



LIEBLINGSREZEPTE AUS DER GOETHE-COMMUNITY

Der März 2022 stand beim Zentrum für Hochschulsport (ZfH) ganz unter dem Motto „Ernährung“. Mit Vorträgen zu den Themen Ernährung, Sport und Regeneration sowie Koch-Events für Studierende und Mitarbeitende der GU gestaltete das ZfH ein vielseitiges Programm und Austauschgelegenheiten, rund um die Themen „Sport und Ernährung“.

Unter dem Motto „SHARING IS CARING“ hat der Hochschulsport die Mitglieder der Goethe-CommUNITY außerdem aufgerufen, ihre Lieblingsrezepte zu teilen. Das Ergebnis dieser Gemeinschaftsaktion ist diese Rezeptsammlung, mit vielen Anregungen für die schnelle und gesunde Küche im Homeoffice. Aber auch einige Schlemmerrezepte haben hier natürlich Platz gefunden.

Wir danken allen, die sich an der Aktion beteiligt haben und wünschen viel Spaß beim Nachkochen und Essen!

Euer
Zentrum für Hochschulsport, Goethe-Uni Frankfurt



REZEPT- SAMM- LUNG



INHALT

LEGENDE

Vegan (v)

SÜSS

Apfelkuchen 3

Bananenbrote 4 (v)

Chia Pudding 8

Erdnuss-Schoko-Würfel 9

Glückspralinen (zuckerfrei mit Kokos) 10 (v)

Schoko-Haferflocken Kuchen 11

Schoko-Shake 12

Schwarzwälder-Kirsch-Torte 13

Süße Powerballs 15

Power Schoko Crossis 16 (v)

Zupfkuchen 17

HERZHAF

Auberginen-Gnocchi mit Ricotta 18

Brokkolicremesuppe mit Lachs/Tofu 20 (v)

Crispy-Tofu-Terriyaki mit Reis 22 (v)

Fruchtiger Linsensalat 24

Gefüllter Kürbis aus dem Ofen 25 (v)

Gemüse-Quiche 27

Gnocchi-Paprika-Pfanne mit Cashew

Kernen 28 (v)

Kidneybohnen Dip 29 (v)

Kokos-Curry 30 (v)

Kosksi-Couscous mit Gemüse 31 (v)

Kürbis-Mango-Suppe 34 (v)

Kürbis-Mango-Gemüse-Reis 35 (v)

WELCHES REZEPT IST DEIN FAVORIT?

Probiere es doch aus und teile Deine
Back- und Kochergebnisse mit uns auf
Instagram:

@hochschulsport_frankfurt

Kürbis-Mango-Gemüse mit frittiertem
Hähnchen 37
Lachs-Apfel-Fenchel-Pfanne mit Reis 39
Linsen-Zucchini-Lasagne 40
Obazda 42
Ofenfeta mit Ofengemüse 43
Petersiliensalat (Taboulé) 44 (v)
Pizza à la Martin 46
Ravioli mit Spinat-Ricotta in
Salbeibutter 48
Rote Linsen Bolognese 50 (v)
Spaghetti aglio-e-olio 51 (v)
Superbowl mit Tahini-Dressing 53 (v)
Süßkartoffel-Curry 55 (v)
Tomaten mit Schafskäse 57
Zucchini Puffer 58



APFEL- KUCHEN

Zutaten

400 g Mehl
 100 g gem. Haselnüsse
 1 Pck. Backpulver
 175 g Zucker
 1 Pck. Vanillezucker
 1 Ei
 250 g weiche Butter oder Margarine
 5-6 Äpfel
 Zucker und Zimt
 Springform
 Backofen auf 180°C vorheizen

Zubereitung

Schritt 1:
 Alle Zutaten zu einem knetbaren Teig verarbeiten.

Schritt 2:
 Eine Springform einfetten und den Boden mit 2/3 des Teiges auskleiden. 1/3 des Teiges für Streusel bereitstellen

Schritt 3:
 Äpfel klein schneiden und mit etwas Zucker und Zimt in der Mikrowelle „ankochen“.

Schritt 4:
 Die Äpfel auf dem Boden verteilen und die Streusel obendrauf verteilen.

Schritt 5:
 Bei 180°C ca. 45 min backen.



BANANEN- BROTE

BROT 1

Zutaten

150 g Zucker
3 reife Bananen
1 Ei
60 g Margarine oder Butter
180 g Mehl
1 TL Backpulver
1 Prise Salz
Zimt
Ofen auf 165°C vorheizen

Zubereitung

Schritt 1:
Margarine zerlassen, Bananen pürieren und beides zusammen mit Ei und Zucker vermengen

Schritt 2:
Mehl und Backpulver vermischen und in die Bananenmasse einrühren und mit Zimt und Salz abschmecken.

Schritt 3:
Den Teig in eine gefettete Backform geben.

Schritt 4:
Ca. 1 Stunde backen, bis der Kuchen goldbraun ist.



BANANEN- BROT 2

Zutaten

200 g reife Bananen
 50 g Zucker
 50 g Fett (am besten Margarine,
 Butter oder Kokosöl gehen auch)
 etwa 100 g Mehl
 1TL Natron (Backpulver geht auch)
 1EL Apfelessig
 nach Belieben: 100 g gemahlene
 Nüsse, Haferflocken o.Ä.

Zubereitung

Schritt 1:

Reife Bananen – sie dürfen auch schon matschig sein – in Stücke brechen, mit Zucker und Fett (z.B. Margarine, Butter oder je nach Geschmack auch Kokosöl) mischen. Die Bananen mit einer Gabel zerdrücken oder alles pürieren.

Schritt 2:

200g trockene Zutaten (etwa 100g sollten mindestens Mehl sein, für die weiteren 100g nach Belieben zu einer anderen Mehlsorte, gemahlene Nüssen, Haferflocken o.Ä. greifen) mit Natron oder Backpulver mischen.

Schritt 3:

Die gemischten trockenen Zutaten zu den feuchten geben und verrühren. ↓



Der Teig sollte eine Rührteig-Konsistenz haben; wenn er zu fest ist, kann noch etwas (Pflanzen-)Milch hinzugegeben werden.

