



Integrierte
Gesamtschule
Melle mit
gymnasialer
Oberstufe

Das fleischlose IGS-Kochbuch

Liebe Schülerinnen und Schüler, liebe Lehrkräfte, liebe Schulgemeinschaft,
die Seminarfachgruppe „Grenzen des Wachstums“ des 13. Jahrgangs hat sich unter der Leitung von Kristina Kröger intensiv mit dem Fleischkonsum in unserer Gesellschaft beschäftigt.

Der Einfluss des Fleischkonsums auf die Umwelt hat direkte Folgen. Unsere Aussage ist:

„Weniger Fleisch auf dem Teller ist besser für die Umwelt, die Gesundheit des Menschen und das Tierwohl.“

Also beginnen wir als Konsumenten mit den Gerichten, welche wir kochen, Einfluss zu nehmen!

Wir haben vegetarische und vegane Gerichte gesammelt und freuen uns auf weitere leckere Rezepte, die dann hier veröffentlicht werden.

Viel Spaß bei diesen Anregungen und beim Nachkochen!

Bällchenbrot

Zutaten:

- 500 g Mehl
- 1 Päckchen Trockenhefe oder ein Würfel Hefe
- 1 TL Salz
- eine Prise Zucker
- 2 EL Öl
- 300 ml lauwarmes Wasser

Zubereitung:

- Mehl, Salz und Öl in eine Rührschüssel geben
- Trockenhefe mit einer Prise Zucker in lauwarmen Wasser verrühren
- das Wasser mit in die Rührschüssel geben und alle Zutaten mind. 10 min verkneten.
- Den Teig abgedeckt 45 min. an einem warmen Ort gehen lassen.
- Ein rundes Backblech, 30 cm Durchmesser, mit Öl einreiben, jeweils 15 g Teig abstechen, Bällchen formen und auf dem Backblech aneinander legen.
- Nochmals 15 min. abgedeckt gehen lassen, die Bällchen mit Wasser bepinseln und etwas Mehl bestäuben.
- Bei 180 Grad Heißluft ca. 20 bis 25 goldbraun backen

Für die süße Variante knetet man Rosinen und ein P. Vanillezucker unter den Teig und erhöht die Zuckermenge je nach Geschmack. Das Öl auf dem Blech wird durch etwas Butter ersetzt.

Wer es so richtig deftig möchte, reibt mit einer Knoblauchzehe über das Backblech und verteilt Olivenöl, grobes Meersalz, Thymian und Rosmarin darauf und setzt dann erst die Bällchen auf das Blech. Ganz nach eurem Geschmack lässt sich das Rezept abwandeln und ist ideal zum snacken, dippen und teilen.

Zum Dippen eignet sich ein Frischkäsedip, dazu verrühren ich ein kleines Glas Pusztasalat (gut abgetropft, wenn nötig etwas kleinschneiden) mit 200g Frischkäse.



Viel Spaß beim Backen!

Brotsalat mit Gurken

Zutaten für 2-3 Personen:

- 150g Weißbrot
- Salz
- Etwas Olivenöl
- 1 kleine rote Zwiebel
- 2 Esslöffel Essig
- 3 Salatgurken
- Pfeffer
- 2 Esslöffel gehacktes Basilikum
- 100 g Feta

Zubereitung:

- Weißbrot in 1 bis 2 cm große Stücke reißen. Auf einem Backblech verteilen, salzen und Olivenöl darüber träufeln.
- Bei 180 Grad Umluft 15 Min. lang backen, bis das Brot knusprig ist. Aus dem Ofen nehmen.
- Zwiebel in feine Schreibe schneiden, in einer Schüssel mit Essig und Salz 10 Min. ziehen lassen.
- Die Gurken werden zunächst nicht geschnitten, sondern auf ein Brett gelegt, dann mit einem Nudelholz geschlagen, sodass sie der Länge nach in vier oder mehr Teile brechen.
- Diese dann in mundgerechte Stücke schneiden (die Gurke nimmt die Soße so besser auf).
- Zu den Zwiebeln geben, Brotstücke ebenso.
- Nochmal etwas Olivenöl über den Salat geben, salzen, pfeffern, mit Essig abschmecken.
- Basilikum und zerkrümelten Feta unterrühren. Salat ungefähr 15 Min. lang ziehen lassen.

