avocado halbieren, den Kern mit einem beherzten Schlag des Messers entfernen und Fruchtfleisch mit einem Esslöffel ausheben

Rezept

4 **20'** **30'**
mittel Portionen Kochen Gesamt

Allergene

Senf **Fisch**



Alles (vegane) Wurst oder was?

Was Ihr braucht:

- Schälmesser
- Topf
- Kartoffelstampfer
- Pfanne & Pfannenwender
- Küchendoorhandtuch

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 mittelgroße, weich kochende Kartoffeln (ca. 250 gr)
- 2 (Vegane) Bratwürste (auf Erbsenbasis, ca. 250 gr)
- 1 EL Currypulver (ca. 15 gr)
- 1 mittelgroße Gewürzgurke (ca. 30 gr)
- 8 Algenblätter (ca. 20 gr)
- 1 Prise Salz

Nährwerte % je 100 gr:

- Energie 608 kJ
- Kohlenhydrate 11,2%
 - davon Zucker 1,6%
- Protein 10,5%
- Fett 6,3%
- Ballaststoffe 1,7%

Mineralstoffe mg je 100 gr:

- Vitamine

A	B1	B2	B6	B12	C	D	E
0,01	0,05	0,06	0,12	0	9	0	0,22
- Spurenelemente

!	++	+					
Salz	Eisen	Zink	Magnes.	Chlorid	Mangan	Schwefel	
+	+						
Kalium	Kalzium	Phosphor	Kupfer	Fluor	Jod		

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen und in mittelgroße Stücke (2-3 cm) schneiden
2. Topf mit Wasser füllen, dass die Kartoffeln gut bedeckt sind, eine Prise Salz ins Wasser geben. Wasser zum Kochen bringen
3. Parallel in einer Pfanne das Öl erhitzen und die (veganen) Bratwürste darin nach Anleitung anbraten

4. Kartoffeln 20 min kochen, Wasser abgessen und die Kartoffeln mit dem Stampfer zu einem Brei zerkleinern
5. Wurst längs halbieren und Gewürzgurke in feine Streifen schneiden
6. Die nächsten Schritte werden jeweils pro Algenblatt durchgeführt: Blatt in lauwarmem Wasser einweichen und auf ein Küchendoorhandtuch legen. Eine dünne Schicht Kartoffelbrei darauf streichen, mit Curry bestreuen
7. Die Wurst darauf legen und die Gurkenscheiben wiederum auf die Wurst legen
8. Das Algenblatt von unten straff einwickeln und in 8 Stücke schneiden

Auch als nicht-vegane Variante möglich

- Ersetzt die vegane Wurst einfach durch eine Rostbratwurst oder Krakauer
- Die Nährwerte ändern sich natürlich dann:
Energie +50 kJ
Kohlenhydrate -3,5%
Protein +0,4%
Fett +2,2%
Ballaststoffe -0,4%
Mehr Vitamin B1, B6 und E
Statt Kalium und Kalzium hat diese Variante mehr Zink, Phosphor und Kupfer

Rezept



4

20'

45'

mittel Portionen Kochen Gesamt

Allergene



Senf



German Summer Rolls - da kommt der Sommer ins Rollen

Was Ihr braucht:

- Messer & Schneidebrett
- Pfanne & Pfannenwender
- flacher Teller
- squeezeWizard
- Schälchen und Rührlöffel

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 mittelgroße Gurke (ca. 350 gr)
- 250 gr Karotten
- 150 gr Erdbeeren
- 150 gr Mangold
- 2 Kräuterseitlinge (ca. 200 gr)
- 1 EL Butter (ca. 15 gr)
- 8 Blätter Reispapier (ca. 80 gr)
- 1 EL Meerrettich (ca. 15 gr)
- 50 ml Buttermilch
- 100 ml Joghurt (3,5% Fett)
- ½ Zitrone (ca. 45 gr)

Nährwerte % je 100 gr:

- Energie 233 kJ
- Kohlenhydrate 8,2%
 - davon Zucker 2,8%
- Protein 1,7%
- Fett 1,3%
- Ballaststoffe 2,5%

Mineralstoffe mg je 100 gr:

- Vitamine

A	B1	B2	B6	B12	C	D	E
0,34	0,04	0,11	0,10	0	16	0	0,36
- Spurenelemente

Salz Eisen Zink Magnes. Chlorid Mangan Schwefel

Kalium Kalzium Phosphor Kupfer Fluor Jod

Zubereitung:

1. Gurke und Karotte waschen und putzen. In 0,5 cm dünne Streifen schneiden. Erdbeeren waschen und in 0,5 cm lange Würfel schneiden