Schritt 4:

Zum Schluss 1EL Apfelessig unterrühren, den Teig in eine geeignete (z.B. Kasten-)Form füllen und bei 160° Umluft für etwa 30 Minuten backen, bis das Bananenbrot eine schöne goldbraune Farbe angenommen hat und kein Teig mehr an einem Holzspieß kleben bleibt. Experimentierfreudige können auch Nüsse und/oder Schokolade zum Teig geben.

Das fertige Bananenbrot hält sich einige Tage lang.



BANANEN- BROT 3

Zutaten

3 reife Bananen
80 g Margarine
150 g Zucker
400 g Mehl
120 ml (Soja-) Milch
1 Pck. Vanillezucker

Zubereitung

Schritt 1:
Zucker und Margarine verrühren,
zerkleinerte Bananen hinzu

Schritt 2:
Milch, Backpulver, Vanillezucker und
Kokosflocken oder Walnüsse
unterrühren

Schritt 3:
Mehl hinzufügen, gut verrühren



CHIA- PUDDING

Zutaten

Für den Pudding:

250 ml Mandelmilch

2 EL Chiasamen

1 TL Honig

Für die Creme:

200 g Skyr

1 TL Vanillezucker

Für das Fruchtpüree:

100 g Heidelbeeren (frisch oder TK)

½ reife Banane

1 TL Zimt

Zubereitung

Schritt 1:

Für den Pudding die Chiasamen ca. 2 Stunden in der Pflanzenmilch ziehen lassen und dann den Honig unterheben.

Schritt 2:

Für die Creme den Vanillezucker unter den Skyr rühren.

Schritt 3:

Für das Fruchtpüree die Heidelbeeren mit der Banane pürieren

Schritt 4:

In Dessertschälchen zunächst den Chiapudding, dann die Creme und anschließend das Fruchtpüree oben draufgeben und mit Zimt bestäuben.



ERDNUSS- SCHOKO- WÜRFEL

Zutaten

250 g Kekse
 100 g brauner Zucker
 2 Pck. Vanillezucker
 150 g Margarine oder Butter
 300 g Erdnussbutter
 200 g Schokolade
 Ofen auf 180°C vorheizen

Zubereitung

Schritt 1:
 Kekse, Zucker und Vanillezucker in einem Mixer fein mahlen. Margarine schmelzen und zur Keksmischung geben und untermixen.

Schritt 2:
 Erdnussbutter unterrühren und die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Backform (25 x 25 cm) verteilen.

Schritt 3:
 Schokolade schmelzen, auf der Keksmasse verteilen und glattstreichen.

Schritt 4:
 Mindestens 3 Stunden kaltstellen, aus der Form lösen und in Würfel schneiden.



GLÜCKS- PRALINEN (ZUCKER- FREIE BÄLLCHEN MIT KOKOS)

Zutaten

100 g weiche Datteln
70 g Haferflocken
40 g gemahlene Mandeln oder
Haselnüsse
15 g Kokosöl
1 geh. TL Zimt
1 geh. TL Kakaopulver
1 Prise Salz
(Sesam oder Kokosraspel zum
Wälzen)

Zubereitung

Schritt 1:
Alles verkneten + kleine Kugeln
formen.

Schritt 2:
Sesam braun rösten oder in
Kokosraspel wälzen. Im Kühlschrank
mindestens 1 Woche haltbar.



SCHOKO- HAFER- FLOCKEN KUCHEN

Zutaten

3 kleine oder 2 große Bananen
 2 Eier
 100 g Haferflocken
 50 g Mandeln ungeschält
 (25 g Mohn)
 25 g Backkakao
 50 g Kokosblütenzucker/ brauner
 Zucker
 1 EL Backpulver
 50 g grob gehackte, dunkle
 Schokolade

Ofen auf 175°C vorheizen

Zubereitung

Schritt 1:

Alle Zutaten hacken und mixen, bis eine grobe Masse entsteht. Mandeln und Schokolade sollen stückig bleiben

Schritt 2:

Den Teig in eine gefettete Kastenform geben und 45 min backen.

Schritt 3:

Kurz abkühlen lassen, aus der Form nehmen und auskühlen lassen.





SCHOKO- SHAKE

Zutaten

1 TL Honig
1 Banane
20 g Kokosmehl
250 g Magerquark
400 ml Buttermilch
1 TL Kakao

Zubereitung

Schritt 1:
Alle Zutaten zusammen fein pürieren.



SCHWARZ- WÄLDER- KIRSCH- TORTE

Zutaten

Für den Boden:

6 Eier

200 g Zucker

200 g Mehl

1 TL Backpulver

1 EL Kakao

Ofen auf 180°C vorheizen

Für die Füllung:

1 Glas Sauerkirschen

2 EL Speisestärke

Kirschwasser

1250 ml Sahne

Zubereitung

Schritt 1:

Eier mit dem Zucker schaumig schlagen, anschließend Mehl, Backpulver und Kakao unterrühren. In einer Springform 30 min backen, auskühlen lassen und in 3 Etagen schneiden.

Schritt 2:

12 Kirschen für die Garnitur bereitlegen. Zu den restlichen Kirschen im Saft etwas Kirschwasser geben und mit Stärke andicken.

Schritt 3:

Die Bodenplatten mit Kirschwasser tränken und die Kirschmasse auf dem untersten Boden verteilen. Den zweiten Boden auflegen und ↓

6 Pck. Sahnesteif
Schokoraspeln



mit 2/3 der steif geschlagenen Sahne
bedecken und den dritten Boden
auflegen.

Schritt 4:
Decke und Seiten mit restlicher Sahne
bedecken und mit Schokoraspeln und
den Kirschen garnieren.



SÜSSE POWER- BALLS

Zutaten

75 g feine Haferflocken
15 g geschrotete Leinsamen
15 g Chiasamen
100 g Nussmus
25 g fein geriebene Schokolade
1 EL Honig
50 ml Wasser

Zubereitung

Schritt 1:
Haferflocken in einer Pfanne rösten
und abkühlen lassen.

Schritt 2:
Alle Zutaten, auch die Flocken,
miteinander verrühren, bis eine
zusammenhängende Masse entsteht.
Ggf. im Kühlschrank auskühlen lassen.