Bananen-Hafer-Cookies

Zutaten:

- 2 geschälte Bananen
- 20 g Sesam
- 50 g Kürbiskerne
- 70 g zarte Haferflocken
- 4 EL Rosinen
- 1 EL abgerieben Bio-Orangenschale

Zubereitung:

- Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
- Die Bananen mit einer Gabel zerdrücken.
- Sesam und Kürbiskerne im Mixer zu Mehl mixen und mit den weiteren Zutaten in eine Schüssel geben. Mit den Händen gut verkneten.
- Den Teig als sechs Kleckse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen.
- Die Kleckse zu etwa 1 cm hohen und runden Kreisen formen.
- 15 Minuten auf der mittleren Schiene backen.

Praxis-Tipp:

Die Kekse sind der perfekte To-go-Snack!

Variation:

Statt Rosinen andere Trockenfrüchte oder Zartbitterschokolade verwenden.
Anstatt Kürbiskernen und Sesam sind auch alle anderen Nüsse oder geraspelte Kokosnuss mögliche Zutaten.

Cashew-Paella, vegan

Zutaten für 4 Personen:

- Olivenöl
- 2 rote Zwiebeln, fein gehackt
- 300 g Rundkornreis (Paellareis, Risotto-Reis oder Milchreis)
- 2 TL gemahlener Kurkuma, 1 TL Chilipulver
- 6 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 2 rote Paprika, gewürfelt
- ein Glas Babymaiskölbchen, klein geschnitten
- (2 EL schwarze Oliven ohne Stein, wer mag...)
- 250 g Cherrytomaten, geviertelt
- 900 ml Gemüsebrühe
- 100 g ungesalzene Cashewnüsse
- 50 g Tiefkühlerbsen
- 2 EL gehackte Petersilie
- 1 Prise Cayennepfeffer

Zubereitung:

- Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebeln dazugeben und glasig dünsten
- Reis, Kurkuma, Chili, Knoblauch, Paprika, Mais, Oliven und Tomate zugeben und unter Rühren 2-3 Minuten schmoren.
- Brühe dazu gießen und die Mischung zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und 20 Minuten köcheln lassen, dabei öfter umrühren.
- Cashewnüsse und Erbsen zugeben und weitere 5 Minuten kochen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Petersilie und Cayennepfeffer bestreuen und mit frischen Kräutern dekorieren.

Currysuppe

Zutaten für 4 kleine Portionen:

- 2 EL Öl
- 250 g Zwiebel(n)
- 2 Knoblauchzehe(n)
- 2 EL Curry (Madrascurry od. Indischer Curry)
- 1 Stück Ingwer
- 500 ml Hühnerbrühe oder Gemüsebrühe
- 400 ml Kokosmilch

Zubereitung:

- Ingwer, Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken
- Der Ingwer kann auch auf der Rohkostreibe fein gerieben werden.
- Zwiebeln und Knoblauch im Öl anbraten.
- Ingwer und Curry kurz mitrösten.
- Mit der Hühnerbrühe und Kokosmilch aufgießen, aufkochen und bei schwacher Hitze 30 Min. köcheln lassen.
- Dann die Suppe pürieren.
- Die Suppe nochmals aufkochen und mit Salz abschmecken.

Dinkelbrei und Frühstücksbrei

Dinkelbrei

In 200 ml Reismilch 30 g Dinkelgries einrühren und aufkochen. in 10 – 15 Minuten Quellzeit 1 Msp. Zimt, etwas Vanille, 1 TL Mandelmus und 1 TL Honig unterrühren.

Zum Schluss eine Birne kleingeschnitten unterheben.

Frühstücksbrei

- 2–3 EL Haferflocken
- 1 EL Kokosraspel
- 1 EL Leinsamen
- 200 ml Kokoswasser
- 1 Apfel, geraspelt
- ca. 1 TL Honig oder Agavendicksaft
- ca. 1 Msp. Zimt
- 1 Spritzer Zitrone

Die Haferflocken, 1 EL Kokosflocken, 1 EL Leinsamen in 200 ml Kokoswasser ca. 5 Minuten köcheln lassen. 1 Msp. Zimt, 1 TL Honig und den Spritzer Zitrone dazu geben und anschließend den geraspelten Apfel unterrühren. Ergänzend kann man noch einen kleinen Schubs Omega 3 Öl unterrühren.

Gebratener Reis

Zutaten und Zubereitung:

Ca. 5 – 8 cm Porree kleingeschnitten und eine Möhre in feine Streifen geschnitten in etwas Sesamöl anschwitzen dazu ca. 200 g gekochten Reis und anbraten.