2. Beim Mangold den Stiel vom Blatt trennen. Dicke Stiele längs halbieren. Kräuterseitlinge in dünne Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und beides 3 min bei mittlerer Hitze anschwitzen
3. Die nächsten Schritte werden jeweils pro Reispapier-Blatt durchgeführt: Blatt in lauwarmem Wasser einweichen und auf einen Teller legen. Gurke, Karotte, Erdbeeren, Mangold und Kräuterseitlinge darauf legen. Dann das Blatt längs einklappen und quer eng um die Füllung rollen
4. Zitrone mit dem squeezeWizard restlos ausdrücken. Für den Dip Meerrettich, Buttermilch, Joghurt und Zitronensaft cremig rühren

Rezept



4

20' 25'

mittel Portionen Kochen Gesamt

Allergene



Laktose



Handkäs mit Musik Sushi-Style



Was Ihr braucht:

- Schneidebrett und Messer
- Schüssel und Rührlöffel

Zutaten für 4 Portionen:

- 400 gr Sauermilchkäse wie Harzer Käse oder Handkäse
- Gemüsezwiebel (ca. 200 gr)
- 1 EL Kümmel (ca. 15 gr)
- 4 EL Rapsöl (ca. 60 gr)
- 4 EL Weißweinessig (ca. 60 gr)
- Zucker, Salz und Pfeffer
- 1 Stange Staudensellerie (ca. 150 gr)
- 8 Blätter Reispapier (ca. 80 gr)
- 2 EL Röstzwiebeln (ca. 30 gr)

Nährwerte % je 100 gr:

- Energie 644 kJ
- Kohlenhydrate 9,9%
 - davon Zucker 1,3%
- Protein 13,0%
- Fett 7,9%
- Ballaststoffe 0,8%

Mineralstoffe mg je 100 gr:

- Vitamine

A	B1	B2	B6	B12	C	D	E
0,11	0,03	0,16	0,03	0	2,5	0	1,42

- Spurenelemente

!	Salz	Eisen	Zink	Magnes.	Chlorid	Mangan	Schwefel
		+		++			
		Kalium	Kalzium	Phosphor	Kupfer	Fluor	Jod

Zubereitung:

1. Käse in 1 cm große Würfel schneiden, Zwiebel schälen und fein würfeln
2. Kümmel, Rapsöl und Weißweinessig in einer Schüssel verrühren, mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Käse und den Zwiebeln vermischen. 30 min durchziehen lassen

3. Sellerie in 0.5 cm dünne und 8-10 cm lange Streifen schneiden
4. Die nächsten Schritte werden jeweils pro Reispapier-Blatt durchgeführt: Blatt in lauwarmem Wasser 5 s einweichen und auf einen Teller legen. Alle Zutaten darauf legen. Dann das Blatt längs einklappen und quer eng um die Füllung rollen



Rezept



4

25' 45'

mittel Portionen Kochen Gesamt

Allergene



Sellerie



Süße Tirami-Sushi

Was Ihr braucht:

- Topf und Rührlöffel
- Kaffeemaschine
- Reibe
- Küchenhandtuch

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Liter Milch (3,5% Fett)
- 250 gr Milchreis
- 1 Tasse Espresso
- 100 gr Zartbitter-Schokolade
- 8 Blätter Reispapier (ca. 20 gr)
- 200 gr Mascarpone
- 8 Löffelbiskuits (ca. 160 gr)
- 80 gr Mandelstifte

Nährwerte % je 100 gr:

- Energie 1118 kJ
- Kohlenhydrate 22,5%
 - davon Zucker 12,1%
- Protein 7,2%
- Fett 16,3%
- Ballaststoffe 1,8%

Mineralstoffe mg je 100 gr:

- Vitamine

A	B1	B2	B6	B12	C	D	E
0,02	0,04	0,25	0,05	0	1,5	0	2,36
- Spurenelemente

+	+						
Salz Eisen	Zink	Magnes.	Chlorid	Mangan	Schwefel		
+	+	+	+	+	+		
Kalium	Kalzium	Phosphor	Kupfer	Fluor	Jod		

Zubereitung:

1. Milchreis nach Anleitung kochen
2. Espresso kochen, darf gerne schön stark sein
3. Zartbitter-Schokolade fein reiben

4. Die nächsten Schritte werden jeweils pro Reisblatt durchgeführt: Blatt in lauwarmem Wasser einweichen und auf ein Küchenhandtuch legen. Eine dünne Schicht Milchreis darauf streichen, mit Mascarpone bestreichen
5. Ein Löffelbiskuit mit der Zuckerseite nach unten darauf legen und vorsichtig mit Hilfe eines kleinen Löffels mit Espresso beträufeln. Darauf achten, dass einerseits das ganze Löffelbiskuit etwas vom Kaffee abbekommt, andererseits aber kein Kaffee daneben läuft
6. Schokolade und Mandelstifte darüber streuen. Das Reisblatt von unten straff einwickeln und in 8 Stücke schneiden