Schritt 3:
Gleichmäßige Bällchen formen und in
einer Dose, am besten gekühlt, lagern
oder direkt verzehren.



POWER SCHOKO- CROSSIES

Zutaten

50 g gehackte Mandeln oder
Mandelsplitter
25 g Sojaflakes
15 g gepuffter Quinoa/Amaranth
100 g dunkle Schokolade

Zubereitung

Schritt 1:
Die Mandeln, Sojaflakes und die
Quinoa gut vermischen.

Schritt 2:
Die Schokolade in einem Wasserbad
schmelzen.

Schritt 3:
Nun die Flakemischung unter die
Schokolade heben und aus der Masse
mit Hilfe eines Esslöffels
Schokocrossis
auf ein Backpapier geben und
auskühlen
lassen.



ZUPF- KUCHEN

Zutaten

Für den Teig:

200 g Margarine

200 g Zucker

1 Ei

350 g Mehl

30 g Kakao

1 Pck. Backpulver

Für die Füllung:

250 g Butter

250 g Zucker

3 Eier

500 g Sahnequark

1 Pck. Vanillepudding

Zubereitung

Schritt 1:

Alle Zutaten zu einem Teig kneten. $\frac{1}{4}$ vom Teig zurückhalten und mit dem Rest den Boden einer Springform auskleiden. Den Rand etwas hochdrücken.

Schritt 2:

Für die Füllung alle Zutaten zu einer glatten Masse verrühren und auf den Boden geben.

Schritt 3:

Den restlichen Teig in kleinen Stücken abzupfen und auf der Quarkmasse verteilen.

Schritt 4:

Bei 175 °C ca. 70 min backen.



AUBERGINEN- GNOCCHI MIT RICOTTA

Zutaten

400 g Aubergine
 300 g Tomaten
 1 Knoblauchzehe
 2 EL Balsamico
 500 g Gnocchi
 1 EL Olivenöl
 Salz und Pfeffer
 1 Ricotta
 1 TL Rosmarin
 1 TL Oregano
 1 Bund Rucola

Zubereitung

Schritt 1:
 Aubergine und Tomaten würfeln und Knoblauch hacken.

Schritt 2:
 Öl in einer Pfanne erhitzen und die Aubergine Würfel anbraten, bis sie goldbraun sind. Zum Schluss den Knoblauch hinzugeben.

Schritt 3:
 Zwischenzeitlich Gnocchi in Salzwasser bissfest kochen.

Schritt 4:
 Aubergine mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Oregano würzen. ↓



Schritt 5:
Tomaten und Gnocchi hinzufügen und
5-6min weiterköcheln lassen, 2 min
vor Ende 2 EL Balsamico hinzufügen.

Schritt 6:
Zum Schluss den Rucola unterheben
und servieren, dazu 1 Löffel Ricotta
auf den Teller.



BROKKOLI- CREME- SUPPE MIT LACHS ODER TOFU

Zutaten

1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehen
 Etwas Ingwer (1 Stück)
 1 EL Rapsöl
 600 ml Gemüsebrühe
 1 Dose Kokosmilch (ohne Zusätze)
 300 g Lachsfilet; Alternativ 1 Pk. Tofu
 400 g Brokkoli
 Etwas Chilipulver
 ½ Bio-Limette (Schale und Saft)
 Etwas Koriander

Zubereitung

Schritt 1:
 Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. In einem Topf Öl erhitzen.

Schritt 2:
 Zwiebel und Knoblauch darin unter Rühren kurz bei mittlerer Hitze andünsten. Ingwer kurz mit andünsten. Nun mit 500 ml Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen und 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Schritt 3:
 In der Zwischenzeit den Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Den Stiel schälen und auch in kleine Stücke schneiden und dazugeben. Nach 5 min die Suppe fein pürieren. ↓

Schritt 4:

Das Lachsfilet abspülen, trocken tupfen und in 2 cm große Würfel schneiden und mit Chilipulver, Limettenschale und -saft dazugeben. Nach 3 min die Suppe abschmecken und mit Koriander bestreuen.

Schritt 5:

Als Alternative kann statt des Lachs der Tofu genutzt werden. Hierzu den Tofu in mundgerechte Stücke schneiden und in 1 El Rapsöl in einer Pfanne separat knusprig anbraten und beim Servieren über die Suppe geben.



CRISPY TOFU TERRIYAKI MIT BASMATI REIS

Zutaten

- 1 Packung Tofu
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Zwiebel
- 3 EL Sojasauce
- 2 EL Mirin
- 1 EL Sesamöl
- Sonnenblumenöl
- 1 EL Rohrzucker (braun)
- Stärke
- 120 ml Wasser
- 1-2 cm Ingwer
- 2 Portionen Basmatireis ↓

Zubereitung

Schritt 1:
Reis aufsetzen.

Schritt 2:
Tofu entwässern. Hierzu eignet es sich, den Tofu in ein paar Blätter Küchenrolle zu wickeln und anschließend zwischen zwei Frühstücksbrettchen vorsichtig auszudrücken. Dann den Tofu in kleine Stücke schneiden (halbe Mundgröße, das ist wichtig da der Tofu ansonsten schwieriger crispy wird.). Anschließend den Tofu in Stärke geben und gut bedecken.

Schritt 3:
Zwiebeln in Ringe und Frühlingszwiebeln in „schräge“ Ringe schneiden.

Schritt 4:
Getrockneten Tofu in ausreichend Öl so lange anbraten, bis er knusprig ist. Danach aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. ↓

Optional:

opt. Sesamkörner

opt. Sriracha Sauce

Schritt 5:

Zwiebeln in 1 EL Sesamöl anbraten (Vorsicht: nicht zu heiß, weil dann muss es schnell gehen). Dann Sojasauce, Mirin, Rohrzucker hinzugeben und ein bisschen köcheln lassen. Ingwer hinzureiben und anschließend Sauce mit 120ml Stärke-Wasser andicken.

Schritt 6:

Gebratenen Tofu sowie Frühlingszwiebeln in die Sauce hinzugeben und kurz aufwärmen.