Mit Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma, evtl. China-Würzer und etwas Ketchup würzen und abschmecken

Schärfe durch Ingwer oder Chili möglich, Salz bei Bedarf

Dasselbe geht mit feinen Nudeln genauso gut...

Gemüselasagne

- **Zutaten:**

- 2 Stangen Staudensellerie
- 2 Zucchini
- 1 kleine Aubergine
- eine rote und gelbe Paprikaschote
- 2 Stangen Lauch
- 500 g Tomaten
- 1/2 Bund Thymian
- 4 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Chilipulver und Pfeffer aus der Mühle, frisch geriebene Muskatnuss
- 4 EL Butter
- 4 EL Mehl
- 750 ml Milch
- 250 g Lasagne-Nudelplatten
- 2 x 250 g Mozzarella
- 100 g frische geriebener Parmesan oder Pecorino
- Olivenöl zum Beträufeln

Gemüselasagne

• 2

Zubereitung:

- Das Gemüse waschen und putzen oder schälen.
- Möhren, Sellerie, Zucchini, Aubergine und Paprikaschoten in kleine Würfel schneiden.
- Den Lauch in Streifen schneiden.
- Die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen und die Haut abziehen.
- Die Tomaten in ganz kleine Würfel schneiden.
- Thymian abbrausen und trockenschütteln, die Blättchen von den Zweigen streifen. Knoblauch schälen und fein hacken.
- Das Olivenöl im Topf erhitzen.
- Gemüse (außer Tomaten) darin ein paar Minuten andünsten, dabei immer rühren.
- Thymian und Knoblauch dazugeben, dann auch die Tomaten.
- Mit Salz und Chili würzen und offen bei mittlerer Hitze ungefähr 15 Minuten vor sich hin schmurgeln lassen.
- Für die Béchamel die Butter in einem Topf zerlaufen lassen.
- Mehl einstreuen und unter Rühren bei mittlerer Hitze goldgelb bräunen.
- Jetzt den Schneebesen nehmen und kräftig rühren, dabei nach und nach die Milch dazugießen.
- Die Hitze klein stellen und die Sauce offen 10 Minuten köcheln lassen, bis sie dicklich wird. Dann erst mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- Auf der Packung der Nudelplatten nachlesen, ob sie vor dem Einschichten gekocht werden müssen. Wenn ja, in sprudelndem Salzwasser nach Anweisung garen, in einem Sieb kalt abschrecken und abtropfen lassen. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.

Gemüselasagne

Zubereitung–Fortsetzung

- Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Und jetzt wird geschichtet: Béchamel, Nudelplatten, Gemüse, Mozzarella, Parmesan, Béchamel. So lange, bis alle Zutaten in der Form sind und noch ein bisschen Béchamel und Parmesan übrig sind. Die kommen ganz oben drauf.
- Lasagne mit etwas Olivenöl beträufeln und im Ofen (Mitte, Umluft 160 Grad) ungefähr 45 Minuten backen, bis sie schön braun ist. Das ist Zeit genug, um den Tisch zu decken, eine Vorspeise zu machen oder einfach nur einen Salat, den es nachher dazugibt.

Was passt zu Gemüselasagne?

Zu einer leckeren Lasagne mit Gemüse, passt am allerbesten ein frischer Salat. Entweder grüner Blattsalat – denn Gemüse satt hat natürlich die Gemüselasagne selbst zu bieten: Unter anderem Auberginen, Zucchini, Paprika, Sellerie und Lauch machen diese Lasagne à la Vegetarisch zum bunten Leckerbissen – so lecker und dabei so gesund. Übrigens passen auch Brokkoli und Spinat besonders gut in eine Gemüselasagne.

Oder Sie peppen Ihren Beilagensalat noch mit knackiger Paprika oder klein geschnittenen Möhren auf. Ganz, wie es Ihnen am besten schmeckt.

Weitere Beilagen zur Gemüselasagne sind im Grunde nicht nötig. Die köstliche Pasta-Kreation macht auch solo satt und rundum glücklich – versprochen! Für's Kochen der Saucen und das anschließende Backen der Lasagne benötigt man zwar etwas mehr Zeit als für andere Nudelgerichte, aber das Ergebnis ist jede Mühe wert.

Gnocchi-Auflauf



20 Min.

Für 2–3 Portionen

1 EL Olivenöl

2 kleine Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 EL Tomatenmark

1 Dose Tomaten (stückig oder
passiert, 400 g)

Salz, Pfeffer

italienische Kräuter
(nach Belieben)

1 TL Zucker

400 g Gnocchi

150 g Kirschtomaten (halbiert)

250 g Mini-Mozzarella-Bällchen
(S. 17)

frisches Basilikum zum Garnieren

1. Den Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

2. Das Olivenöl in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln klein schneiden und in der heißen Pfanne ca. 2 Minuten glasig dünsten. Die Knoblauchzehen dazupressen und eine weitere Minute dünsten.