Tipp

- So richtig lecker sind die Tirami-Sushi, wenn sie ein paar Stunden durchziehen können
- Für Kinder kann der Espresso durch Zartbitter-Schokoraseln ersetzt werden

Rezept

4 Portionen
20' Kochen
45' Gesamt

Allergene

Laktose Fruktose



Erdbeer-Dill-Salat

Was Ihr braucht:

- Pfanne und Rührlöffel
- Messer und Schneidebrett
- Schüssel und Rührbesen

Zutaten für 4 Portionen:

- 3 EL Kürbiskerne (ca. 45 gr)
- 500 gr Erdbeeren
- 4 Bund Dill (ca. 100 gr)
- 2 EL Kürbiskernöl (ca. 30 gr)
- 1 EL Weißweinessig (ca. 15 gr)

Nährwerte % je 100 gr:

- Energie 458 kJ
- Kohlenhydrate 5,3%
 - davon Zucker 4,0%
- Protein 3,6%
- Fett 7,8%
- Ballaststoffe 2,3%

Mineralstoffe mg je 100 gr:

- Vitamine

A	B1	B2	B6	B12	C	D	E
0,15	0,09	0,10	0,09	0	51	0	1,87
- Spurenelemente

+		++	
Salz	Eisen	Zink	Magnes. Chlorid
+		Mangan	Schwefel
Kalium Kalzium Phosphor Kupfer Fluor Jod			

Zubereitung:

1. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl 2 min rösten
2. Erdbeeren waschen und vom Grün befreien, grob würfeln
3. Dill waschen und klein schneiden. Mit den Erdbeeren in einer Salatschüssel mischen
4. Öl und Essig in einer Schüssel mit dem Rührbesen zu einem Dressing verrühren. Zum Salat geben und vermischen
5. Geröstete Kürbiskerne darüber streuen
6. Dazu kann man frisches Vollkornbrot oder auch unsere Hafertaler (siehe Kapitel Snacks) reichen

Rezept

4 **15'** **15'**
einfach Portionen Kochen Gesamt

Allergene

Fruktose

Auch spannend als Frühlingsvariante

- Neben Erdbeeren passt auch **Spargel** ganz hervorragend in den Salat. Dazu 4 Stangen Spargel 10 min in Wasser kochen und in 1-2 cm lange Stückchen schneiden
- Für etwas Frische kann man auch **Mozzarellakugeln** dazugeben
- Ebenfalls eine gute Kombination ergibt sich mit Rhabarber. Da **Rhabarber** in der Schale viel Oxalsäure hat, bietet es sich an, ihn vorher gut zu schälen oder auch 8 min in Wasser zu dünsten. In 1 cm lange Stückchen schneiden



Tomaten-Weiße Bohnen - gesund und satt, wie schön is' datt

Was Ihr braucht:

- Schneidebrett & Messer
- Rührbesen & Rührbecher
- Schale und Salatbesteck

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Dose gegarte weiße Bohnen (ca. 250 gr)
- 2 Tomaten (ca. 220 gr)
- 1 rote Zwiebel (ca. 50 gr)
- 3 EL Olivenöl (ca. 45 gr)
- 1 EL Weißweinessig (ca. 15 gr)
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Kapern (ca. 15 gr)
- 1 Bund Basilikum (ca. 40 gr)

Nährwerte % je 100 gr:

- Energie 843 kJ
- Kohlenhydrate 14,2%
 - davon Zucker 2,4%
- Protein 7,5%
- Fett 11,4%
- Ballaststoffe 3,6%

Mineralstoffe mg je 100 gr:

- Vitamine

A	B1	B2	B6	B12	C	D	E
0,11	0,15	0,10	0,18	0	15	0	2,00
- Spurenelemente

!	+	+	+	+			
Salz	Eisen	Zink	Magnes.	Chlorid	Mangan	Schwefel	
+			++	+			
Kalium	Kalzium	Phosphor	Kupfer	Fluor	Jod		

Zubereitung:

1. Bohnen unter reichlich kaltem Wasser abspülen, bis der weiße Sud verschwunden ist
2. Tomaten waschen, putzen und in 1 cm kleine Stücke würfeln. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Basilikumblätter abzupfen, 4 Blätter beiseite stellen und alle anderen in 1 cm breite Streifen schneiden.
3. Essig und Öl verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken

Rezept

4 **15'** **15'**
einfach Portionen Kochen Gesamt

Allergene

Sulfite



4. Bohnen, Tomaten, Zwiebel, Kapern und Basilikum in eine Schale geben und gut durchrühren
5. Beim Anrichten jeweils mit einem Basilikumblatt garnieren 😊