Schritt 7:

Reis portionieren und Tofu mit Sauce dazu garnieren. Abschließend ein bisschen Sesamöl über den Reis träufeln und den letzten Schliff mit Sesamsamen verpassen (optisch ein echter Hingucker). Sriracha Sauce gibt dem Ganzen noch ein bisschen Schärfe.



FRUCHTIGER LINSEN- SALAT

Zutaten

125 g Linsen
250 ml Gemüsebrühe
150 g Feldsalat
2 Orangen
150 g Feta
2 EL Walnussöl
Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer

Zubereitung

Schritt 1:
Linsen in Gemüsebrühe garkochen und abkühlen lassen.

Schritt 2:
Feldsalat waschen, eine Orange schälen, Segmente auftrennen und diese halbieren. Feta klein würfeln.

Schritt 3:
Aus der zweiten Orange den Saft auspressen und daraus mit Öl, Salz Pfeffer und Kreuzkümmel ein Dressing abschmecken.

Schritt 4:
Alle Zutaten in eine Schüssel geben und das Dressing hinzugeben.



GEFÜLLTER KÜRBIS AUS DEM OFEN

Zutaten

Kürbis:

- 1 kleiner Kürbis z. B. Butternut
- 1 EL Pflanzenöl z. B. Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe (ca. 5 g)
- Salz & Pfeffer

Couscous:

- 4 EL Couscous (ca. 60 g)
- 1 große Prise Salz
- 1 TL Margarine oder Butter (ca. 10 g)
- 100 ml Wasser (kochend)
- 1 Bund Petersilie
- 2 TL Zitronensaft ↓

Zubereitung

Schritt 1:

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen und eine große Auflaufform bereitstellen.

Schritt 2:

Den Kürbis waschen, halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch kreuzweise einschneiden. Den Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse in eine kleine Tasse drücken. Das Pflanzenöl sowie Salz & Pfeffer hinzugeben und gründlich verrühren. Mithilfe eines Pinsels das Knoblauchöl auf den Schnittflächen der Kürbishälften verteilen, diese in der Auflaufform platzieren und für 50 Minuten im Ofen garen.

Schritt 3:

In der Zwischenzeit den Couscous zusammen mit dem Salz und der Margarine/Butter in eine mittelgroße Schüssel geben. ↓

150 g Tomaten z. B. Cherrytomaten
Salz & Pfeffer

Das Wasser im Wasserkocher zum Kochen bringen, zum Couscous geben und ca. 10 Minuten quellen lassen.

Schritt 4:

Derweil die Tomaten waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Petersilie fein hacken.

Schritt 5:

Nachdem der Couscous gequollen ist, die Tomaten, die Petersilie sowie den Zitronensaft ebenfalls in die Schüssel geben und ggf. mit Salz & Pfeffer abschmecken.

Schritt 6:

Den Kürbis nach Ablauf der Zeit aus dem Backofen holen, den Couscous in die Vertiefung geben und wieder in den Backofen schieben. Nach weiteren 5 Minuten die gefüllten Kürbishälften aus dem Backofen holen und fertig!



GEMÜSE QUICHE

Zutaten

Für den Teig:

200 g Margarine oder Butter

2 Eier

50 g Haferflocken

200 g Vollkornmehl

200 g Weizenmehl

3 EL Öl

2 cl Wasser

Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Für den Belag:

Saisonales Gemüse

4 Eier

250 g Sahne oder Crème fraîche

Salz

Zubereitung

Schritt 1:

Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und gut durchkneten

Schritt 2:

Den Teig gleichmäßig auf einem Blech ausrollen.

Schritt 3:

Das Gemüse klein schneiden, ggf. blanchieren und gleichmäßig auf dem Teigboden verteilen.

Schritt 4:

Eier und Sahne verrühren, mit Salz abschmecken und gleichmäßig über das Gemüse gießen.

Schritt 5:

Die Quiche bei 180°C Umluft ca. 25-30 min backen.



GNOCCHI- PAPRIKA- PFANNE MIT CASHEW- KERNEN

Zutaten

500 g Gnocchi
 2 Paprika
 4 Frühlingszwiebeln
 1 Karotte
 Geröstete Cashewkerne
 Öl
 Garam Masala
 Salz, Pfeffer, Paprikapulver
 Optional Parmesan

Zubereitung

Schritt 1:
 Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und Paprika würfeln. Karotte in Scheiben schneiden.

Schritt 2:
 Öl in einer Pfanne erhitzen und 2 gehäufte TL Garam Masala im Öl anbraten.

Schritt 3:
 Gnocchi in die Pfanne hinzugeben und evtl. etwas Wasser hinzugeben, wenn sie weicher werden sollen. Das Gemüse hinzugeben und mitbraten.

Schritt 4:
 Zum Schluss mit Gewürzen abschmecken und mit Cashewkernen und Parmesan garnieren.



KIDNEY- BOHNEN- DIP

Zutaten

- 1 EL Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Tomatenmark
- 250 ml Wasser
- 1 kl. Dose Kidneybohnen (250 g
Abtropfgewicht)
- 1 gestr. TL Gemüsebrühe
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 Msp. Paprikapulver, rosenscharf
- Salz, Pfeffer
- 1 Msp. Chilipulver

Zubereitung

Schritt 1:
Die Bohnen abtropfen lassen.

Schritt 2:
Zwiebeln würfeln und in einem Topf in Öl glasig dünsten. Knoblauch fein gewürfelt hinzugeben und Tomatenmark hinzugeben. Nach kurzem anrösten mit Wasser ablöschen.

Schritt 3:
Anschließend Gemüsebrühe, Gewürze und Kidneybohnen hinzugeben und aufkochen. Im offenen Topf etwa 15 min köcheln lassen.

Schritt 4:
Die Masse fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend in eine Schale füllen, abkühlen lassen und noch ca. 2 Stunden ziehen lassen.



KOKOS- CURRY

Zutaten

240 g Reis
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 400 g Spinat
 2 Möhren
 1 EL Rapsöl
 2 EL Currypaste oder Currypulver
 Kurkuma
 1 Dose Kokosmilch
 200 g Tofu
 2 EL Sojasauce
 Salz und Pfeffer

Zubereitung

Schritt 1:
 Den Reis aufsetzen.
 Zwiebeln, Knoblauch fein würfeln, Spinat putzen und Möhren klein schneiden.