3. Nun das Tomatenmark und die Tomaten aus der Dose hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer, italienischen Kräutern und Zucker abschmecken. Die Gnocchi einrühren und Kirschtomaten hinzugeben. Circa 3–5 Minuten köcheln lassen, bis die Gnocchi gar sind (bei Bedarf kann man ein wenig Wasser hinzugeben).

4. Die Mini-Mozzarella-Bällchen auf die Gnocchi in der Tomatensoße legen. Die Pfanne in den vorgeheizten Ofen schieben und ca. 10 Minuten überbacken, bis der Mozzarella geschmolzen ist.

5. Den Gnocchi-Auflauf mit frischem Basilikum garnieren und sofort servieren.

Tipp

Die Gnocchi in Tomatensoße muss man nicht unbedingt überbacken, denn sie schmecken auch aus dem Topf lecker!

Minestrone mit Tofu-Speck

Zubereitungszeit

30 Minuten

Suppe

100 g (Vollkorn-)Makkaroni
oder (Vollkorn-)Penne
Salz
1 große Zwiebel (geschält
100 g), grob gewürfelt
1 kleine Knoblauchzehe,
gehackt
1 Karotte (geschält 80 g), in
1-cm-Würfel geschnitten
200 g gekochte weiße Bohnen

1 EL Olivenöl (8 g)
1 EL Tomatenmark
(einfach konzentriert)
200 g Rispen Tomaten,
grob gewürfelt
750 ml würzige Gemüsebrühe
100 g Kochwasser von weißen
Bohnen (Aquafaba)
1 TL getrockneter Thymian
1 TL getrockneter Oregano
½ Rosmarinzweig
4 EL gehackte glatte Petersilie
½ Zucchini, schräg in 1-cm-
Scheiben geschnitten (100 g)

geschnitten
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
etwas Basilikum

Tofuspeck

100 g Räuchertofu
1 EL Olivenöl (8 g)

Croûtonsticks

100 g (Vollkorn-)Baguette
1 EL Olivenöl (8 g)
1 kleine Knoblauchzehe,
gehackt

Für die Suppe die **Makkaroni** in leicht **gesalzenem** Wasser etwa 6–8 Minuten kochen, bis sie etwas fester als bissfest sind. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und beiseitestellen. • In der Zwischenzeit einen Topf erhitzen, **Zwiebeln, Knoblauch, Karotten** und 100 g **Bohnen** dazugeben, das **Öl** darüberträufeln und anrösten, bis sich schöne Röstaromen bilden. **Tomatenmark** und **Tomatenwürfel** einrühren und kurz mitrösten. Mit **Brühe** und **Bohnen-Kochwasser** ablöschen, **Thymian, Oregano, Rosmarin** und 2 EL **Petersilie** hinzugeben und bei niedriger Hitze 5 Minuten köcheln lassen. • Inzwischen für den Tofuspeck eine beschichtete Pfanne erhitzen. Den **Räuchertofu** in kurze Streifen schneiden, hineingeben, das **Öl** darüberträufeln und rundum 6–7 Minuten knusprig goldbraun braten. Die Hälfte davon zur Suppe geben, den Rest beiseitestellen. • Für die Croûtons das **Baguette** in Sticks schneiden, in dieselbe Pfanne geben, mit **Öl** beträufeln, **Knoblauch** zugeben und vorsichtig rundum knusprig rösten. • Makkaroni, restliche **Bohnen, Zucchini** und **Fenchel** in die Suppe geben und 3 Minuten köcheln. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. • Die Minestrone in vier Suppenschalen füllen, mit restlichem Tofuspeck, restlicher Petersilie und Croûtonsticks bestreuen, mit **Basilikum** garnieren und genießen.