Varianten

- Wer Fisch mag, kann zusätzlich eine Dose Thunfisch hinzugeben
- Wer Fleisch mag, kann zusätzlich 100 gr Rinderhack braten und in den Salat mischen
- Wer keine Zwiebeln mag, kann auch Stangensellerie fein schneiden und untermischen



Feld-Wald-Wiese - Vielfalt vor der Haustür



Was Ihr braucht:

- Rührbesen & Rührbecher
- Pilz- bzw. Gemüsebürste
- Schneidebrett & Messer
- Schale & Salatbesteck

Zutaten für 4 Portionen:

- 1000 gr Blattsalate, Blüten und Pilze aus der Natur oder dem Bioladen
- 1 EL Weißweinessig (15 ml)
- 3 EL Olivenöl (45 ml)

Nährwerte und Mineralstoffe sind natürlich sehr abhängig von den Zutaten

Aber es gilt:

- Salate sind kalorienarm, fettarm und salzarm
- Salate enthalten viel Vitamin C und einige Mineralstoffe wie Kalium und Jod
- Pilze enthalten viel Vitamin B2 und D
- Blüten können viel Vitamin A und C enthalten, außerdem Zink und Kalzium

Zubereitung:

1. Essig und Öl zu einer Vinaigrette verrühren
2. Salate waschen und trockentupfen, Pilze sauber bürsten und vierteln, Rosenkohlblätter abzupfen, Radieschen vierteln, Brennesseln, Spinat und Mangold 2 min blanchieren
3. Alles in eine Schüssel und die Vinaigrette vermischen

Rezept



4

15'

40'

mittel Portionen Kochen Gesamt

Allergene



Gluten



Senf

Was kann man sammeln?

... aus dem Gemüsegarten: Salate wie Kopfsalat, Romana, Lollo Rosso; Basilikum, Schnittlauch, Petersilie, Radieschen, Rosenkohl, Mangold, Spinat

... von Feld und Wiese: Vogelmiere, Giersch, Gundermann, Gänseblümchen, Sauerampfer, Löwenzahn (Blatt und Blüte), Pimpinelle, Oregano, Spitzwegerich, Wiesen-Labkraut

... aus dem Wald: Pilze wie Steinpilze, Maronen, Birkenpilze, Parasolpilze; Wildbeeren wie Erdbeeren, Blaubeeren, Brombeeren; Bärlauch (Achtung Verwechslungsgefahr mit den giftigen Maiglöckchen!), Brennessel, Wald-Sauerklee

Zugegeben: Diesen Salat macht man nicht alle Tage. Dafür ist er aber auch etwas Besonderes. Nicht nur, weil einige Zutaten drin vorkommen, die man sonst selten nutzt. Sondern auch, weil man aus dem Einkaufen bzw. Einsammeln eine wunderbare, naturnahe Aktivität für die Familie und Freunde machen kann. Bekommt Ihr 20 oder gar 30 Zutaten zusammen?

Aber aufgepasst: bitte beim Pilze und Salat suchen in der Natur darauf achten, einen Experten dabei zu haben. Nichts essen, wo Ihr nicht sicher seid!



Caesar & Cleo - eine klassische Liebe

Was Ihr braucht:

- Schneidebrett & Messer
- Pfanne und Pfannenwender
- Topf
- squeezeWizard
- Schale
- Rührbesen & Rührbecher

Nährwerte % je 100 gr:

- Energie 680 kJ
- Kohlenhydrate 8,0%
 - davon Zucker 1,0%
- Protein 8,7%
- Fett 10,0%
- Ballaststoffe 2,3%

Mineralstoffe mg je 100 gr:

- Vitamine

A	B1	B2	B6	B12	C	D	E
0,14	0,10	0,16	0,10	0	8	0	1,61
- Spurenelemente

!	+	+		+			
Salz	Eisen	Zink	Magnes.	Chlorid	Mangan	Schwefel	
			++				
	Kalium	Kalzium	Phosphor	Kupfer	Fluor	Jod	

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Romanasalat (ca. 300 gr)
- 100 gr gekochte Linsen
- 100 gr küchenfertige Kichererbsen
- 2 Sardellenfilets (ca. 20 gr)
- 2 Scheiben Roggenvollkornbrot (ca. 150 gr)
- 150 gr Baconscheiben
- 4 Eier (ca. 260 gr)
- 4 EL Olivenöl (ca. 60 ml)
- ½ Zitrone (ca. 45 gr)
- 1 TL Worcestersauce (ca. 5 gr)
- Zucker, Salz, Pfeffer
- 50 gr Parmesan

Zubereitung:

1. Salat vom Strunk befreien, waschen und in 2-3 cm breite Streifen schneiden. Sardellen waschen, trockentupfen und in ½ cm kleine Stücke schneiden