Schritt 2:
 Öl in einer Pfanne erhitzen und darin Zwiebeln, Kurkuma und Knoblauch mit der Currypaste anschwitzen. Anschließend die Möhren dazugeben und mit anrösten. Zuletzt den Spinat hinzugeben und mit der Kokosmilch ablöschen.

Schritt 3:
 Den Tofu in Würfel schneiden, in Öl knusprig anbraten und zum Curry hinzugeben

Schritt 4:
 Mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecke und zum Reis servieren.



KOSKSI- COUSCOUS MIT GEMÜSE

Zutaten

2 Bunde Lauchzwiebel
 1 Zwiebel
 1 TI Zucker
 100ml Olivenöl
 2 Tomaten
 2 El Tomatenmark
 2 große Karotten
 2 Kartoffeln
 1 Kohlrabi
 500ml Wasser + 250ml Wasser
 1 Zucchini
 1 TI Salz
 1 TI Pfeffer ↓

Zubereitung

Schritt 1:
Karotten, Zwiebel, Kartoffeln und Kohlrabi schälen.

Schritt 2:
Die Extremitäten der Lauchzwiebel entfernen. Lauchzwiebel, Karotten, Zucchini und Zwiebeln in kleinen Scheiben schneiden. Die Scheiben halbieren

Schritt 3:
Kartoffeln, Tomaten und Kohlrabi in kleinen Würfeln schneiden

Schritt 4:
In einem Topf, Olivenöl mit Zwiebel und Lauchzwiebel anbraten. Wenn der Zwiebel schön durchsichtig ist, Zucker dazu fügen und gut umrühren. 1min anbraten, so dass der Zwiebele ein bisschen karamellisiert. ↓

1 TI Kurkuma
1 TI scharfe Paprika (auf die Hälfte
reduzieren, falls ihr nicht scharf isst)
1 TI Echter Kümmel
1 Dose Kichererbsen
300g Couscous

Schritt 5:
Tomatenwürfeln und Tomatenmark dazu
fügen, vermischen und auch anbraten.

Schritt 6:
Alles geschnittene Gemüse außer
Zucchini in den Topf hineingeben,
umrühren und würzen. 500ml Wasser in
den Topf gießen und das Ganze etwa 30
Minuten köcheln lassen. Abschmecken.

Schritt 7:
Zucchini und 250ml dazu fügen. Das
Ganze wieder 20min köcheln lassen. Ist
die Soße etwas zu flüssig, dann für 15
Minuten bis zur gewünschten Konsistenz
einkochen lassen (Topf ohne Deckel in
dem Fall). Das Gemüse muss weich sein.
↓



Schritt 8:

Kichererbsen dazu fügen und für 5min köcheln lassen

Schritt 9:

Den Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Normalerweise kocht man den Couscous in Tunesien in einer Couscousière, und zwar mit Dampf. Das ist sicher aufwändiger und dauert länger aber die Konsistenz der Körner ist am besten. Ich habe mich für die schnelle Variante in diesem Rezept: Couscous mit warmem Wasser vermischen und abwarten bis die Körner das Wasser gesaugt haben. Danach mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen.



KÜRBIS- MANGO- SUPPE

Zutaten

2 Zwiebeln
 4 Knoblauchzehen
 1 Hokkaido Kürbis
 1 Mango
 4 rote Spitzpaprika
 1 dicke Karotte
 1 L kräftige Gemüsebrühe
 Gewürze (Salz, Pfeffer, Chilipulver,
 Curcuma, Ingwer, Paprikapulver scharf)
 Zucker
 Saft einer viertel Limette
 1 Shot Glas Kokosnussmilch
 Saft einer Orange

Portion für ca. 4 Personen

Zubereitung

Schritt 1:
 Zwiebeln und Knoblauchzehen klein hacken
 und in Öl goldbraun anbraten.

Schritt 2:
 Kürbis, Mango, Spitzpaprika und Karotte
 würfeln und zugeben. Alles Durchmengen.
 Deckel drauf und schmoren lassen,
 gelegentlich durchmengen. Ca. 20 min. bei
 mittlerer Hitze.

Schritt 3:
 Gemüsebrühe, Limettensaft sowie Gewürze
 und Zucker dazugeben. Noch einmal etwa
 15 min. kochen.

Schritt 4:
 Alles zu einer glatten Suppe pürieren. Noch
 einmal etwa 10 min. kochen. Orangensaft
 und Kokosnussmilch hinzufügen.



KÜRBIS- MANGO- GEMÜSE- REIS

Zutaten

Zutaten aus Rezept „Kürbis-Mango-Suppe“ +

Eine Pck. Suppengemüse (1 Karotte, 1 halber Lauch, 1/5 Sellerie)

Eine Pck. Dreier Paprika (rot, grün, gelb)

Frühlingszwiebeln

Deko:

Sesam

Cranberry Kerne

Kokosnussmilch

Zubereitung

Schritt 1:
Rezept „Kürbis-Mango-Suppe“ zubereiten. Den Orangensaft und die Kokosnussmilch erst nach Schritt 2 hinzufügen.

Schritt 2:
In die Suppe die in Streifen geschnittene Karotte, bunte Paprika, Lauch, eine rote Zwiebel und Sellerie in kleine Schnitzer dazugeben und noch einmal 15 Min. kochen. Dabei umrühren.

Schritt 3:
Jetzt Orangensaft und Kokosnussmilch hinzufügen. Klein geschnittene Frühlingszwiebel dazugeben. Herd ausmachen, alles unterrühren.

Schritt 4:
Den vorher gekochten Reis in die Suppe unterrühren. 10 min. stehen lassen.

Reis:

Reis (etwa 1 Tasse)

Wasser (etwa 2 Tassen)

Etwas Salz und Öl

Schritt 5:

In einem Teller, den Kürbis-Mango-Gemüse-Reis mit Kokosnussmilch, Sesam, Cranberry Kernen dekorieren.