Pesto-Rosso-Spaghetti mit Mini-Mozzarella

25 Min. + Einweichzeit
Für 3-4 Portionen

400 g Spaghetti (oder andere
Nudeln)
200 g Kirschtomaten (halbiert)
200 g vegane Mini-Mozzarella-
Bällchen (S. 17)
geröstete Pinienkerne zum
Garnieren
vegane Parmesan (S. 18)
frisches Basilikum (oder andere
Kräuter)

Für das Pesto Rosso

100 g getr. Tomaten
25 g Pinienkerne
25 g Walnüsse (oder mehr
Pinienkerne)
ca. 70 ml Olivenöl
1 EL Tomatenmark
2 Knoblauchzehen (geschält)
1 TL Balsamico-Essig
2 TL Kräuter der Provence
Salz, Pfeffer

1. Zunächst die getrockneten Tomaten etwa 20 Minuten in Wasser einweichen. Anschließend abgießen und grob hacken.

2. Die Pinienkerne ohne Zugabe von Öl in einer Pfanne kurz anrösten. Dann gemeinsam mit allen anderen Zutaten für das Pesto in einen Mixer geben oder mit einem Pürierstab pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Das Pesto in ein verschließbares Glas füllen und mit Olivenöl begießen, sodass es gut bedeckt ist. So hält es sich im Kühlschrank aufbewahrt bis zu 2 Wochen.

4. Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen. Anschließend abgießen, dabei ca. ½ Tasse von dem Kochwasser auffangen.

5. Die tropfnassen Nudeln zurück in den Topf geben. Pesto hinzugeben und sofort mit den Nudeln vermengen. Wer mag, kann nun etwas von dem Kochwasser hinzugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

6. Auf Tellern anrichten und mit halbierten Kirschtomaten, veganen Mini-Mozzarella-Bällchen, gerösteten Pinienkernen, veganem Parmesan und Basilikum garnieren.

Tipp

Das Pesto schmeckt auch gut als Brotaufstrich!

Spinat-Lasagne, ohne Ei

600gr. tiefgekühlten Rahm-
spinat

auftauen lassen

300gr. Quark

125gr. Sahne

Kuchlauch

frisch geriebener Parmesan

3Essl. Sojamehl } vermehren
3Essl. Wasser } (als Ei-Ersatz)

Salz, Muskat

zu einer glatten Masse
vermehren und mit Salz
und Muskat abschmecken

Lasagneblätter

Butter

Parmesan

Dann nehme ich eine (große) Auflaufform,
streiche sie mit Butter aus und schichte
Spinat, Lasagnenudeln, Quarkmasse in
mehreren Schichten übereinander. Ich schließe
mit einer Spinatdecke ab, bestreue diese
noch mit Parmesan und gebe Butterflöckchen
darauf. Die Auflaufform kommt dann

~ 35 min. in den vorgeheizten Backofen
bei ~ 180°C.



Warmer Kartoffel-Rucolasalat

Zutaten für 4 Portionen:

- 250 g Kartoffeln
- 20 Cherry-Tomaten
- 200 g Feta
- 50 g Rucola
- 4 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Butter
- 3 EL Balsamicoessig
- grobes Meersalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

- Die Kartoffeln waschen, schälen oder alternativ mit Schale würfeln.
- Auf dem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und mit dem Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Bei 200 Grad Umluft ca. 25 Minuten garen.
- Die Cherry-Tomaten waschen, halbieren und mit dem gewürfelten Knoblauch und der Butter in einer Pfanne schmoren.
- Den gewürfelten Feta dazugeben und schmelzen lassen.
- Rucola waschen, mit Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer großen Schale anrichten.
- Die Kartoffeln mit den Cherry-Tomaten dazugeben und alles in der Schale Vermengen.

Guten Appetit!

Zucchini-Spaghetti alla Carbonara

ZUTATEN für 2 Personen

100 g weißes Mandelmus
½ Bund Petersilie
160 g Räuchertofu
1 Zwiebel (netto 120 g)
1 Knoblauchzehe
ca. 5 EL Olivenöl
abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
1 TL Zitronensaft
jodiertes Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
5 Zucchini (ca. 1 kg)

AH! „Ein Traum wird wahr, denn Zucchini haben auf 100 g nur 19 Kalorien, Nudeln dagegen 362. Man könnte also 19-mal so viel Zucchini-Pasta essen wie Weißmehlnudeln. Macht keiner, verbildlicht aber, dass du davon kaum dick werden kannst. Und zusammen mit einer leckeren Soße sind diese ‚Nudeln‘ einfach köstlich – es fällt gar nicht auf, dass man ‚nur‘ Gemüse knabbert. Den Spiralschneider gibt es übrigens günstig im Internet oder Fachhandel.“

ZUBEREITUNG ca. 25 Minuten

Mithilfe eines Schneebesens Mandelmus und 240 ml Wasser vermengen. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Räuchertofu in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, beides fein hacken. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Räuchertofu darin ca. 3 Minuten anbraten. Zwiebel- und Knoblauchwürfel zugeben und 3 Minuten mitbraten. Mandelmus-Mix, Zitronenschale, Zitronensaft und Petersilie dazugeben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Carbonara kurz aufkochen und andicken lassen. Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider zu Spaghetti schneiden. Mit 2 EL Olivenöl und etwas Meersalz mischen, vorsichtig unter die heiße Soße heben und 1 Minute darin erhitzen. In Pastatellern anrichten, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit schwarzem Pfeffer übermahlen.