2. Brotscheiben in 1 cm große Stücke schneiden. Bacon von beiden Seiten 3 min bei starker Hitze knusprig rösten, auf einem Teller beiseite stellen; Brot in dem Bacon-Fett rösten
3. Eier in kochendem Wasser 4 min weich kochen, köpfen und in eine Schale löffeln
4. Halbe Zitrone restlos mit dem squeezeWizard auspressen. Die Hälfte des Parmesan-Käses fein reiben. Olivenöl, Zitronensaft, Worcestersauce, eine Prise Zucker und den Käse mit den Eiern cremig verrühren. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken
5. Salat, Linsen, Kichererbsen, Sardellen und die Sauce miteinander verrühren und zum Schluss Brot, zerbröselter Bacon und Parmesan drüberstreuen



Dieser Salat ist eine tolle Melange aus zwei Welten: italienische Zutaten wie Caesar sie genoss (wie Romanasalat und Südtiroler Schinken), gepaart mit den Lieblingszutaten der arabischen Welt, wie Cleopatra sie liebte, Kichererbsen und Linsen. Genießt die leckere Mischung ;)

Rezept

4 **30'** **30'**
 mittel Portionen Kochen Gesamt

Allergene

Gluten Fisch



S.A.M. - Sellerie Apfel Möhre - “eat it again, SAM”

Was Ihr braucht:

- Schneidebrett & Messer
- Reibe
- squeezeWizard
- Schale
- Rührbesen & Rührbecher

Zutaten für 4 Portionen:

- mittelgroße Knolle Sellerie (ca. 500 gr)
- 2 Äpfel (ca. 300 gr)
- 2 Karotten (ca. 120 gr)
- ½ Zitrone (ca. 45 gr)
- 50 gr Creme Fraiche
- 50 gr Joghurt 3.5% Fett
- Salz & Pfeffer
- 100 gr gehackte Walnüsse

Nährwerte % je 100 gr:

- Energie 435 kJ
- Kohlenhydrate 6,7%
 - davon Zucker 5,1%
- Protein 2,3%
- Fett 7,0%
- Ballaststoffe 3,2%

Mineralstoffe mg je 100 gr:

- Vitamine

A	B1	B2	B6	B12	C	D	E
0,17	0,07	0,07	0,17	0	9	0	0,96

- Spurenelemente

Salz Eisen Zink Magnes. Chlorid Mangan Schwefel
+ +
Kalium Kalzium **Phosphor Kupfer** Fluor Jod

Zubereitung:

1. Sellerie, Äpfel und Karotten schälen und in feine Streifen raspeln
2. Zitrone halbieren und mit dem squeezeWizard restlos auspressen; Zitronensaft mit der Creme Fraiche und dem Joghurt sowie Salz und Pfeffer zu einer Creme verrühren
3. Sellerie, Äpfel und Karotten mit der Creme mischen und mit Walnüssen bestreuen

Rezept

 **4** **25'** **25'**
mittel Portionen Kochen Gesamt

Allergene

 
Sellerie Fruktose



Shakshuka - Farbenpracht aus 1001 Nacht

Was Ihr braucht:

- Messer und Schneidebrett
- squeezeWizard
- Pfanne und Rührlöffel

Zutaten für 4 Personen:

- 300 gr Tomaten
- 200 gr Rosenkohl
- 1 gelbe Paprika (ca. 150 gr)
- 1 rote Paprika (ca. 150 gr)
- 1 Zwiebel (ca. 50 gr)
- 2 Knoblauchzehen (ca. 8 gr)
- 3 EL Olivenöl (ca. 45 ml)
- ½ Zitrone (ca. 45 gr)
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel (ca. 5 gr)
- 1 TL Paprikapulver edelsüß (ca. 5 gr)
- Prise gemahlene Chili (ca. 1 gr)
- 4 Eier (ca. 260 gr)
- Zucker, Salz, Pfeffer
- 2 EL Kürbiskerne (ca. 30 gr)
- ½ Bund Petersilie (ca. 10 gr)

Nährwerte % je 100 gr:

- Energie 373 kJ
- Kohlenhydrate 3,3%
 - davon Zucker 2,9%
- Protein 4,3%
- Fett 6,1%
- Ballaststoffe 2,1%

Mineralstoffe mg je 100 gr:

Vitamine							
A	B1	B2	B6	B12	C	D	E
0,12	0,08	0,12	0,18	0	51	0	1,63
Spurenelemente							
Salz Eisen Zink Magnes. Chlorid Mangan Schwefel							
+ Kalium Kalzium Phosphor Kupfer Fluor Jod							

Zubereitung:

1. Tomaten, Rosenkohl, Paprika und Petersilie waschen. Rosenkohl-Röschen von den harten Enden befreien, Paprika entkernen, bei Tomaten oben den harten Ansatz entfernen