KÜRBIS- MANGO- GEMÜSE MIT FRITTIERTEM HÜHNCHEN

Zutaten

Zutaten aus dem Rezept „Kürbis-
Mango-Gemüse-Reis“ +
Hühnerbrust

Marinade:

Zitronensaft

1 TL Teriyaki Sauce

Panade:

1 Ei

Glasur:

Reismehl 1 Tasse von der

Kürbissuppe

Etwas Senf, Honig und Teriyaki

Sauce

Zubereitung

Schritt 1:

Rezept „Kürbis-Mango-Gemüse-Reis“ bis Schritt 4 befolgen, dabei eine Tasse Suppe nach dem Pürieren abzuweigen und aufbewahren. Dann entweder Reis kochen und nicht in das Gemüse geben oder ohne Reis zubereiten.

Schritt 2:

Das Hähnchenfleisch in Streifen schneiden und über Nacht in der Marinade einlegen.

Schritt 3:

Am nächsten Tag das Fleisch abtupfen und erst in Ei wenden danach im Reismehl (das Reismehl ergibt eine feinere Textur als Weizenmehl). ↓



Anschließend das Fleisch in Öl frittieren, bis es goldbraun ist.

Schritt 4:

Die Tasse Kürbissuppe in einem kleinen extra Topf erhitzen, etwas Senf, Honig und Teriyaki dazugeben. Die frittierten Hühnerstreifen hineingeben, kurz aufkochen und dabei wenden wodurch die Sauce die frittierten Mehlhülle in eine glasige aber immer noch feste (nicht zu lange sonst wird es wabbelig) Schicht verwandelt. Dann das Fleisch auf dem Gemüse anrichten, etwas Sesam und Frühlingszwiebeln als Deko.



LACHS- APFEL- FENCHEL- PFANNE MIT REIS

Zutaten

250 g Lachs
 1 Stange Lauch
 2 Fenchelknollen
 2 Äpfel
 Apfelsaft
 Reis
 Öl
 Gemüsebrühe
 Salz, Pfeffer, Rosmarin

Zubereitung

Schritt 1:
 Lauch, Fenchel und Äpfel würfeln und in einer Pfanne anrösten und anschließend mit Apfelsaft ablöschen.

Schritt 2:
 Reis in doppelter Menge Wasser einmal aufkochen und anschließend quellen lassen.

Schritt 3:
 Das Gemüse mit Gewürzen abschmecken.

Schritt 4:
 Den Lachs in kleinen Stücken auf das Gemüse geben und gar ziehen.



LINSEN- ZUCCHINI- LASAGNE

Zutaten

1 rote Zwiebel
 1 El Olivenöl
 300 g rote Linsen
 2 gr. Zucchini
 2 Pk. Mozzarella (fettarm) oder 150 g
 geriebenen Auflaufkäse
 1 Pk. Streichfähigen Frischkäse z. B.
 Buko Balance; alternativ 1 Pk.
 Schmand
 2 Pk. passierte Tomaten
 Italienische Kräuter, Paprikapulver,
 Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer

Zubereitung

Schritt 1:

Den Ofen vorheizen. Und die Zucchini
 in 2 mm dicke Scheiben raspeln bzw.
 schneiden

Schritt 2:

Die Zwiebel fein schneiden und in 1 EL
 Olivenöl glasig dünsten. Dann die
 Linsen mit den Tomaten in einen Topf
 geben, mit Salz, Pfeffer, Paprika,
 italienischen Kräutern und
 Gemüsebrühe würzen und 15 min.
 kochen und abschmecken
 (gelegentlich umrühren!).

Schritt 3:

Abwechselnd in eine Auflaufform
 Linsensoße und Zucchini schichten.
 Eine Schicht Frischkäse/ Schmand
 dazwischen geben. ↓

Schritt 4:
Mozzarella in Scheiben schneiden und
am Ende oben auf die Lasagne geben.

Schritt 5:
Für 30 min bei 200 Grad in den Ofen
geben



OBAZDA

Zutaten

400g Geramont
40g Butter
10g Paprika edelsüß
2 Zwiebeln (erst später)
100g Frischkäse (körnig)
5-10 cl Weißbier

Zubereitung

Schritt 1:
Butter aus dem Kühlschrank holen und weich werden lassen. Geramont in möglichst kleine Stücke schneiden.

Schritt 2:
Frischkäse, Butter und Geramontstücke vermengen (mit einer Gabel oder den Händen). Bier für Cremigkeit hinzufügen.

Schritt 3:
Nach Geschmack würzen und geschnittene Zwiebelwürfel hinzufügen.

Schritt 4:
Mit Salzletten servieren.



OFENFETA MIT OFENGEMÜSE

Zutaten

250 g Hirtenkäse

6 EL Olivenöl

Gemüse (was da ist und wegmuss,
seid kreativ: Tomaten, Zwiebeln,
Knoblauch, Oliven, Zucchini, Paprika)

1 Prise Salz

geschätzter Preis für 2 Portionen: etwa 3 €

Dauer: < 25 Minuten

Tipp: Für das Rezept eignet sich Gemüse,
dass schon etwas älter ist und roh nicht
mehr so ansprechend aussieht. Außerdem
lässt sich das Öl in der Backform super mit
Brot dippen.

Zubereitung

Schritt 1:
Backofen bei 175 °C (Umluft) bzw. 200
°C vorheizen.

Schritt 2:
Währenddessen den Hirtenkäse nach
Belieben in der Mitte (horizontal)
halbieren und in die Backform geben.

Schritt 3:
Gemüse nach Belieben in mundgerechte
Stücke zerkleinern um den Hirtenkäse
verteilen.

Schritt 4:
Olivenöl über dem Gemüse und Käse
verteilen, Gemüse salzen, nach Belieben
sind natürlich auch andere Gewürze
verwendbar.

Schritt 5:
Für 15 - 20 Minuten in den Ofen geben -
Bon Appetit!