Gemüse-Tarte m. Blätterteig

Zutaten: 1 Rolle Blätterteig, 1 Zwiebel, 1 Süßkartoffel, 1/2 Zucchini, 2 Karotten, 1/2 Rolle Ziegenkäse, 1 Knoblauchzehe, Rosmarin, Kurkuma, Paprikapulver, Organo, Salz und Pfeffer, 2 EL Öl, 1 EL Mehl

Zubereitung:

Das Gemüse in Scheiben schneiden. Mit dem Öl und den Gewürzen vermengen und auf einem Backblech verteilen. Anschließend im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen etwa 15 bis 20 Minuten backen, bis das Gemüse sich an manchen Stellen leicht braun färbt. Anschließend herausnehmen und abkühlen lassen.

Währenddessen die Knoblauchzehe klein hacken und mit Pfeffer und Salz zu dem Ziegenkäse geben und gut vermischen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und das Mehl darauf verteilen. Den Rand einer 26er Kuchenform darauf platzieren und den Blätterteig so in die Kuchenform legen, dass er den Rand von innen abdeckt, kann auch unregelmäßig sein, da der Teig anschließend gefaltet wird. Die Ziegenkäsecreme auf dem Blätterteig verstreichen und das Gemüse darin verteilen. Am Schluss noch etwas frisch gehackten Rosmarin auf das Gemüse streuen. Die hochgeklappten Ränder nun am Rand nach Belieben drapieren und die Kuchenform entfernen.

Die Tarte im Ofen bei etwa 180 Grad ca. 30 Minuten backen, bis die Ränder aufgehen und sich goldbraun färben.

Die Tarte kann warm aber auch kalt serviert werden. Wenn sie einmal abgekühlt ist, wird der Teig etwas fester, sodass sie angenehmer zu essen ist, auch wenn sie wieder aufgewärmt wird.

Kichererbsen-Gemüse-Topf

Zutaten:

- 300 g getrocknete Kichererbsen
- 4 kleine rote Zwiebeln
- Eine rote und gelbe Paprikaschote
- 2 Zucchini
- 6 El Olivenöl
- 1 Dose (400 g) geschälte Tomaten
- 1/8 l Gemüsebrühe
- Salz, eine Prise Zucker
- je 1/2 Bund Minze und Basilikum
- 2 rote Chilischoten
- 4 Knoblauchzehen

Zubereitung:

- Die Kichererbsen in eine Schüssel füllen, mit Wasser begießen und über Nacht Quellen lassen.
- Dann in ein Sieb abschütten, mit frischem Wasser in einen Topf füllen und erhitzen. Den Deckel auflegen, Hitze klein stellen und die Erbsen in 1-1 1/2 Stunden weich kochen.
- Zwiebeln schälen und vierteln.
- Paprika waschen, halbieren und in Streifen schneiden.
- Zucchini waschen, putzen und quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
- Einen größeren Topf auf den Herd stellen, 2 EL Öl darin erhitzen.
- Das Gemüse und die Zwiebelviertel in den Topf geben und kurz anbraten, rühren.
- Tomaten klein schneiden und mit dem Saft und der Brühe zum Gemüse gießen.
- Kichererbsen abtropfen lassen und untermischen.
- Gemüse mit Salz und Zucker würzen, Deckel auflegen und alles 10-12 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren, bis das Gemüse bissfest ist.
- In der Zeit Minze abbrausen und trockenschütteln, Basilikum nur trocken abreiben.
- Blättchen abzupfen und fein schneiden.
- Chilis waschen, entstielen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- Übriges Öl nicht zu heiß werden lassen, Chilis und Knoblauch darin 1-2 Minuten erwärmen, aber nicht braun werden lassen.
- Die Kräuter bis auf einen kleinen Rest unter das Gemüse mischen.