Rezept

4 **30'** **45'**
einfach Portionen Kochen Gesamt

Allergene

Ei Sellerie

2. Paprika und Tomaten in 1 cm große Würfel schneiden, Rosenkohl vierteln
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken
4. Eine Pfanne erhitzen und Kürbiskerne ohne Öl 3 min rösten. Die gerösteten Kerne beiseite stellen.
5. In der heißen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Rosenkohl und Paprika bei mittlerer Hitze 5 min andünsten
6. Tomaten unterrühren und Zitronensaft und Brühe dazugeben
7. Kreuzkümmel, Paprikapulver und gemahlene Chili dazugeben
8. 10 min köcheln lassen. Anschließend mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken
9. In der Zwischenzeit Petersilie klein hacken und mit den Kürbiskernen mischen
10. Pfanne auf niedrige Hitze stellen. Die Eier in die volle Pfanne gleiten lassen wie bei einem Spiegelei und 6-10 min stocken lassen, bis das Eiweiß nicht mehr durchsichtig ist
11. Petersilien-Kürbiskern-Mischung darüber streuen und sofort servieren





Mrs. Vegan Wok-ness



Was Ihr braucht:

- Messer und Schneidebrett
- Wok

Zutaten für 4 Portionen:

- 500 gr Chinakohl
- 500 gr Kräuterseitlinge
- 400 gr Cherrytomaten
- 400 gr Rosenkohl
- Bund Frühlingszwiebeln (ca. 160 gr)
- 100 gr Haselnüsse
- 4 EL Sonnenblumenöl (ca. 60 gr)
- 3 Knoblauchzehen (ca. 12 gr)
- Salz & Pfeffer

Nährwerte % je 100 gr:

- Energie 340 kJ
- Kohlenhydrate 2,9%
 - davon Zucker 1,6%
- Protein 3,2%
- Fett 6,0%
- Ballaststoffe 3,8%

Mineralstoffe mg je 100 gr:

A	B1	B2	B6	B12	C	D	E
0,03	0,07	0,15	0,23	0	33	0	3,30

• **Spurenelemente**

+
Salz Eisen Zink Magnes. Chlorid **Mangan** Schwefel
+
Kalium Kalzium **Phosphor Kupfer** Fluor Jod

Zubereitung:

1. Kohl, Seitlinge putzen, Tomaten und Rosenkohl waschen und abtropfen, Frühlingszwiebeln waschen, Haselnüsse grob hacken
2. Chinakohl und Kräuterseitlinge in 2x2 cm große Stücke schneiden, Tomaten und Rosenkohl vierteln, Zwiebeln in dünne Streifen schneiden, Knoblauchzehen fein hacken

3. Sonnenblumenöl im Wok erhitzen, Zwiebeln dazugeben und glasig dünsten. Knoblauch dazugeben und kurz mit anschwitzen
4. Kohl, Pilze, Tomaten und Rosenkohl dazugeben und 5 min bei mittlerer Hitze braten
5. Nüsse dazugeben und 3 min mitbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken

Rezept



4

30'

30'

mittel Portionen Kochen Gesamt

Allergene



Sellerie



Knusprige Knolle - Bratkartoffeln einmal anders



Was Ihr braucht:

- Messer und Schneidebrett
- flache Schale
- Pfanne und Rührlöffel

Zutaten für 4 Personen:

- 250 gr Champignons
- 600 gr vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 3 EL Rapsöl (ca. 30 gr)
- 300 gr Weißkohl
- 1 rote Zwiebel (ca. 50 gr)
- 2 EL Zucker (ca. 30 gr)
- Salz und Pfeffer

Nährwerte % je 100 gr:

- Energie 347 kJ
- Kohlenhydrate 10,9%
 - davon Zucker 3,9%
- Protein 1,8%
- Fett 3,1%
- Ballaststoffe 2,1%

Mineralstoffe mg je 100 gr:

Vitamine								
A	B1	B2	B6	B12	C	D	E	
0,04	0,07	0,12	0,16	0	14	0	1,13	
Spurenelemente								
Salz Eisen Zink Magnes. Chlorid Mangan Schwefel								
+ +								
Kalium Kalzium Phosphor Kupfer Fluor Jod								

Zubereitung:

1. Kartoffeln putzen, waschen und trockentupfen
2. Kartoffeln in 1-2 cm große Würfel schneiden (an den Rundungen dürfen sie auch etwas größer sein), in die flache Schale geben und mit 2 EL Öl und 1 TL Salz bestreuen. Umrühren und 20 min ziehen lassen
3. Inzwischen Zwiebel mittelfein würfeln (ca. ½ cm große Würfel), Weißkohl vom harten Strunk befreien und in 1-2 cm große Würfel schneiden
4. Champignons putzen und halbieren, die Großen vierteln. In einer mittelheißen Pfanne (ohne Öl) 3 min anbraten. Eine Prise Salz hinzugeben und nochmals 3 min braten. Champignons auf einem Teller bereitstellen