PETERSILIEN- SALAT (TABOULÉ)

Zutaten

1-2 Bund glatte Petersilie
 1 Bund Frühlingszwiebeln
 4 mittelgroße Tomaten
 1 Gurke (optional)
 100 g Couscous, Bulgur, alternativ
 Hanfsamen oder Hirse
 ½ TL Cumin
 1-2 Knoblauchzehen (optional)
 Eine Handvoll Minze
 Eine Handvoll Korianderkraut
 (optional)
 ↓

Zubereitung

Schritt 1:
 Couscous nach Packungsanleitung
 kochen und abkühlen

Schritt 2:
 Tomaten und Gurken fein würfeln.
 Frühlingszwiebeln und Kräuter fein
 hacken. Knoblauch schälen und fein
 hacken.

Schritt 3:
 Zitrone waschen, trockenreiben,
 abreiben und auspressen.

Schritt 4:
 Alle Salatzutaten in Salatschüssel
 vermischen.

Schritt 5:
 Dressingzutaten verquirlen und über
 den Salat geben. ↓

Dressing:

2-3 EL Olivenöl

1 Zitrone (am besten bio), frisch

gepresst und Zesten

Salz und Pfeffer aus der Mühle nach

Geschmack

Schritt 6:

Salt mit Dressing vermischen, gut kühlen und mit Zironenzesten dekorieren.



PIZZA Á LA MARTIN

Zutaten

Für den Teig:

- 800 g Weizenmehl
- 200 g Hartweizengrieß
- 2 Pck. Trockenhefe
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Salz, 1 EL Zucker
- 650 ml lauwarmes Wasser

Für den Belag:

- 2 Dosen Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- Mozzarella
- Luftgetrockneter Schinken ↓

Zubereitung

Schritt 1:

Öl, Hefe, Zucker und Wasser mischen und 10 min stehen lassen.

Schritt 2:

Mehl, Grieß und Salz in einer großen Schüssel mischen. Die flüssigen Zutaten nach und nach mit einer Gabel einrühren und den Teig zu einer homogenen Masse kneten. Mindestens 1 Stunde an einem warmen Ort ruhen lassen.

Schritt 3:

Für die Soße den Knoblauch in etwas Öl anrösten, die Tomatendosen dazugeben und aufkochen. Mit Salz und Gewürzen (Basilikum, Oregano) abschmecken. ↓

Parmesan

Tomaten (gewürfelt und mit Öl, Salz,
Pfeffer, Basilikum mariniert)

Rucola

Schritt 4:

Den Teig dünn auslegen, mit Soße
bestreichen und mit Mozzarella
belegen und bei 220°C knusprig
backen.

Schritt 5:

Die heiße Pizza mit den restlichen
Zutaten belegen.



RAVIOLI MIT SPINAT- RICOTTA IN SALBEI- BUTTER

Zutaten

Für den Teig:

2 Eigelb
1 EL Olivenöl
Ei(er)
250 g Mehl
Salz

Für die Füllung:

250 g Blattspinat
Knoblauchzehe(n) nach Geschmack
1 EL Butter
150 g Parmesan
200 g Ricotta ↓

Zubereitung

Schritt 1:

Für den Teig alle Zutaten gut verkneten, den Teig in Klarsichtfolie/Tupperdose einpacken und für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Alternativ den Teig am Vortag herstellen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Schritt 2:

Die Spinatblätter waschen und in wenig Wasser kurz erhitzen und zusammenfallen lassen. Anschließend gut ausdrücken, fein hacken und mit der Butter und dem Knoblauch kurz dünsten. Parmesan, Ricotta und Eigelb zufügen, nochmals verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. ↓

Eigelb
Salz und Pfeffer
Muskat

Für die Sauce:

3 EL Butter

Schritt 3:

Den Teig dünn ausrollen und mit einem Glas ca. 8 cm große Kreise ausstechen, es sollten 16 Stück werden. Nun jeweils einen Teelöffel der Füllung auf den ausgestochenen Teig setzen, nicht ganz in der Mitte, so dass man die andere Teighälfte darüber klappen kann. Die Ränder gut zusammendrücken, damit beim Kochen nichts herausquellen kann.

Schritt 4:

Die Ravioli in leicht kochendem Salzwasser mit einem Schuss Olivenöl in ca. 8 Minuten gar ziehen lassen. Gut abtropfen lassen und auf Tellern anrichten.

Schritt 5:

Butter in der Pfanne aufschäumen lassen, die Salbeiblättchen kurz darin rösten und dann mit der Butter über die Ravioli geben



ROTE- LINSEN- BOLOGNESE

Zutaten

1 Zwiebel(n)
2 Zehe/n Knoblauch
2 EL Tomatenmark
1 Dose Tomaten, stückige, 400 g
450 ml Gemüsebrühe
150 g Linsen, rote
2 Karotte(n)
500 g Nudeln
4 EL Kräuter nach Wahl
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Schritt 1:

In einer hohen Pfanne oder Topf die Zwiebel, Knoblauch und Karotten bei mittlerer Temperatur anschwitzen, Tomatenmark hinzufügen und kurz mit anbraten.

Schritt 2:

Die Tomaten, Brühe und Linsen dazugeben, mit einem Deckel bedecken und ca. 20 - 25 Minuten köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Zum Schluss noch die Kräuter hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 3:

Die Nudeln wie gewohnt kochen und unter die Soße heben.



SPAGHETTI AGLIO-E- OLIO

Zutaten

200 g Spaghetti aus Hartweizengries
6 EL Olivenöl
2 Zehen Knoblauch
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer

geschätzter Preis für 2 Portionen:
< 1€
Dauer: 15 Minuten

Zubereitung

Schritt 1:
Die Nudeln in stark gesalzenem Wasser al dente kochen.

Schritt 2:
Währenddessen den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden (wer es scharf mag, kann zusätzlich eine Chilischote in Ringe schneiden).

Schritt 3:
In einer Pfanne Olivenöl und Knoblauch langsam erhitzen, bis der Knoblauch beginnt zu bräunen.

Schritt 4:
Ein bis zwei Schöpfkellen vom Nudelwasser in die Pfanne geben, die Spaghetti abgießen und in die Pfanne geben. ↓

Noch 2-3 Minuten köcheln lassen,
zwischendurch schwenken/rühren.

Schritt 5:

Die Pasta nun auf 2 Teller geben,
pfeffern, nach Belieben auch Petersilie
zugeben.