Versunkene Eier

Zutaten:

- 600 g Kartoffeln (gekocht, gepellt)
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Margarine
- 675 g Spinat (tiefgefroren)
- 250 ml Sahne
- 1 Prise Salz und 1 Prise Pfeffer
- Muskatnuss (gerieben, frisch)
- 4 Eier (groß)
- 100 gr Edamer, gerieben

Zubereitung:

Schalotten und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. In der heißen Margarine glasig andünsten, Spinat zugeben und bei geringer Hitze und geschlossenem Deckel dünsten, bis der Spinat aufgetaut ist. Dann etwa 2/3 der Sahne zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Ca. 3 Minuten ziehen lassen.

Kartoffeln in Scheiben schneiden und in eine gefettete Auflaufform geben. Den Spinat auf den Kartoffeln gleichmäßig verteilen. Mit einem Löffel vier Vertiefungen in den Spinat drücken und in jede Mulde den Inhalt eines rohen Eis geben. Die restliche Sahne über den Spinat gießen und den Edamer so verteilen, dass die Eier noch zu sehen sind. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Gas: Stufe 2; Umluft: 155 °C) ca. 20–30 Minuten (je nach gewünschter Konsistenz der Eier) überbacken.

Omas' Quarkkeulchen

Zutaten:

- 500 g Pellkartoffeln vom Vortag
- 375 g Magerquark
- 150 g Mehl
- 65 g Zucker
- 1 Ei
- 50 g Rosinen
- 1 Prise Salz, optional Zitronenabrieb



Zubereitung:

- Kartoffeln (auch Reste Kartoffelbrei vom Vortag kann man verarbeiten) reiben oder stampfen und mit Gewürzen und anderen Zutaten vermengen.
- Es soll ein nicht zu feuchter Teig entstehen, ggfls. noch etwas Mehl darunter rühren.
- Mit dem Eisportionierer Kugeln abstechen, etwas flach drücken und in der Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun braten.
- Dazu gibt es bei uns Apfelmus oder Birnenkompott. Auch Zimtzucker oder Erdbeersoße sind dazu sehr lecker!

Guten Appetit!

Leckere Süßkartoffelwaffeln

Zutaten für 2 Personen für 6–7 dicke Waffeln

- 300g Süßkartoffeln, geschält und zerkleinern oder reiben
- 350 g Dinkelmehl (Type 630)
- 125 g weiche Butter
- 100 ml Milch
- 100 g Olivenöl
- 100 ml Mineralwasser
- 2 TL Meersalz
- 1 Msp. frische geriebene Muskatnuss
- Fett für das Waffeleisen

Zubereitung:

- Alle Zutaten für den Teig in eine Rührschüssel geben und mit dem Flachrührer zu einem cremigen Teig rühren.
- Das Waffeleisen gut vorheizen, leicht einfetten und die Waffeln portionsweise knusprig backen.
- TIPP: Dazu passt Räucherlachs mit Kräuterquark. Diese Waffeln sind extrem lecker und einfach zuzubereiten.

Info zur Süßkartoffel:

Vitalstoffbombe mit sekundären Pflanzenstoffen Pflanzenstoffen wie antioxidative Anthocyane und antientzündliche Carotinoide. Ausgleichende Wirkung auf den Blutzuckerspiegel (sehr für Diabetiker geeignet), reich an Folsäure, den Vitamin C, B2, B6 und Biotin sowie Kupfer und Mangan.

Nudelpizza – Blechnudeln

Zutaten:

- 500 g Spaghetti oder Bandnudeln
- 2 Stangen Lauch
- 2 Paprikaschoten (1 x gelb, 1 x rot)
- 200 g Kirschtomaten
- 250 ml Sahne
- 1 Bresso-Frischkäse
- 4 Eier
- 300–500 g geriebener Käse (Empfehlung: junger und mittelalter Gouda gemischt)
- 1 Schachtel TK Petersilie



Zubereitung:

- Nudeln 8 Min. kochen.
- Lauch schneiden, waschen und 2 Min. mit den Nudeln ziehen lassen => abschütten.
- Nudel-Lauch-Mix auf ein tiefes, gefettetes Backblech geben.
- Paprika kleinschneiden und mit den Tomaten auf den Nudeln verteilen => geriebenen Käse darüber streuen.
- Sahne, Eier und Frischkäse verquirlen, Petersilie unterheben => über die Nudeln gießen.