5. 1 EL Rapsöl in die Pfanne geben und bei niedriger Hitze Weißkohl und Zwiebeln 10 min dünsten
6. Kohl und Zwiebeln zu den Pilzen auf den Teller geben
7. Die Kartoffeln mit der Öl-Salz-Lake in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze Kartoffeln 20 min leicht braun braten. Alle 4-5min wenden
8. Temperatur erhöhen auf mittel bis hoch, Zucker über die Kartoffeln geben und diese karamellisieren (d.h. der Zucker wird braun und bildet eine Kruste). Achtung: Gut aufpassen! Zucker wird in der Pfanne sehr heiß und kann die Kartoffeln verbrennen
9. Nun Pilze, Kohl und Zwiebeln dazugeben, auf niedrige Temperatur herunterschalten und 5 min aufwärmen. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken



Darf's mal etwas vegan sein?

Ja, Bratkartoffeln schmecken super mit Speck oder Schinkenwürfeln. Aber was ist, wenn man mal vegetarisch bleiben möchte? Kein Problem! Die Röstaromen und den Umami-Geschmack bekommt Ihr auch gut mit Gemüse hin. Neben dem Weißkohl und den Pilzen eignen sich auch Kichererbsen, Linsen, Sojabohnen und getrocknete Tomaten als Beigabe für die Pfanne. Und falls es Herbst ist, könnt Ihr die Champignons auch hervorragend durch Pfifferlinge oder Steinpilze ersetzen

Rezept



4

Portionen

30'

60'

Kochen Gesamt

Allergene



Sulfite



Super-Paella

Was Ihr braucht:

- Schneidebrett & Messer
- Pfanne mit Deckel
- Rührlöffel

Zutaten für 4 Portionen:

- 150 gr küchenfertige (TK-)Miesmuscheln
- 150 gr (TK-)Tintenfisch
- 150 gr frischer (TK-)Thunfisch
- 150 gr Bio-(TK-)Garnelen
- 200 gr (TK-)Erbsen
- 1 Gemüsezwiebel (ca. 200 gr)
- 3 Knoblauchzehen (ca. 12 gr)
- 2 Tomaten (ca. 220 gr)
- 1 rote Paprika (ca. 150 gr)
- 7 EL Olivenöl (ca. 105 ml)
- ½ l Gemüsebrühe
- 1 Dose Safran gemahlen (ca. 0,1 gr)
- 250 gr Reis (Paella oder Rundkorn)
- 100 gr grüne Oliven
- 50 gr Mandelstifte
- 1 Bund Petersilie (20 gr)

Nährwerte % je 100 gr:

- Energie 502 kJ
- Kohlenhydrate 6,4%
 - davon Zucker 1,9%
- Protein 7,5%
- Fett 7,2%
- Ballaststoffe 1,5%

Mineralstoffe mg je 100 gr:

- Vitamine

A	B1	B2	B6	B12	C	D	E
0,05	0,09	0,10	0,20	0,001	18	0	2,20
- Spurenelemente

I	+	+	+	+			
Salz	Eisen	Zink	Magnes.	Chlorid	Mangan	Schwefel	
			+	+			
Kalium	Kalzium	Phosphor	Kupfer	Fluor	Jod		

2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Tomaten waschen, putzen und vierteln, Kerne entfernen
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch bei mittlerer Hitze 2 min glasig dünsten. Dann mit der Gemüsebrühe ablöschen. Safran in die Brühe einrühren. Anschließend den Reis dazugeben und bei mittlerer Hitze 20 min köcheln lassen
4. Paprika entkernen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Tintenfisch, und Garnelen in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Thunfisch in ca. 2 cm große Stücke schneiden
5. Alles in die Pfanne geben. Dazu noch die grünen Oliven und die Mandelstifte und gut umrühren. Nochmals 20 min bei niedriger Hitze ziehen lassen
6. Petersilie waschen, trockentupfen, klein schneiden und auf die Paella streuen

Zubereitung:

1. TK-Produkte auftauen

Rezept

4 **30'** **50'**
mittel Portionen Kochen Gesamt

Allergene

Fisch Krustentiere Nüsse



Spargel-Grisotto - Gesund und satt, wie schön ist dat

Was Ihr braucht:

- 2 Töpfe und Rührlöffel
- Messbecher
- Messer und Schneidebrett
- Sparschäler
- Reibe

Zutaten für 4 Personen:

- 100 gr Karotten
- 100 gr Knollensellerie
- 100 gr Petersilienwurzel
- 2 Zwiebeln (ca. 100 gr)
- 2 Knoblauchzehen (ca. 8 gr)
- 2 EL Raps- oder Sonnenblumenöl (ca. 30 ml)
- 200 gr Perlgraupen
- 850 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Weißwein
- 8 Stangen weißer Spargel (ca. 400 gr)
- 6 Stiele Petersilie (ca. 30 gr)
- 100 gr kräftiger Käse (z.B. Appenzeller, Greyerzer)
- 50 gr Schmand
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Karotten, Sellerie und Petersilienwurzel unter kaltem Wasser waschen und in 1-2 cm große Würfel schneiden
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln

Nährwerte % je 100 gr:

- Energie 321 kJ
- Kohlenhydrate 8,3%
 - davon Zucker 1,8%
- Protein 3,0%
- Fett 2,9%
- Ballaststoffe 1,3%

Mineralstoffe mg je 100 gr:

• Vitamine

A	B1	B2	B6	B12	C	D	E
0,11	0,05	0,06	0,07	0	10	0	0,72

• Spurenelemente

!	Salz	Eisen	Zink	Magnes.	Chlorid	Mangan	Schwefel
	Kalium	Kalzium	Phosphor	Kupfer	Fluor	Jod	

Rezept



4

20'

60'

mittel Portionen Kochen Gesamt

Allergene



Laktose Gluten Sellerie Sulfite



3. Öl in einem Topf erhitzen und die Zutaten darin glasig andünsten
4. Perlgraupen dazugeben und 1 Minute mitdünsten
5. Weißwein dazugeben und 5-10 min einköcheln lassen
6. Brühe dazugeben und 30 min garen, dabei alle 10 min umrühren; Graupen und Gemüse sollten *al dente* sein
7. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen
8. Spargel schälen, die Enden abschneiden, die Stangen in ca. 2-3 cm lange Stücken schneiden und in kochendem Wasser 10 min garen
9. In der Zwischenzeit Petersilie waschen und fein hacken
10. Käse reiben und mit dem Schmand vermischen
11. Am Ende der Garzeit [6] Spargel und Käseschmand unter das Grisotto heben und mit Salz und Pfeffer würzen



Huch, keine Spargelzeit?

Zwischen Juni und März gibt es bekanntlich keinen frischen Spargel. Dann bitte nicht auf Glasware ausweichen, das schmeckt nicht. Lieber auf andere leckere Zutaten zurückgreifen und grillen wie

- Kräuterseitlinge (siehe Bild)
- Artischockenherzen
- Rosenkohl
- Chorizo (für Fleischliebhaber)

Allergene

Laktose



Fruktose



Gluten



Sulfite



Ei



Erdnüsse



Nüsse



Fisch



Krustentiere



Weichtiere



Lupine



Sellerie



Senf



Sesam



Soja



Nachhaltigkeit

Vegetarisch



Vegan



Lokale Zutaten



Energiearm

zubereiten



Schwierigkeit

einfach



mittel



schwer



Gewicht von Nahrungsmitteln

→ Gemüse

Chicoree 125 gr

Frühlingszwiebel Bund 160 gr

Gemüsezwiebel 200 gr

Gewürzgurke 30 gr

Gurke 350 gr

Karotte 60 gr

Kartoffel 130 gr

Knoblauchzehe 4 gr

Paprika 150 gr

Radieschen Stück 30 gr, Bund 150 gr

Reispapier 10 gr

Salat Kopf klein 100 gr, groß 300 gr

Sellerie

- Knolle 500 gr

- Staude 150 gr

Tomate

- Cocktail/Kirsch ~40 gr

- Strauch ~110 gr

- Fleisch ~200 gr

Zwiebel 50 gr

→ Obst

Apfel 150 gr

Limette 50 gr

Zitrone 90 gr

→ Kräuter

Bund Basilikum 40 gr

Bund Dill 25 gr

Bund Koriander 25 gr

Bund Petersilie (ohne Stängel) 20 gr

Bund Schnittlauch 30 gr

→ Fleisch und Fisch

Bratwurst 125 gr

Ei S 50 gr, M 65 gr, L 80 gr

Garnele (geschält, mittelgroß) 15 gr

<Name> - <Kommentar>

Was Ihr braucht:

- ...

Zutaten für 4 Portionen:

- ...

Zubereitung:

1. ...

Nährwerte % je 100 gr:

- Energie 698 kJ
- Kohlenhydrate 21,4%
 - davon Zucker 3,3%
- Protein 4,7%
- Fett 6,2%
- Ballaststoffe 3,5%

Mineralstoffe mg je 100 gr:

- Vitamine

A	B1	B2	B6	B12	C	D	E
0,01	0,13	0,07	0,13	0	24	0	3,78

- Spurenelemente

Salz Eisen Zink Magnes. Chlorid Mangan Schwefel
+
Kalium Kalzium Phosphor **Kupfer** Fluor Jod

3. ...

Rezept



4

mittel

Portionen

15'

Kochen

40'

Gesamt

Allergene



Gluten



Senf