SUPER BOWL MIT TAHINI- JOGHURT DRESSING

Zutaten

Salat (z.B. Feldsalat, Kräuter, Rucola, Mangold)
 Kohlenhydrate (z.B. Kartoffeln, Couscous, Quinoa, Reis)
 Gemüse, roh oder gekocht/gebraten (z.B. Möhren, Paprika, Gurke, Brokkoli, Rote Beete)
 Proteine (z.B. Linsen, Tofu, Kichererbsen, Feta, Fleisch, Fisch, Eier)
 Gesunde Fette (z.B. Nüsse, Samen, Avocado) ↓

Zubereitung

Schritt 1:
 Die gewählten Zutaten wie gewünscht zubereiten und in einzelnen Abteilen nebeneinander in die Schüssel legen.

Schritt 2:
 Den Saft einer halben Zitrone ausdrücken. Sojasauce, Olivenöl, Sesamöl und Agavendicksaft mixen.

Schritt 3:
 Anschließend mit Wasser nach und nach verdünnen, bis ihr eine schöne Konsistenz erreicht. Das Tahini-Dressing sollte leicht über das Essen gießbar sein. ↓

Für das Dressing:

125 ml Tahini

1/2 Zitrone, 1 TL Sojasauce

2 EL Olivenöl

1 EL Sesamöl

2-3 EL Agavendicksaft

50-100 ml Wasser

3 EL (Soja-)Joghurt

Schritt 4:

Nun mit Zitronensaft nach und nach abschmecken und den Joghurt unterrühren. Nochmals abschmecken und gegeben falls mit mehr Agavendicksaft (für die Süße), Sojasauce (für das Salzige) oder Zitronensaft (für mehr Säure) abschmecken. Nun das Dressing großzügig über die Bowl gießen und genießen!



SÜSS- KARTOFFEL CURRY

Zutaten

500 g Süßkartoffeln
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 Stck. Ingwer
 2 EL Bratöl
 ½ TL Kreuzkümmel
 1 TL Kurkuma
 1 Prise Salz
 1 Prise Chilipulver
 150 ml Gemüsebrühe
 1 Dose Tomaten
 100 g rote Linsen
 125 g Baby-Spinat ↓

Zubereitung

Schritt 1:
 Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel würfeln, Knoblauch und Ingwer fein schneiden.

Schritt 2:
 Zwiebeln und Knoblauch in Öl glasig dünsten. Ingwer und Süßkartoffeln zugeben und ca. 5 min mitdünsten. Mit Kreuzkümmel, Kurkuma, Salz und Chilipulver würzen. Gemüsebrühe und Tomaten unterrühren und alles mit Deckel 10 min köcheln lassen.

Schritt 3:
 Rote Linsen hinzugeben und das Curry 10 min weitergaren lassen. Baby-Spinat waschen, in ein Sieb geben, mit kochendem Wasser überbrühen und anschließend kalt abbrausen. Gut abtropfen lassen. ↓

3 Stängel frischer Koriander

2 TL Zitronensaft

Schritt 4:

Koriander waschen, trocknen und klein zupfen. Spinat unter das Curry heben, mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Z.B. mit Reis servieren und mit Koriander bestreuen.



TOMATEN MIT SCHAFSKÄSE

Zutaten

800g Tomaten
Salz und Pfeffer
1 TL getrockneter Oregano
200g Schafskäse (Feta)
4 EL schwarze Oliven
4 EL Olivenöl

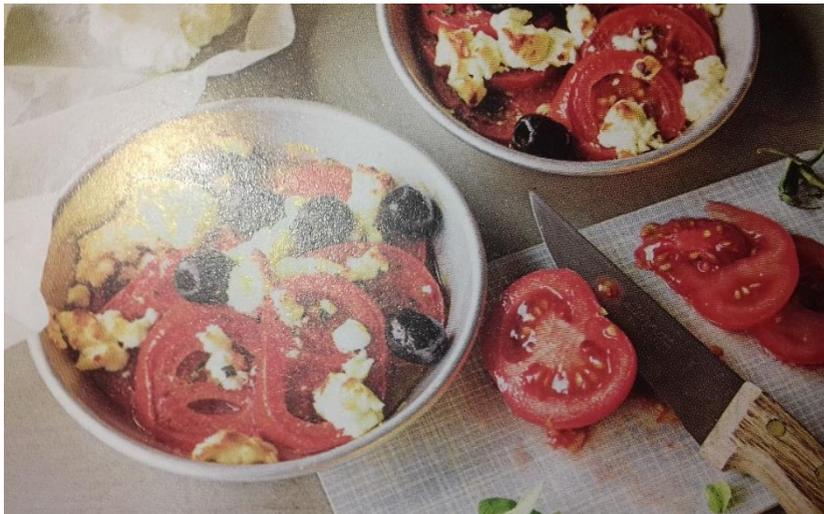
Zubereitung

Schritt 1:

Backofen auf 220 Grad vorheizen. Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien, in Scheiben schneiden und dachziegelartig in eine große flache oder in vier kleine ofenfeste Formen schichten. Mit Salz, Pfeffer und Oregano bestreuen.

Schritt 2:

Den Schafskäse zerkrümeln und mit den Oliven auf den Tomaten im Backofen (Mitte) etwa 15 Min. backen, bis der Käse leicht braun ist. Mit frischem Brot servieren





ZUCCHINI- PUFFER

Zutaten

500 g Zucchini
 60 g Dinkelvollkornmehl
 50 g Haferflocken
 1 Feta oder Mozzarella
 1 Ei
 1 TL Italienische Kräuter
 Etwas Schnittlauch
 Salz, Pfeffer

Zubereitung

Schritt 1:
 Zucchini fein raspeln, mit etwas Salz bestreuen und ca. 5 min ziehen lassen. Anschließend die Zucchini ausdrücken, sodass möglichst wenig Flüssigkeit enthalten bleibt.

Schritt 2:
 Den Käse in kleine Würfel schneiden.

Schritt 3:
 Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und daraus kleine Bratlinge formen.

Schritt 4:
 In einer Pfanne die Bratlinge von beiden Seiten 5-8 min braten, bis sie von beiden Seiten goldbraun sind. Alternativ im Ofen bei 200 °C ca. 25 min ausgebacken werden.