Spitzkohlrisotto

Zutaten:

600 g Spitzkohl, Salz, 400 ml Gemüsebrühe, 200 ml Weißwein, Salz und Pfeffer a.d. Mühle, 200 g Champignons, 80 g Zwiebel, 20 g Butter, 200 g Risottoreis (z.B. Arborio), 1 Peperoni, 100 ml Sahne, 3 EL Öl, 1 EL gehackte Petersilie, Muskatnuss frisch gerieben, 100 g Parmesan

Zubereitung:

- Vom Spitzkohl die äußeren Blätter entfernen, vierteln und den Strunk heraus-schneiden. Viertel in 2 cm dicke Streifen schneiden. Spitzkohl in Salzwasser etwa 2 Minuten blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen.
Brühe erhitzen. Champignons putzen (nicht waschen) und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden.
- Peperoni in feine Ringe schneiden. Zwiebeln pellen, fein würfeln, mit der Peperoni zusammen in der Butter andünsten (ist die Peperoni zu scharf, nur die Hälfte nehmen), Reis unterrühren und kurz mitdünsten. Mit 200 ml Brühe auffüllen und bei milder Hitze unter häufigem Rühren köcheln. Ist die Flüssigkeit aufgesogen unter gelegentlichem Rühren weitere heiße Brühe hinzugießen. Diesen Vorgang wiederholen bis die Brühe und der Wein aufgebraucht ist und der Reis gar ist.
- Sahne in einem anderen Topf 3 Minuten einkochen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Den Spitzkohl unterheben und weitere 2 Minuten kochen. Champignons im Öl von beiden Seiten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Petersilie bestreuen.
- Den Spitzkohl mit der Sahne unter den Risotto heben. Mit grobem Pfeffer, gehobeltem Pecorino und gebratenen Pilzen anrichten.

Paprika - Croissants

Zutaten:

- 500 g rote, gelbe und grüne Paprika
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 60 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten (aus dem Glas)
- 2 EL Speiseöl
- 2 EL gehackte, glatte Petersilie
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Semmelbrösel
- 2 Rollen (für je 6 Stück) Croissantteig (aus dem Kühlregal)
- 2 EL Milch

Zubereitung:

Für die Füllung Paprikaschoten in feine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Tomaten abtropfen lassen und in feine Würfel schneiden. Das Speiseöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel-, Knoblauch- und Paprikawürfel andünsten und ca. 5 Minuten dünsten lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Den Backofen auf 180° C vorheizen.

Die Tomatenwürfel und die Petersilie unterrühren, die Masse mit Salz und Pfeffer würzen und etwas abkühlen lassen. Masse mit Semmelbröseln verrühren, damit sie etwas Bindung bekommt.

Den Croissantteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausbreiten. Je 1 EL der Füllung auf die breite Seite jedes Teigdreiecks geben, die Dreiecke von der breiten Seite aus der Spitze hin aufrollen und zu Hörnchen formen.

Die Croissants auf ein Backblech (mit Backpapier belegt) legen und mit Milch bepinseln. Ca. 12-15 Minuten backen und heiß oder kalt servieren.

Tomatensuppe mit Amaranth

Zutaten:

- 400 g vollreife Tomaten (können ruhig schon weich sein)
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL gemischte getrocknete Kräuter (z.B. Kräuter der Provence)
- 120 g Amaranth
- 600 ml Gemüsebrühe
- 2 TL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL Zucker oder Honig
- 100 g Schafskäse (Feta)
- 2 Stängel Petersilie
- 1 EL Crème fraîche

Zubereitung:

- Die Tomaten waschen und in sehr kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. (Häuten ist nicht nötig, wenn man sie wirklich klein schneidet. Dann sind auch die Schalenstücke so winzig, dass sie später in der Suppe nicht stören.)
- Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und ganz fein schneiden.

Tomatensuppe mit Amaranth

Zubereitung Fortsetzung

- Suppentopf auf den Herd stellen, das Öl darin erhitzen.
- Zwiebel, Knoblauch und Kräuter (vorher leicht zwischen den Fingern zerreiben, damit sie mehr Aroma entfalten können) in den Topf geben und bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten andünsten, bis die Zwiebeln anfangen weich zu werden. Dabei immer rühren.
- Amaranth dazurühren, untermischen, bis die Körnchen ganz vom Öl überzogen sind.
- Tomaten und Brühe untermischen und zum Kochen bringen.
- Mit Tomatenmark, Salz, Pfeffer und dem Zucker oder Honig würzen.
- Hitze klein stellen, Deckel auflegen und die Suppe etwa 30 Minuten garen.
- Schafkäse in kleine Stücke krümeln.
- Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen und hacken.
- Crème fraîche unter die Suppe rühren, Schafkäse und Petersilie ebenfalls untermischen.
- Suppe probieren und nachwürzen, wenn es nötig ist.
- Dann gleich servieren.